



SAN MATEO COUNTY HEALTH
**ENVIRONMENTAL
HEALTH SERVICES**

January 2, 2023

Kontak sa Media:

Preston Merchant
Opisyal sa Komunikasyon
San Mateo County
(650)867-1661/ press@smchealth.org

PINALAWAK NA GABAY PARA SA KALUSUGAN AT KALIGTASAN NG MGA RESIDENTE NA BINAHA ANG TAHANAN

Habang ang ating komunidad ay dumaranas ng mga epekto ng tubig-baha sa ating mga tahanan at mga ari-arian, ang San Mateo County Health ay hinihimok ang mga mamamayan na magsagawa ng mga pag-iingat para pangalagaan ang kanilang sarili at pamilya. Ang tubig-baha ay maaring magdala ng tae ng tao at hayop, mga lason, mga kemikal, fungus o amag, bakterya, at iba pang mapaminsalang bagay. Ang mga hakot ng bagyo at epekto ng pagkaputol ng serbisyo ng kuryente ay maaring maging dahilan din ng ibang panganib.

MGA GABAY SA KALUSUGAN AT KALIGTASAN

- Magsuot ng bota at gwantes kapag may ginagawa sa mga lugar na binaha.
- Siguraduhin na patay ang pangunahing switch ng kuryente bago pumasok sa anumang gusaling binaha. Huwag buhayin hanggang hindi nakakasiguro na walang sira sa mga alambre o kagamitang nakasaksak sa kuryente.
- Kapag nakaamoy ng gas or may suspetsang may singaw ng gas, tumawag agad sa 911. Tapos, tumawag sa PG&E (800)743-5000. Bigyan ng babala ang mga kapitbahay sa posibilidad ng problema.
- Maghugas ng kamay maigi at madalas. Kung may mga batang nakahawak sa tubig-baha, siguraduhing naghugas din sila ng kamay.
- Ilayo ang mga bata at alagang hayop sa tubig-baha at iwasan ang mga lugar sa labas ng gusali na binaha. Magtanggali ng sapatos at punasan ang paa ng mga alagang hayop bago pumasok ng tahanan.
- Kung may sugat o gasgas sa balat, pag-ingatan na huwag mabasa. Linisin ng sabon at pahiran ng antibayotiko para maiwasan ang impeksyon. Kapag ang sugat ay namula, namaga o nagtubig, kumunsulta sa doctor.
- Kung nakainom ng tubig-baha, makipagkita sa doctor sa pinakamadaling panahon dahil sa panganib ng impeksyon sa Hepatitis A.

- Kung hindi nakakasiguro sa kalidad ng tubig, uminom lamang ng de-boteng tubig. Alamin sa ahensya ng tubig kung may utos tungkol sa pagpapakulo ng tubig. Kung gamit ang tubig-balon, maaring mangailangang mag-disimpekta kung ito ay nahaluan ng tubig-baha. Tingnan ang mga gabay dito: www.smchealth.org/welluse
- Huwag payagang maglaro ang mga bata ng laruan na nadikit sa tubig-baha, hanggang hindi ito nadisimpekta. Gumawa ng solusyong magkahalo ng ¼ tasa ng klorox sa isang galon ng tubig gamit pang-disimpekta.
- Sumangguni sa local na awtoridad ng mga dumi kung may nakitang lumulutang na tae.
- Sumangguni sa iyong kompanya ng seguro para sa karagdagang gabay kung may nasirang bahagi ng bahay dahil sa tubig.
- Para sa karagdagang impormasyon galing sa Center for Disease Control and Prevention (CDC) sa pagpapanumbalik pagkatapos ng baha: www.cdc.gov/disasters/floods/after.html

KALIGTASAN SA PAGKAIN

- Huwag kainin ang pagkaing nadikit sa tubig-baha. Itapon ang pagkaing hindi nakalagay sa lalagyang hindi napapasok ng tubig kung may posibilidad na ito ay nadikit sa tubig-baha.
- Ang mga de-lata galing sa komersyal na pagawaan na hindi nasira o nabuksan ay maaring gamitin pagkatapos na tanggalin ang etiketa, hugasang maigi ang lata, at disimpektahin ng magkahalong ¼ tasa ng klorox sa isang galon ng tubig.
- Ang mga lalagyan ng pagkain na may takip na iniikot (screw-cap) hinihila (snap lid), o kulot na metal (kagaya ng softdrinks), pinipilipit (twist caps), binabaliktad (flip-tops), hinihila para buksan (snap-open) at mga de latang gawang bahay ay dapat itapon kung nadikit sa tubig-baha dahil hindi ito pwedeng disimpektahin.
- Kung patay ang kuryente, itapon ang lahat ng pagkain sa refrigerator na nag-iba ng kulay, o may kakaibang amoy, lalung-lalo na ang karne, manok at isda.
- Ang mga nagyelong pagkain sa freezer ay maaring tumagal ng 48 hanggang 72 oras kung puno ang freezer at nananatiling nakasara. Kung may pagdududa, itapon ang pagkain.
- Ang mga natunaw na pagkain galing freezer ay maaring kainin kung ito ay malamig pa na parang galing sa refrigerator, o maaring ibalik sa freezer kung mayroon pang yelo. Itapon ang pagkaing nasa temperatura kagaya sa labas ng refrigerator nang 2 oras o mahigit, may kakaibang kulay, amoy o anyo.
- Itapon ang prutas at gulay na nadikit sa tubig-baha.

MGA DAMIT AT MUEBLES NA MAY TELA

- Labhan ang lahat ng damit, higaan at twalya sa mainit na tubig o ipa-dry clean.
- Para sa mga kutson at muebles na may tela na hindi maaring labhan o i-dry clean o hugasan, patuyuin sa araw at wisikan ng pang-disimpekta gaya ng Lysol.

MGA GUSALI AT ISTRUKTURA

- Linisin ng sabon at tubig ang mga dingding, matitigas na sahig at iba-ibabaw. Disimpektahin ng solusyong pinaghalong ¼ tasa ng klorox at 1 galon ng tubig. Pag-ingatang madisimpekta maigi ang mga lugar na kung saan nag-iimbak o naghahanda ng pagkain, kagaya ng ibabaw ng counter, mga lagayan ng pagkain, mga dingding ng refrigerator, at mga istante.

- Pigilin ang muling pagpasok ng tubig-baha sa bahay. Ang tubig galing sa bubong at dapat babagsak palayo sa bahay; ang lupa sa paligid ng bahay ay dapat padalisdis ang pag-agos palayo sa bahay para manatiling tuyo ang silong at ilalim ng bahay.
- Siguraduhin na ang ilalim ng mga gusali at mga tirahan ay may maayos na paagusan para hindi maipon ang tubig. Maglagay ng bentilasyon para mahanginan at madaling matuyo.
- Gumamit ng bentilador at mga bagay na makakatulong pantanggal o pangsipsip ng sobrang tubig. Ang bentilador ay kailangang ilagay sa may bintana o pinto para palabas ang buga ng hangin, sa halip na paloob, para hindi magkalat ng amag.
- Linisin maigi ang mga plato at ibang kagamitan sa pagkain at paghahanda ng pagkain.
- Ipa-steam clean ang alpombrang pwede pang isalba.
- Ang hindi maingat na paglilinis ay maaring mas magdulot ng kapahamakan kaysa kabutihan dahil maaring magkalat ng amag o bakterya na maaring lumago sa mga basang bagay sa ibang parte ng gusali at kumalat sa pamamagitan ng sistema ng koneksyon sa pagpapainit at bentilasyon.
- Sumangguni sa iyong kompanya ng seguro para sa karagdagang gabay kung may mga nasira sa iyong bahay dahil sa tubig.

Pautas adicionales de seguridad para el regreso de los residentes a las áreas inundadas

Mientras nuestra comunidad lidia con los impactos de las inundaciones en los hogares y las propiedades, el Departamento de Salud del Condado de San Mateo insta a los residentes a tomar precauciones para protegerse a sí mismos y a sus familias. El agua de inundación puede contener aguas residuales sin tratar, desechos animales, sustancias tóxicas, compuestos químicos, hongos, bacterias y otros materiales dañinos. Los escombros de la tormenta y los efectos de los cortes de energía pueden presentar peligros adicionales.

PAUTAS A SEGUIR

- Use botas y guantes cuando entre en contacto con áreas que se hayan inundado.
- Asegúrese de que el interruptor eléctrico principal esté apagado antes de ingresar a una estructura inundada. No lo vuelva a encender hasta que esté seguro de que no ha habido daños en los cables o aparatos conectados al sistema eléctrico.
- Si huele a gas o sospecha que hay una fuga de gas, llame al 911. Luego llame a PG&E al (800) 743-5000. Advierta a sus vecinos del problema potencial.
- Lávese las manos con frecuencia y muy cuidadosamente. Si tiene niños que han estado en contacto con el agua, asegúrese de que también se laven las manos.
- Mantenga a niños y mascotas alejados del agua de las inundaciones y evite estar en las áreas al aire libre que se hayan inundado recientemente. Quítese los zapatos y limpie las patas de sus animales antes de regresar al interior de la casa.
- Si tiene heridas abiertas o llagas, protéjalas del agua de las inundaciones. Mantenga limpias las heridas o llagas, lavándolas con jabón y aplicando un ungüento antibiótico para evitar infecciones. Si la herida se enrojece, se hincha o supura, busque atención médica de inmediato.
- Si traga agua de inundación, debe consultar a un médico de inmediato debido al riesgo de infección con hepatitis A.

- Si no está seguro de la calidad del agua potable, use agua embotellada. Consulte con su proveedor local de agua para saber si hay alguna orden de hervir el agua. Si tiene un pozo de agua doméstico, es posible que requiera desinfección si se vio afectado por las inundaciones. Consulte las pautas aquí: smchealth.org/welluse
- No permita que los niños jueguen con juguetes que hayan estado en contacto con el agua de la inundación hasta que los juguetes hayan sido desinfectados. Puede desinfectar los juguetes con una solución de 1/4 taza de lejía en un galón de agua.
- Para la desinfección general de superficies, use un paño empapado con 1 cucharada de lejía por galón de agua.
- Comuníquese con la autoridad local de alcantarillado si se ven desechos sólidos de las aguas residuales o de cloaca.
- Comuníquese con su compañía de seguros para obtener orientación adicional si su hogar sufrió daños por agua.
- Aquí encontrará más información sobre qué hacer luego de una inundación: www.cdc.gov/disasters/floods/after.html

SEGURIDAD ALIMENTICIA

- No coma ningún alimento que pueda haber estado en contacto con el agua de la inundación. Deseche cualquier alimento que no esté almacenado en un recipiente a prueba de agua si existe la posibilidad de que haya estado en contacto con el agua de la inundación.
- Los alimentos enlatados comercialmente que no estén dañados se pueden guardar si quita las etiquetas, lava bien las latas y luego las desinfecta con una solución que consista de 1/4 de taza de lejía por cada galón de agua.
- Los recipientes de alimentos con tapas de rosca, tapas a presión, tapas onduladas (botellas de gaseosas), tapas giratorias, tapas abatibles, tapas que se abren a presión y los alimentos enlatados en el hogar deben desecharse si han estado en contacto con el agua de la inundación porque no es posible desinfectarlos.
- Si no hubo electricidad, deseche todos los alimentos descoloridos o con mal olor, especialmente carne, aves y pescado en el refrigerador.
- Los alimentos congelados pueden durar de 48 a 72 horas si el congelador está lleno y la puerta permanece cerrada. Si tiene dudas, deseche esos alimentos.
- Por lo general, los alimentos descongelados se pueden comer si todavía están fríos a la misma temperatura que el refrigerador o se pueden volver a congelar si aún contienen cristales de hielo. Deseche cualquier alimento que haya estado a temperatura ambiente durante dos (2) horas o más y cualquier alimento que tenga un olor, color o textura inusual.
- Deseche las frutas y verduras que hayan estado en contacto con las aguas de la inundación.

ROPA Y MUEBLES TAPIZADOS

- Lave todas las prendas de vestir, la ropa de cama y las sábanas con agua caliente o lávelas en seco.
- Los colchones y muebles tapizados que no se puedan limpiar en seco o lavar, deberán ser secados al sol, y rociados meticulosamente con un desinfectante como Lysol.

EDIFICIOS Y ESTRUCTURAS

- Limpie con agua y jabón las paredes, los pisos de superficie dura y todas otras superficies. Desinfecte con una solución de 1/4 taza de lejía por galón de agua. Asegúrese de desinfectar las áreas donde se almacenan o preparan alimentos, como encimeras o mesadas, estantes de la despensa, paredes del refrigerador y estantes.
- Evite que el agua del exterior vuelva a entrar en su hogar. El agua de lluvia de las canaletas o del techo debe drenar lejos de la casa; el suelo alrededor de la casa debe tener una pendiente que se aleje de la casa para mantener secos los sótanos y los espacios debajo de la casa.
- Asegúrese de que los espacios debajo de las estructuras y los espacios debajo de las unidades de vivienda tengan un drenaje adecuado para limitar el agua estancada. Ventile para permitir que el área se seque.
- Use ventiladores y deshumidificadores para eliminar el exceso de humedad. Los ventiladores deben colocarse en una ventana o puerta soplando el aire hacia afuera en lugar de hacia adentro, a fin de no propagar el moho.
- Lave y desinfecte a fondo todos los platos, utensilios y equipos de preparación de alimentos.
- Limpie con vapor cualquier alfombra que se pueda salvar.
- Si la limpieza no se realiza de modo meticuloso y profundo, el remedio es peor que la enfermedad porque se corre el riesgo de distribuir hongos, moho y bacterias que podrán crecer en materiales húmedos y esparcirse a otras áreas del edificio y a los sistemas de calefacción y ventilación.
- Comuníquese con su compañía de seguros para obtener orientación adicional si su hogar sufrió daños por agua.

###