

灾难后预防腹泻

保护自己和家人。

-  饮用、使用安全的水。
-  勤洗手。
-  勿在任何水体中排便。
-  吃安全的食物。烧开、煮熟、剥净，否则直接抛弃。
-  安全地进行清理。
-  注意避开积水区域。

饮用、使用安全的水。

- 听从当地政府，弄清您用的水是否安全。
- 饮用瓶装水，用瓶装水洗漱、烹饪、制冰和刷牙。
- 若无瓶装水可用，将手头可用的水煮沸或消毒，使其可以安全使用。



勤用肥皂及安全的水洗手。

- 进食或准备食物之前。
- 在喂养孩子之前。
- 处理伤口或照顾病人前后。
- 如厕、换尿布或帮如厕的孩子擦完屁股之后。



若无肥皂可用，使用酒精含量至少为60%的洗手液。

吃安全的食物。

- 烧开、煮熟、剥净，否则直接抛弃。
- 避免食用未冷藏的肉和奶制品。
- 煮熟食物。趁热吃完或将其盖好。
- 避免食用自己剥好的水果蔬菜以外的生食。



安全地进行清理。

- 使用肥皂及安全的水清洁烹饪区域和厨具，并在下次使用前保持干燥。
- 在饮用水源外 100 英尺的地方洗澡，给孩子洗澡，洗尿布或衣服。



注意避开积水区域。

- 与脏水接触后用肥皂和水洗手。
- 勿让孩子在积水区域内玩耍。
- 勿让孩子使用接触过脏水且未经清洁的玩具。



如何确保您的水安全：

- 煮沸时，将水完全烧开，并保持沸腾状态至少 1 分钟。
- 对水进行清洁时，使用无香型家用液氯漂白剂。如果水是清澈的，每 1 加仑水滴加 8 滴漂白剂。如果水是浑浊的，每 1 加仑水滴加 16 滴漂白剂。饮用前等待 30 分钟。

您或您的家人有腹泻症状时，需采取的措施：

- 通过饮用安全的水保持身体的水分。
- 到最近的卫生设施就诊。在家或外出接受诊治时仍需要避免脱水。
- 若孩子出现水性腹泻，需继续给予母乳喂养，即便是外出接受诊治时也应如此。



更多关于灾难后预防腹泻疾病的信息，请访问：
www.cdc.gov/disasters/disease/facts.html

