







# Phòng ngừa bệnh tiêu chảy sau thảm họa

## Hãy bảo vệ bản thân và gia đình:

-  **Uống và sử dụng nước an toàn.**
-  **Rửa tay thường xuyên.**
-  **Không đại tiện vào bất kỳ vùng nước nào.**
-  **Ăn thực phẩm an toàn. Đun sôi, nấu chín, bóc vỏ, hoặc vớt bỏ.**
-  **Dọn dẹp an toàn.**
-  **Tránh nước lũ hoặc các vùng nước bị ô nhiễm.**

## Uống và sử dụng nước an toàn.

- Lắng nghe các quan chức địa phương để tìm hiểu xem nước của quý vị có an toàn không.
- Sử dụng nước đóng chai để uống, rửa và chế biến thức ăn, làm đá và đánh răng.
- Nếu quý vị không có nước đóng chai, hãy đun sôi hoặc khử trùng nước để đảm bảo an toàn.



## Cách làm cho nước an toàn thông qua đun sôi hoặc khử trùng:

- Nếu đun sôi, hãy đun sôi nước hoàn toàn và giữ sôi trong ít nhất 1 phút.
- Để khử trùng nước, hãy sử dụng thuốc tẩy clo gia dụng dạng lỏng không mùi. Nếu nước của quý vị trong, hãy thêm 8 giọt vào 1 gallon nước. Nếu nước của quý vị đục, hãy thêm 16 giọt vào 1 gallon nước. Đợi 30 phút rồi mới uống.

## Rửa tay thường xuyên với xà bông và nước an toàn.

- Trước khi quý vị ăn hoặc chế biến thức ăn.
- Trước khi cho con quý vị ăn.
- Trước và sau khi điều trị vết thương hoặc chăm sóc người bệnh.
- Sau khi đi vệ sinh, thay tã hoặc vệ sinh cho trẻ sau khi chúng đi vệ sinh xong.



Nếu không có xà bông, hãy sử dụng nước sát trùng tay gốc cồn có chứa ít nhất 60% cồn.

## Ăn thực phẩm an toàn.

- Đun sôi, nấu chín, bóc vỏ, hoặc vớt bỏ.
- Tránh thịt và các sản phẩm từ sữa chưa được làm lạnh.
- Nấu chín kỹ thức ăn. Ăn nóng và đậy kín.
- Tránh các loại thực phẩm sống ngoài trái cây và rau củ mà quý vị đã tự gọt vỏ.



## Dọn dẹp an toàn.

- Làm sạch các khu vực chế biến thực phẩm và dụng cụ nhà bếp bằng xà phòng và nước an toàn và để khô hoàn toàn trước khi sử dụng lại.
- Tắm rửa cho bản thân, con cái, giặt tã lót và quần áo cách xa nguồn nước uống 100 feet.



## Tránh nước lũ hoặc các vùng nước bị ô nhiễm.

- Rửa tay bằng xà bông và nước sau khi tiếp xúc với nước lũ.
- Không cho trẻ em chơi ở vùng nước lũ.
- Không cho trẻ em chơi với đồ chơi đã chạm vào nước lũ và chưa được khử trùng.



## Phải làm gì nếu quý vị hoặc gia đình quý vị bị bệnh tiêu chảy:

- Bù nước bằng cách uống nước an toàn hoặc dung dịch bù nước đường uống (ORS).
- Đến cơ sở y tế gần nhất. Tiếp tục duy trì đủ nước trong khi ở nhà và trong thời gian quý vị di chuyển đến nơi điều trị.
- Tiếp tục cho con quý vị bú sữa mẹ nếu trẻ bị tiêu chảy toàn nước, ngay cả khi đang di chuyển đến nơi điều trị.



Để biết thêm thông tin về phòng ngừa bệnh tật sau thảm họa, hãy truy cập: [www.cdc.gov/disasters/disease/facts.html](https://www.cdc.gov/disasters/disease/facts.html).