

Evite Maladi Apre Yon Dezas

Rezime

- Netwaye, dezenfekte, e pratike bòn ijyèn pou evite maladi akòz bakteri, viris, mwezi, ak kanni.
- Chèche jwenn swen medikal si w blese/frape, malad, oswa si ou gen pwoblèm pou jere estrès ou.
- Pou anpeche anpwazònman ak monoksid kabòn, pa sèvi avèk dèlko, machin alave a presyon, griy, recho, oswa lòt aparèy ki sèvi ak gazolin, gaz pwopàn, gaz natirèl, oswa chabon andedan kay la, e lè ou sèvi avèk yo deyò, kite yo lwen tout fenèt, pòt, ak twou ayerasyon.
- Rete fre e bwè anpil likid pou anpeche maladi ki gen rapò ak chalè.

Pwoteje Tèt ou Kont Danje akòz Bèt ak Ensèk

- Evite bèt sovaj oswa bèt ki pèdi, epitou ensèk ki mòde oswa pike.
- Rele otorite lokal yo pou yo jere bèt.
- Debarase w de bèt ki mouri yo leplivèt posib e selon direktiv lokal yo.
- Pou plis enfòmasyon, kontakte azil oswa sèvis pou bèt lokal yo, yon veterinè, oswa Sosyete Imèn (Humane Society) pou jwenn konsèy sou fason pou jere bèt kay oswa bèt ki pèdi, ansanm ak bèt sovaj, apre yon sitiyasyon ijans.



Pou enfòmasyon sou pwoblèm spesifik an rapò avèk bèt ak ensèk, gade [Pwoteje Tèt ou kont Danje akòz Bèt ak Ensèk apre yon Dezas Natirèl](#).

Evite Anpwazònman ak Monoksid Kabòn

- Monoksid kabòn (CO) se yon gaz san odè, san koulè, e ki ka lakòz maladi ak lanmò toudenkou si ou respire li. Pa janm sèvi avèk dèlko, machin alave a presyon, griy, recho pou al nan kan, oswa lòt aparèy ki sèvi avèk gazolin, gaz pwopàn, gaz natirèl, oswa chabon andedan lakay ou, nan sousòl, garaj, oswa machin pou kan—pa menm sèvi avèk yo deyò, si yo toupre yon fenèt, yon pòt, oswa yon sistèm ayerasyon.
- Pa chofe kay ou a ak fou a gaz.

- Si ou twò cho oswa twò frèt, oswa ou bezwen prepare manje, pa mete tèt ou ak fanmi nan sitiyaasyon pou yo anpwazonnen avèk CO – mande zanmi, fanmi, oswa yon azil kominotè pou yo ede w.
- Si detektè CO ou a sonnen, kite kay ou touswit epi rele 911.
- Chèche èd medikal touswit si w sispèk ou anpwazonnen ak CO epi ou santi tèt vire oswa anvi vomi.

Pou plis konsèy sou kijan pou evite anpwazonman ak CO, gade [Pwoteje Tèt ou kont Anpwazonman Kabòn Monoksid apre yon Ijans](#).

Netwaye San Danje apre Inondasyon

- Pou anpeche maladi, dezenfekte e seche bilding ak atik ki anndan yo. Sa va anpeche kwasans kèk bakteri, viris, mwezi, ak kanni ki ka lakòz maladi.

Pou plis enfòmasyon, gade [Dlo Inondasyon apre yon Dezas oswa Ijans](#).

Kenbe Manje ak Dlo Potab san Danje

- Manje ka pa bon pou moun manje pandan e apre yon ijans. Dlo an gen dwa pa bon pou fè manje.
- Dlo an gen dwa pa pwòp ase pou bwè, netwaye, oswa benyen apre yon sitiyaasyon ijans, tankou yon siklòn oswa inondasyon. Pandan e apre yon dezas, dlo ka vin kontamine avèk òganism tou piti (tankou paregzanp, bakteri), dlo egou, dechè agrikòl oswa endistriyèl, pwodwi chimik, ak lòt sibstans ki ka lakòz maladi oswa lanmò.
- Koute epi swiv anons piblik yo. Otorite lokal yo ap di ou si dlo an pwòp ase pou bwè oswa pou fè manje osinon benyen. Swiv enstriksyon lokal yo pou itilize dlo nan boutèy oswa pou bouyi osinon dezenfekte dlo pou kwit manje, netwaye, oswa benyen.



Pou plis enfòmasyon, gade [Kenbe Manje ak Dlo San Danje apre yon Dezas Natirèl oswa Blakawout e Resous pou Sekirite Manje & Dlo ak Ijèn pou Men](#).

Lave Men ou

- Toujou lave men w avèk savon ansanm ak dlo bouyi oswa dlo ki dezenfekte, anvan ou prepare manje oswa manje, apre ou fin al nan twalèt, apre ou fin fè netwayaj, epi apre ou fin manyen atik ki kontamine akòz dlo inondasyon oswa dlo egou. Sèvi avèk dlo cho lè genyen. Lave men timoun yo souvan (toujou lave men yo anvan yo manje).



- Pou dezenfekte dlo pou lave, melanje 1/8 ti kiyè klowòks avèk 1 galon dlo. Kite dlo a poze pandan 30 minit. Si dlo a twoub, sèvi avèk yon melanj 1/4 ti kiyè klowòks nan 1 galon dlo.
- Si gen dlo, sèvi avèk pwodwi ki abaz alkòl e ki fèt pou lave men.

Pou plis konsèy sou kijan pou lave men ou, gade [Men Pwòp Sove Lavi: Sitiyasyon Ijans avèk Resous pou Sekirite Manje & Dlo ak Ijyèn pou Men](#).

Maladi Enfektyez

Dyare pandan yon tibout tan ak vant fè mal ak grip oswa lòt maladi respirasyon, rive pafwa nan peyi devlope, tankou Ozetazini, apre yon dezaz natirèl, sitou pami pil ak pakèt moun nan yon menmabri. Règ ijyèn debaz tankou [lave men souvan oswa sèvi avèk yon jèl pou men abaz alkòl](#), sitou apre w al nan twalèt oswa chanje kouchèt, epitou anvan ou manje, ka ede anpeche maladi sa yo.

Maladi tankou kolera oswa tifoyid se bagay ki ra nan peyi devlope e dabitid moun pa fè maladi sa yo apre yon dezaz natirèl.

Pou enfòmasyon sou maladi enfektyez, gade [Maladi Enfektyez apre yon Dezaz](#).

Vaksinasyon

Pou enfòmasyon sou vaksinasyon pou moun yo te evakye, moun kap travay nan sekou, sekouris nan sitiyasyon ijans ak vwayajè, gade [Vaksinasyon apre yon Dezaz Natirèl](#).

Pwoteje Sante Mantal

- Jou ak semèn aprè yon ijans pral difisil. Li nòmal pou moun pa ka dòmi, pou yo enkyè, fè kòlè, ipèaktif, pou yo yon jan deprime, oswa pa sou fè anyen. Bagay sa yo gen dwa ale avèk letan. Si ou santi nenpòt kilès nan sentòm sa yo grav anpil, chèche jwenn èd sikolojik. Depatman sante onivo eta, zòn, oswa tribi ou pral ede ou jwenn resous lokal, tankou paregzanp lopital oswa pwofesyonèl lasante ou gen dwa bezwen.
- Chèche swen medikal si w blese/frape, si w santi ou malad, oswa si ou gen estrès ak gwo enkyetid.
- Pa bliye mete aktivite nòmal ou nan plan dezaz ou, otan posib, tankou paregzanp aktivite pou kalme laperèz timoun yo.
- Sonje li posib pou w ou pa gen tout resous ou bezwen pou regle konfli kotidyen ou yo, kidonk li pi bon pou w rezoud tousa ou kapab depi alavans.
- Al jwenn fanmi, zanmi, ak moun enpòtan onivo sosyal oswa relijye nan rezo soutyen ou pou fè fas ak sa ki ka pote estrès.
- Kite pitit ou konnen se nòmal pou l santi li toumante lè yon move bagay oswa yon bagay efreyan rive. Ankouraje pitit ou eksprime santiman ak panse li, san ou pa fè jijman.

Pou plis resous, gade.

Evite moustik

- Lapli ak inondasyon nan yon zòn siklòn ka lakòz vin gen plis moustik, ki pote maladi tankou Viris Nil Oksidantal (<http://www.cdc.gov/westnile/>). Nan pifò ka, moustik yo jennen moun, men yo p ap pote maladi kontajye.
- Pou pwoteje tèt ou kont moustik, sèvi avèk moustikè andedan kay yo, mete pantalon long, chosèt, ak mayo manch long, epi sèvi avèk anti-moustik ki gen DEET oswa Picaridin. Ou dwe fè atansyon lè w ap itilize DEET sou timoun piti. Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou anti-moustik sa yo ak lòt sa yo rekòmande, sou fèy enfòmasyon sa a, Dènye Enfòmasyon yo sou Anti-Moustik (<http://www.cdc.gov/westnile/prevention/index.html>).
- Pou kontwole popilasyon moustik yo, drene tout dlo ki rete nan veso ki ouvri, tankou po flè, kawotchou, asyèt bèt kay, oswa bokit, andeyò lakay ou.



Evite Maladi akòz Dlo Egou

- Si gen inondasyon ansanm ak yon siklòn, dlo yo ka gen ladan matyè fekal ki soti nan sistèm dlo egou ki debòde epitou dechè agrikòl ak endistriyèl. Lè po ou antre an kontak avèk dlo inondasyon, sa poukont li pa yon gwo danje pou sante w, men gen chans pou fè maladi si ou manje oswa bwè bagay ki kontamine ak dlo inondasyon.
- Si te gen yon debòdman dlo egou lakay ou, mete bòt kawotchou ak gan ki enpèmeyab pandan netwayaj. Retire epi jete materyèl nan kay la ki kontamine e ki pa ka dezenfekte, tankou kouvèti miray, twal, tapi, ak klwazon sèk.
- Si ou gen nenpòt ki blesi ouvè oswa maleng ki pral mouye nan dlo inondasyon, netwaye yo le plis posib: lave yo avèk savon epi pase yon losyon antibiyotik sou yo pou anpeche enfeksyon.
- Lave rad ki kontamine avèk dlo inondasyon oswa dlo egou nan dlo cho ak savon; lave yo apa pou yo pa manyen rad ak dra ki pa kontamine yo.
- Pa pèmèt timoun yo jwe nan zòn dlo inondasyon epi pa pèmèt timoun yo jwe avèk jwèt ki kontamine avèk dlo inondasyon, si jwèt sa yo pa dezenfekte. Pou dezenfekte jwèt yo, sèvi avèk yon melanj yon tas klowòks nan senk galon dlo. Gen kèk jwèt, tankou bèt boure (nounous) ak jwèt ti bebe, ki pa ka dezenfekte; ou ta dwe jete yo.

Anpeche Maladi akòz Tanperati

- Lè ou kanpe oswa w ap travay nan dlo ki pi frèt pase 75 °F (24 °C):
 - Mete bòt kawotchou.
 - Kontwole pou wè si rad ak bòt yo gen bon jan izolasyon.
 - Soti nan dlo a souvan pou pran yon pòz.
 - Mete rad sèk sou ou lè sa posib.
- Evite maladi akòz chalè:
 - Rete nan bilding ki gen è kondisyon.
 - Pran pòz nan lonbraj oswa nan pyès ki fre.
 - Bwè dlo ak likid san alkòl souvan.
 - Mete rad ki lejè, ki gen ti koulè pal, e ki lach.
 - Fè aktivite anplèn lè pa fè twò cho.

Pou jernn plis konsèy, ale sou [sit entènèt CDC a sou Chalè Estrèm](#).

Evite oswa Swen Blesi

- Netwaye tout blesi ki louvri touswit, avèk savon ak dlo pwòp. Kouvri blesi yo avèk pansman ki pwòp, sèk, e ki laj ase pou kouvri blesi a epi kenbe pi oswa drenaj. Chanje pansman jan sa nesèsè epi lè ou ka wè drenaj atravè pansman an. Kontakte yon doktè pou chèche konnen si wi ou non plis tretman nesèsè (tankou paregzanp yon piki tetanòs). Si yon blesi vin wouj, anfle, oswa bay san sal, chèche atansyon medikal imedyatman.
- Evite bèt sovaj oswa bèt eran (ki pèdi). Si nenpòt ki bèt mòde ou, chèche sekou medikal imedyatman. Si yon koulèv mòde ou, eseye idantifye li, konsa si li gen pwazon, yo ka ba ou bon remèd la. Pa ouvri blesi a oswa eseye souse venen an pou l soti. (Gade tou sitwèb [CDC a sou Laraj](http://www.cdc.gov/rabies/) (<http://www.cdc.gov/rabies/>). [Lafyèy apre Rat Mòde ou: Kesyon Moun Poze Souvan](http://www.cdc.gov/rat-bite-fever/index.htm) (<http://www.cdc.gov/rat-bite-fever/index.htm>). e [Pwoblèm Medikal ak Konsiderasyon Tretman pou Foumi Wouj Enpòte](http://fireant.tamu.edu/files/2014/03/ENTO_005.pdf) (http://fireant.tamu.edu/files/2014/03/ENTO_005.pdf) .)
- Si po ou oswa je ou sanble ta vin an kontak ak materyèl danjere, tankou asid batri machin, lave yo byen avèk dlo dekontamine epi chèche jwenn sekou medikal jan sa nesèsè.
- Si ou gen blesi, ou ta dwe fè yo evalye ou pou vaksen tetanòs, menm jan ou ta fè nenpòt ki lòt lè gen yon aksidan. Si blesi ou an pèse oswa li kontamine avèk poujou, tè, oswa krache, mande yon doktè oswa depatman lasante detèmine si yon rapèl tetanòs nesèsè, selon dosye endividyèl ou.

Pou jwenn plis konsèy, gade [Swen pou Blesi Ijan apre yon Dezas Natirèl](#).

Koute radyo oswa gade televizyon pou jwenn dènye enfòmasyon ijans yo.





(<https://www.ready.gov/>)



(<https://emergency.cdc.gov/socialmedia/index.asp>)

Page last reviewed: February 25, 2011

Page last updated: August 8, 2014

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)