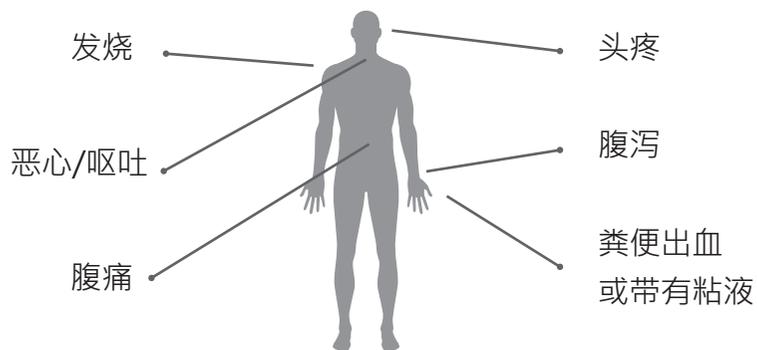


若有以下症状，请您多加注意。



若您或者您的家人、朋友等出现这些症状，在24小时之内发生3次或是多次腹泻情况，请务必寻求医疗帮助。



请勿在洪水泛滥地区游泳、洗澡，或是饮用洪水或任何可能受污染的水源。



在可能的情况下，使用防水绷带包扎伤口或擦伤。



在暴雨过后，如果不得已需要接触洪水或泥土，请穿橡胶靴子或是戴上手套，降低直接接触。



在饮水前，请煮沸或使用次氯酸盐（漂白剂）处理用水。



请将垃圾、废物等包好、隔离，预防吸引啮齿动物。



若家中自来水有任何异状，例如异味和/或颜色奇怪，请联系当地市政府的卫生单位报告情况。卫生单位会通知相关自来水公司，尽快解决问题。



在紧急情况下，请优先选择食用装在密封的金属罐装食品，并且包装没有损坏、凹陷、生锈，或已经打开的加工食品，这样相对安全。

## 洪涝灾害 民众应对科普指南



若您身处紧急情况，请务必注意用水、食物卫生，以及个人清洁。洪涝灾害后，容易发生疾病流行，如钩端螺旋体病、破伤风、甲型肝炎、急性腹泻病等的传播，请特别注意。除此以外，还需小心在洪水泛滥及杂物堆积等附近出没的**有毒动物**。

### 用水安全

因各种污物随水流动，感染食物及饮用水，容易引起疾病流行，如腹泻、霍乱、伤寒、甲型肝炎、贾第鞭毛虫病、阿米巴病、蠕虫病和钩端螺旋体病等的传播。

因此，请勿食用接触过洪水或是泥土的食物，包括袋装食品、罐装食品或易腐烂的食品，例如水果和蔬菜。

在饮水之前，请先进行消毒处理，注意饮水安全。

在饮水之前，请选择以下两种处理方式：

#### 处理方式一 过滤并消毒



使用家用过滤器或是过滤纸来过滤水。



过滤后，按每1公升添加2滴2.5%的次氯酸钠（漂白剂）。



充分摇匀后，静待30分钟，再饮用。



使用含有2.0~2.5%的漂白水替代50ML瓶装2.5%钠次氯酸盐来处理家用饮水，请注意：**请勿添加漂白剂、消毒剂、香精、香水等其它添加物**。若公众无法取得消毒过的水，卫生部会分发消毒产品。

#### 处理方式二 过滤并煮沸 (在没有2.5%次氯酸钠的情况下)



使用家用过滤器、过滤纸或是干净的布过滤饮水。



过滤后，请煮沸水，至少5分钟。



待水冷却后，在喝之前，请摇晃一下。

一般建议





## 食品安全

在紧急事件发生的情况下，很多食物可能无法再食用。因此，在食用之前，请务必注意食品卫生，确保食品的质量。

洪水过后，食品的卫生非常重要，如何准备食物、储存食品都需要公众特别注意，因为不当处理或是不当储存的食物都很有可能传播疾病。

### 有以下情况，直接丢弃，请勿食用



任何接触过洪水/泥土/泥浆的食物。



任何接触过洪水的食物，无论是否是包装在不防水或是未密封的罐装、瓶装、玻璃瓶装、袋装、长寿命包装等食物，又或者还未开封或是已经被打开的食品，立刻丢弃，请勿食用。



尽管食物外观看起来可能是干燥的，但是洪水可能会渗入容器污染这些食物，因此食用这些食物也有安全疑虑。

 请不要尝试吃一点来判断食物是否还能食用。若您有任何疑问，立刻丢弃，请勿食用!



## 钩端螺旋体病预防

钩端螺旋体病是通过鼠类（老鼠、大鼠、小鼠）的尿液传播的疾病。一般而言，洪水过后，感染的尿液会随着污水、泥土、脏物传播。

1

洪水过后，采取预防钩端螺旋体病预防的措施会有困难，因此在接触洪水后，请务必密切观察身体的状况。如果发生发烧的症状，有时甚至会伴随身体的疼痛，特别是腰部疼痛或是小腿疼痛，请立刻就医，寻求医疗帮助，报告任何可能接触污染水或泥浆的情况。

2

请使用防水绷带或是其它物品包扎割伤或是刮伤，避免直接接触水。

3

在有可能的情况下，若需要前往洪水泛滥的地方，或是其它可能受到污染的水源、地区，请穿戴好防水的衣服、鞋子或靴子，避免直接接触水源。

4

一旦有任何疑问，请立刻寻求医疗帮助，无需等待实验室验证是否真的染上钩端螺旋体病。

 请避免自主用药来预防钩端螺旋体病。



## 破伤风风险管理

破伤风是通过细菌引起的疾病，这些细菌可能附着在金属物上（无论是否有生锈）、木头、玻璃，甚至是地上或是其它物品上，例如树枝、荆棘、家具等。破伤风的细菌会通过伤口，例如割伤、刺伤或任何伤口使人感染疾病。在紧急情况下，任何与瓦砾或是其他杂物等的接触，都会不小心造成创伤，因此染上破伤风。

预防破伤风，保护好自己最好的办法就是接受疫苗接种。某些情况下，接受破伤风血清可用于预防和治疗。在处理瓦砾、杂物等的时候，请穿戴手套、靴子，保护自己的双手、手臂、脚。避免任何会发生事故，进而导致感染破伤风的行为。



## 小心有毒动物

洪水发生的地区，以及瓦砾、杂物堆积等附近都会出现很多有毒动物，例如蝎子、蜘蛛和毒蛇。这些有毒动物习惯躲在相对干燥的地方，例如家里或是瓦砾、杂物堆积的地方。

一旦发现有毒动物，请联系相关单位（消防局、环境警局或是人畜共患病检测单位）。避免接触有毒动物，尽管看起来已经死了。



遭受动物攻击

若您受到动物攻击，  
请立刻就医，寻求医疗帮助。



## 预防触电危险

在洪水泛滥的地区，电器直接暴露在水中会导致触电的机率大幅增加，包括设有太阳能板的地方，都有可能造成严重的触电伤害，甚至触电死亡。



请优先考虑您自身的安全，不仅要照顾您个人的身体状况，也需要随时注意您的心理健康。在有可能的情况下，请与您的家人和朋友保持联系，抒发心情，要时请寻求心理辅导的服务。



联系电话

民防  
**199**

消防局  
**193**

救护车  
**192**

武警大队  
**190**

妇女  
服务专线  
**180**

暴力事件  
举报专线  
**100**