

健康資訊

社區健康提示及新聞

颶風安全：洪水過後保證安全

颶風季節從 6 月 1 日開始到 11 月 30 日結束。颶風災害會以多種形式出現，包括風暴潮、暴雨、內陸洪水、狂風、龍捲風及激流。去年，本地區在颶風桑迪過後發生洪水。

遵從本提示，幫助您及您的家人在洪水期間及在洪水過後的清理期間確保安全。

遠離水域！

- 請勿在洪水中驅車或行走！洪水可能比您想象的要深，並且您可能被堵。
- 洪水水流很急！即使是游泳高手也可能被捲到下游。
- 洪水並不乾淨！您可能被水中漂浮的碎片割傷或劃傷。洪水中還可能存在可以導致您生病的少量化學品或污物。

確保安全！

- 把健康資訊卡保存在您的皮夾或衣服口袋中。健康資訊卡可以幫助您尋找重要健康資訊、藥物、緊急聯絡方式、任何特殊需求及任何特殊用品。
- 如需下載健康資訊卡，請在您的網路瀏覽器中輸入以下網址：
<http://www.phila.gov/health/pdfs/Web-Health%20InfoCard.pdf>
- 洗手！如果您在接觸過洪水或洪水破壞的東西後飲食或吸煙，您可能會生病。
- 保護自己！在清理時，配戴防水手套，穿著防水靴及其他防護衣。在完成每天的清理後應該扔掉或清洗這些衣物。
- 如果您被洪水中的物體割傷或劃傷，請聯絡您的醫護服務提供者，諮詢有關打破傷風針的事宜。
- 如果您或您的家庭成員出現以下任何症狀，請聯絡您的醫護服務提供者：
 - 發燒達到 100 度以上
 - 嘔吐
 - 腹瀉
 - 嚴重胃痙攣



2013 年夏季

本期內容：

- 颶風安全：洪水過後保證安全
- 在酷熱中保持清涼
- 熱疾病
- 夏季是多蚊子及扁虱的季節

如需瞭解更多有關在洪水過後安全地返回您的房子的資訊，請造訪：

<http://emergency.CDC.gov/disasters/floods>

獲取最新「健康資訊」

健康資訊檔案：<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

聯絡人： Marialisa Ramirez
電話： 215-685-6496
電郵： HealthBulletin@phila.gov

在酷熱中保持清涼

熱衰竭及中暑等熱疾病非常嚴重，可能危及生命。老人及存在健康問題的人士為熱疾病最高風險群體。

熱疾病可以預防。若您有老年朋友、鄰居、家庭成員或租戶，請在今年夏天對他們予以關注！確保他們水分充足、涼爽及舒適，並提醒他們：



多飲水。

- 全天注意飲水。
- 避免汽水和茶等含咖啡因飲品及酒類（這些會導致脫水）。

在室外保持涼爽。

- 避免在一天中最熱的時間外出（上午 10 時 - 下午 2 時）。
- 盡量逗留在陰涼處，並塗抹防曬霜、

室內保持涼爽。

- 開窗使用風扇或使用空調。
- 前往有空調的圖書館、購物中心、電影院或老人活動中心等場所。

留意他人。

- 留意有醫療問題的鄰居及熟人。
- 切勿將老人、兒童或寵物單獨留在車裡。

炎熱季節尋求幫助或尋找避暑場地，請致電費城長者服務團 (Philadelphia Corporation for Aging) 熱線，號碼為：
215-765-9040。

若您出於任何原因正在服藥，出現炎熱相關問題的風險便會較高。務必諮詢醫生，並謹慎避免可能過熱的情況。

酷熱可能導致熱疾病。

熱疾病跡象包括：

- 大汗淋漓
- 噁心（反胃）
- 感覺疲勞
- 頭昏眼花或暈眩
- 感覺十分乏力



若您有任何以上跡象，請前往涼爽處並飲水。使用風扇及將濕毛巾敷於皮膚上亦會有所幫助。若您開始感覺惡化，請尋求醫療幫助。

夏季為多蚊子及扁虱的季節 - 避免昆蟲叮咬，慎防感染

蚊子及扁虱叮咬可能致病。這些蟲類能傳播西尼羅病毒及萊姆病等疾病。

快捷提示：

- 黎明及黃昏是蚊子最活躍的時間，請留在室內
- 在門窗上安裝合適的屏障將蚊子隔離於室外
- 清除房屋周圍的積水、雜草、灌木叢及落葉層
- 如果您在蚊子聚集於高莖草或樹林區域的時間外出：
 - ◇ 噴塗含有以下成份之一的防蟲劑：
⇒ DEET、Picaridin、檸檬桉油或 PMD
 - ◇ 穿著長袖衣褲遮蓋皮膚
 - ◇ 外出後檢查身上是否有扁虱並淋浴



欲瞭解更多提示，請造訪：
www.phila.gov/health