



پس از سیلاب مارها و جانورهای گزنده در مناطق سرگردان می شوند. اگر به هر دلیلی در این مناطق دچار گزیدگی شدید، سریعاً به اولین مرکز درمانی مراجعه و از مکیدن محل گزیدگی خودداری کنید و با پارچه یا هر چیزی که در دسترس دارید، بالای محل گزیدگی را ببندید تا توکسین بالاترود البته نباید به قدری هم محکم محل گزیدگی را ببندید که خون رسانی به اندام گزیده شده دچار مشکل شود. همچنین محل گزیدگی را باید با آب و صابون بشویید و بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کنید.

**مشعل** نوزاد امسال سیلابی و برانگیزنده، زندگی هموطنانمان را از استان های گلستان، مازندران و خراسان شمالی تا خوزستان و لرستان به تلخکامی کشاند و خسارت های جانی و مالی بسیار بر جای گذاشت. اما این سیلاب به جز آسیب هایی که تاکنون داشته است، در زمان فروکش کردن می تواند همچنان بر آسیب مردم آسیب دیده راه خطر بیندازد چرا که معمولاً پس از سیلاب، بیماری های زیادی در اثر آلودگی آب شامع می شود. سیلاب ها با توجه به خسارتی می برند، امکان دسترسی به آب سالم و خوراکی را از بین می برد و همین موضوع می تواند زمینه بروز انواع بیماری و آلودگی را فراهم کند. بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی مانند تب تیفوئید یا حصیه، وبا، لیستوسیروز و هیپاتیت A که منشأ آبی دارند، از جمله بیماری های است که پس از وقوع سیل، در این مناطق شیوع پیدا می کند و در عین حال بعد از وقوع سیل احتمال بروز بیماری های انگلی و باکتریایی نیز وجود دارد. مراقبتی را بپذیرند و در صورت نیاز رعایت کنند. بیماری های واگیردار معمولاً چند روز پس از وقوع سیل و بلافاصله طبیعی در مناطق ایجاد می شود و بروز بسیاری از این بیماری ها به دلیل نبود دسترسی آسان به آب آشامیدنی پاکیزه و مواد غذایی سالم است. یکی از مهم ترین نکاتی که در این شرایط برای جلوگیری از ایجاد این نوع بیماری ها باید در نظر گرفت، در دسترس قرار دادن آب آشامیدنی سالم در اختیار مردم آسیب دیده است. همچنین در این شرایط باید آموزش های لازم به مردم داده شود.

مصرف مواد غذایی آلوده می تواند باعث انواع مسمومیت های غذایی شود. به ویژه اگر از سلامت غذاها، میوه و سبزیجاتی که به دست آسیب دیده می رسد اطلاع نداشته باشیم بهترین استفاده نکیم و یا میوه و سبزیجات را قبل از مصرف حتماً با آب پاکیزه شست و شو دهیم. سیل و گودال های ایجاد شده از سیلاب و مانده آب های حاصل از آن، محل و شرایطی است که مملو می شود و برای زندگی حشرات ایجاد می کند. برای حفظ سلامت خود روی در و پنجره منزل توری نصب کنید.

سیلاب در بسیاری از محیط های روستایی، دامها را هم قربانی می کند. پس از سیلاب لاشه این حیوانات می تواند عامل مهمی برای ایجاد بیماری باشد. به همین دلیل لازم است تلفات دامی جمع آوری و در ادامه دفن بهداشتی و باسوزانده شوند و محیط مربوطه شست و شو و با ترکیبات مناسب ضد عفونی شود.

همه این موارد را به کودکان خود آموزش دهید و به آنها یاد آوری کنید و تا جایی که امکان دارد مراقب کودکان باشید چرا که آنها در این شرایط، آستانه تحمل کمتری دارند و بیشتر در معرض تهدید هستند.

اگر آسیب دیدگان به هر دلیل به آب پاک دسترسی نداشتند، توصیه می شود حداقل آب آشامیدنی را قبل از مصرف بجوشانند و چند دقیقه ای بگذارند سرد شود و بعد آن را مصرف کنند. چون جوشاندن آب، بسیاری از عوامل بیماری زا را از بین می برد. پس از وقوع بلاهای طبیعی ممکن است به دسترسی آسان به دسترسی نداشتند و یا نتوانند پس از اجابت مزاج دست خود را با آب و صابون بشویند. در این شرایط آبیدمی های بیماری های رودهای مانند بیماری حصیه و شبه حصیه شامع می شود و لازم است افراد از صابون و شوینده ها تا حد امکان استفاده کنند.

در دمای بالا و گرم ممکن است بیماری و باشامع شود. البته با توجه به بردت هوا در مناطق سیل زده کمتر احتمال بروز آن وجود دارد؛ با این حال نباید به این دلیل از آن غافل شد.

وسایل خود را که در اثر سیل خیس شده و به گل و لای آغشته اند، حتماً تمیز و ضد عفونی و لوازم برقی را قبل از استفاده کنترل و خشک کنید.

برای حفظ سلامتی و به دلیل احتمال آلودگی مواد غذایی، از مواد غذایی در سیلاب مانده استفاده نکنید و از غذاهای کتسور و شده و آب معدنی یا از آب جوشیده سرد شده استفاده کنید.

پس از وقوع سیل برخی بیماری های عفونی ممکن است شیوع پیدا کند. احتمال بروز بیماری های عفونی چون وبا و هپاتیت، پس از وقوع سیل وجود دارد؛ برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها مواد خوراکی و غذایی را که به آب سیل آلوده شده اند، حتماً دور بریزید.

پس از وقوع سیل احتمال شیوع بیماری های عفونی مانند عفونت های دستگاه گوارش از انواع میکروب و ویروس ها نیز وجود دارد که باید مراقبت های بهداشتی فردی و عمومی و بهداشت آب و غذا به عمل آید و دستها را با آب و صابون بشویند.

نشان های وبا (استفراغ، اسهال، تب، دفع آب زرد)، نشانه های تب حصیه (تب، خستگی و سرگیجه، درد بدن، اسهال) از نشانه های هیپاتیت (تب، خستگی، استفراغ و اسهال و زردی پوست) است که با دیدن این نشانه ها باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

پس از پایان سیلاب و خارج کردن گل و لای و وسایل منزل و فروشگاه باید شسته شود و در صورت نیاز مورد کفزدایی قرار گیرد؛ اگر سیلاب وارد یخچال، انبار یا محل نگهداری مواد غذایی شده است، این مواد غذایی آلوده و قابل مصرف نیستند. بنابراین از خوردن، آشامیدن یا خرید و فروش آنها باید خودداری کرد.

## مراقبت های مهم بعد از

# سیلابی

### رامی دانید