

الفيضان



NORTH DAKOTA
DEPARTMENT OF HEALTH
701.328.5210 701.328.5211
701.328.2378 701.328.1291

معلومات

الاحتياطات الصحية الطارئة للمناطق المتضررة بالفيضان

قد يؤدي الفيضان إلى العديد من المخاطر الصحية المحتملة. يمكن للمقيمين في المناطق المتضررة بالفيضان حماية صحتهم باتباع التوصيات الواردة أدناه.

الحماية الشخصية

عقب معالجة المواد الملوثة، يجب غسل الأيدي بعناية بصابون ومياه غير ملوثة قبل أن تلمس نفسك أو أي شخص آخر، وعلى الأخص ملامسة منطقة الوجه أو الفم أو العينين أو الأنف. لا تلمس أو تتعامل مع الطعام أو أدوات تناول الطعام أو الطهي قبل غسل يديك بعناية فائقة. يجب إبلاغ الطبيب أو أخصائي الصحة العامة فور اكتشاف أي حالة إسهال أو اضطرابات في المعدة أو مرض مفاجئ أو عدوى. يجب منع الأطفال من اللعب في مياه الفيضان نظراً لاحتمال نقلها للأمراض المعدية. من بين الأمراض المرتبطة بمياه الفيضان التيفود والحمى والدوسنتاريا والتهاب الكبد المعدي.

الطاقة

يلزم قطع إمدادات الطاقة الكهربائية والغاز الطبيعي وإغلاق صهاريج البروبان وذلك لتجنب اشتعال النيران بها أو الصعق بالكهرباء أو وقوع انفجارات. حاول العودة إلى المنزل خلال وقت النهار بحيث لا تحتاج إلى استخدام أي مصابيح. استخدم المصابيح اليدوية التي تضاء بالبطاريات أو الفوانيس، عوضاً عن الشموع أو مصابيح الغاز أو المشاعل الكهربائية. إذا شممت رائحة غاز أو ارتبت في وجود تسرب غاز، فأغلق صمام الغاز الرئيسي وافتح كافة النوافذ ومغادرة المنزل على الفور. يلزم إخطار شركة الغاز أو الشرطة أو إدارة المطافئ. لا تقم بإضاءة المصابيح أو القيام بأي عمل قد يحدث شرارة. لا تعد إلى المنزل حتى يتم إخطارك بأنه آمن. قد يكون النظام الكهربائي لديك قد تضرر كذلك. إذا رأيت أسلاكاً مقطعة أو شرارات،

أو كانت هناك رائحة شيء ما يحترق دون مشاهدة نيران، يلزم عليك على الفور إغلاق النظام الكهربائي عند قاطع الدائرة الكهربائية.

الغذاء المغمور بالمياه والمجمد والمثلج

لا تتناول أي طعام قد يكون لامس مياه الفيضان. تخلص من أي طعام لا يوجد داخل حاوية مقاومة للمياه إذا كان هناك أي احتمال بلامسته لمياه الفيضان. يمكن الاحتفاظ بالطعام غير التالف المعبأ تجارياً إذا قمت بنزع غلاف العلبه وقمت بغسلها بعناية ثم تطهيرها بمحلول يتكون من كوب واحد من مادة مبيضة مضاف إلى ٥ جالونات من المياه. أعد وضع الملصق على العلبه، متضمناً تاريخ الصلاحية والجهة المصنعة. الأطعمة المعبأة في المنزل وحاويات الطعام ذات الأغذية اللولبية أو التي تغلق بالكبس أو الأغذية المجعدة (مثل زجاجات المياه الغازية)، أو الأغذية الملفوفة أو الأغذية القلابة، يجب التخلص منها جميعاً إذا لامست مياه الفيضان حيث إنه لا يمكن تطهيرها. بالنسبة للأطفال الرضع، استخدم فقط أغذية الأطفال المعبأة التي لا تحتاج إلى مياه إضافية. إذا كانت الكهرباء منقطعة عن التلاجة أو



الفریزر لديك لفترة طويلة:

- فوزع طعامك المجمد على الفريزر الخاص بأصدقائك إذا كانت الكهرباء متوفرة لديهم.
- فحاول البحث عن مكان في الفريزر الخاص بمتجر أو كنيسة أو مدرسة أو حجرة تجميد تجارية تتوفر بها الكهرباء.
- فاستخدم الثلج الجاف: ٢٥ رطلاً من الثلج الجاف سوف يحفظ درجة الحرارة في فريزر بمساحة قدم مربع تحت درجة التجميد لمدة تتراوح من ثلاثة إلى أربعة أيام. (احترس عند استخدام الثلج الجاف حيث إنه يجمد أي شيء يلامسه. ارتد قفازات جافة وثقيلة لتجنب التعرض لإصابة.)

لمعرفة درجة السلامة الجرثومية لمياه الشرب خاصتك، اتصل بأحد المعامل الواردة أدناه للحصول على حاوية خاصة بالعينات والمزيد من الإرشادات الضرورية.

Astro-Chem Lab, Inc.
4102 Second Ave W
PO Box 972
Williston, ND 58801
701.572.7355

Division of Laboratory
Services
North Dakota
Department of Health
2635 E Main Ave
PO Box 5520
Bismarck, ND 58502-5520
701.328.6272

Fargo Cass Public Health
435 14th Ave S
Fargo, ND 58103
701.298.6986

Minnesota Valley Testing
Laboratories
1411 S 12th St
Bismarck, ND 58504
701.258.9720
800.279.6885

First District Health Unit
801 11th Ave SW
PO Box 1268
Minot, ND 58702-1268
701.852.1376

Southwestern District
Health Unit
2869 3rd Ave W
Dickinson, ND 58601
701.483.0171
800.697.3145

Grand Forks Environmental
Laboratory
503 South 4th St
PO Box 5200
Grand Forks, ND 58206
701.746.2594

علاوة على البكتيريا، قد يتلوث البئر بمواد كيميائية معينة خلال فترة الفيضان. ومن أخطر تلك المواد النترات والتي، إن تم انتقالها إلى مياه الشرب، يمكن أن تؤدي إلى حالة خطيرة لدى الأطفال الرضع. تعمل ميثيموغلوبينية الدم على تدمير قدرة الدم على حمل الأكسجين، مما يجعل الرضيع يبدو أزرق اللون. تم تسجيل تعرض أطفال دون الستة أشهر إلى حالات تسمم خطيرة، والتي كانت أحياناً مميتة، بعد شرب مياه تحتوي على النترات (مثل النتروجين) بتركيز أعلى من ١٠ ميللي جرام في اللتر.

المساعدة

إذا كانت لديك أية أسئلة أو في حاجة إلى المساعدة، فاتصل بوحدة الصحة العامة المحلية لديك أو بمديرية الصحة بداكوتا الشمالية:

جودة المياه – ٧٠١,٣٢٨,٥٢١٠

مرافق البلدية – ٧٠١,٣٢٨,٥٢١١

مكافحة الأمراض – ٧٠١,٣٢٨,٢٣٧٨

الغذاء والسكن – ٧٠١,٣٢٨,١٢٩١

عادة ما يمكن تناول الطعام المذاب أو إعادة تجميده إذا كان لازال في "درجة برودة الثلجة" أو إذا كان لازال محتويًا على بلورات ثلج. للحفاظ على سلامتك، تذكر، "عندما تكون مرتابًا، تخلص منه". تخلص من أي طعام تُرك في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعتين أو أكثر وأي طعام له رائحة أو لون أو قوام غير معتاد. يمكن للثلجة أن تحافظ على برودة طعامك بدون كهرباء لمدة أربع ساعات إذا لم يتم فتحها. أضف مكعب ثلج أو ثلج جاف إلى الثلجة إذا انقطعت الكهرباء لمدة تزيد عن أربع ساعات.

مورد مياه الشرب

المجتمع: يخضع مورد مياه شرب المجتمع إلى العديد من الإجراءات الوقائية للحفاظ على جودة المياه. وعلى الرغم من ذلك، قد يقل مستوى هذه الحماية خلال فترات الفيضان وغيرها من حالات الطوارئ. سوف يقوم مسؤولو جهاز المياه العامة بإخطارك بأي مشكلات محتملة مع إمدادك بكافة الإرشادات اللازمة لحماية سلامة مياه الشرب. إذا كانت لديك أي شكوك حيال سلامة المياه، فاتصل بمسؤولي جهاز المياه العامة لتحديد ما إذا كان يلزم اتخاذ أي احتياطات وقائية.

المياه الخاصة: يمكن لمياه الفيضان أن تنتقل مواد حاملة للأمراض من ساحات مخازن الحبوب أو الحظائر أو نظم التخلص من مياه المجاري متجهة بها إلى آبار مياه الشرب. يلزم عدم استخدام مياه الآبار المغمورة لأغراض الشرب حتى يتم اختبار البئر والتأكد من سلامته من قِبَل الدولة أو مسؤولي الصحة المحليين. سيكون من الأفضل استخدام المياه المعبأة في زجاجات لأغراض الشرب والطهي حتى يتم التأكد من سلامة مورد المياه خاصتك. عند الشك في السلامة الجرثومية للمياه المتوفرة لديك، اتبع الإجراءات الوقائية التالية:

- قم بترشيح المياه بواسطة قطعة قماش نظيفة للتخلص من أي ترسبات أو مواد عالقة.
- قم بغلي المياه لمدة دقيقة كاملة.
- إذا لم يكن الغلي متاحاً، فقم بتطهير المياه بأي من المواد الكيميائية التالية:

- مبيض غسيل (٥,٢٥% صوديوم هيبوكلوريت) – اخلط ٨/١ ملعقة شاي من مبيض منزلي (بدون روائح صناعية) لكل جالون من المياه ودعها لمدة ٣٠ دقيقة لتستقر قبل الاستخدام. ضاعف كمية المبيض إذا كانت المياه ملونة أو غير صافية.
- صبيغة يود – أضف ١٠ نقاط لكل ربع جالون من المياه، اخلط المقدار جيداً، ودع المياه لمدة ٣٠ دقيقة لتستقر قبل الاستخدام.
- أقراص يود/كلور (متوفرة لدى الصيدليات أو متاجر الأدوات الرياضية) – اتبع الإرشادات الموجودة على العبوة.