



SAN MATEO COUNTY HEALTH  
**ENVIRONMENTAL  
HEALTH SERVICES**

2023 年 1 月 2 日

媒体联系：

普雷斯顿（Preston）商户  
传讯官  
圣马刁县卫生局  
(650) 867-1661 | [press@smchealth.org](mailto:press@smchealth.org)

## 家园受水淹居民的 增补版健康和安全指南

在我们的社区处理洪水对房屋和财产的影响时，圣马刁县卫生局敦促居民采取预防措施来保护自己和家人。洪水可能含有未经处理的污水、动物粪便、有毒物质、化学复合物、真菌、细菌和其他有害物质。暴风雨的碎片和停电的影响亦可能带来额外的危险。

### 健康与安全指南

- 在被水淹的地方工作时要穿上靴子和手套。
- 在进入被水淹的建筑物之前，要确保关闭主电开关。在确定连接到电力系统的电线或电器没有损坏之前，不要重新打开开关。
- 如果您闻到煤气或怀疑有煤气泄漏，请拨打 911。然后拨打 PG&E 的电话（800）743-5000。提醒你的邻居注意潜在的问题。
- 经常彻底地清洗你的双手。如果你有孩子接触过水，确保他们也要洗手。
- 让儿童和宠物远离洪水，避免到最近被水淹的室外区域。在返回室内之前，要脱鞋并擦拭宠物脚掌。
- 如果你有开放性伤口或生疮，要保护它们不要接触到水。保持清洁，用肥皂清洗并涂抹抗生素软膏以防止感染。如果伤口发红、肿胀或流脓，应立即寻求医疗护理。
- 如果你吞下了洪水，你应该立即去看医生，因为有感染甲型肝炎的风险。
- 如果你对饮用水的质量不确定，请使用瓶装水。请向本地供水公司查询任何沸水令。如果您有家用水井，如果它受到洪水的影响，可能需要消毒。请看这里的指南：  
[smchealth.org/welluse](http://smchealth.org/welluse)
- 不要让孩子玩接触过洪水的玩具，直到玩具消毒过才可以。你可以用 1/4 杯漂白剂加进 1 加仑水的制成溶液对玩具进行消毒。

- 对于一般的表面消毒，可于一加仑的水中加进 1 汤匙漂白剂，再用一块布沾满溶液进行。
- 如果看到污水中的固体废物，请联系本地的污水处理机构。
- 如果您的房子遭受水的损害，请联系您的保险公司，以获得更多指导。
- 查看美国疾病控制和预防中心（CDC）关于洪水恢复的更多信息：  
[www.cdc.gov/disasters/floods/after.html](http://www.cdc.gov/disasters/floods/after.html)

## 食品安全

- 不要吃任何可能与洪水接触过的食物。如果有可能接触到洪水，请丢弃任何没有储存在防水容器中的食物。
- 如果你去掉罐头标签，彻底清洗罐头，然后用 1 加仑水加 1/4 杯漂白剂的溶液进行消毒，那么未损坏的商业生产罐头就可以保存下来。
- 带螺旋盖、卡扣盖、卷边盖（苏打水瓶）、旋盖、翻盖、卡扣和家庭制作罐头的食品容器，如果接触过洪水，则应该丢弃，因为它们无法予以消毒。
- 如果电源被切断，请扔掉所有变色或有恶臭的食物，特别是电冰箱里的肉类、家禽和鱼。
- 如果冷冻柜是装满的，并且门一直关着，冷冻柜的食物可能保存 48 至 72 个小时。如果有疑问，请将其扔掉。
- 解冻后的食物如果仍然维持着“电冰箱”的冷度，通常可以吃，如果仍然含有冰晶，则可以重新冷冻。丢弃任何在室温下两（2）小时或更长时间的食物，以及任何有异常气味、颜色或纹理的食物。
- 丢弃接触过洪水的水果和蔬菜。

## 衣服和装套垫家具

- 用热水清洗所有的衣服、被褥和床单，或将其干洗。
- 对于不能干洗或水洗的床垫和装套垫家具，可在阳光下晾晒，并用来苏尔（Lysol）等消毒剂彻底喷洒。

## 建筑物和房屋结构

- 用肥皂和水清洁墙壁、硬面地板和其他表面。用 1/4 杯漂白剂添加到一加仑水中制成溶液进行消毒。要特别注意对储存或准备食物的地方进行消毒，如厨房台面、储藏室架子、电冰箱壁和架子。
- 防止室外的水再次进入你的家。从排水沟或屋顶流出的雨水应远离房屋；房屋周围的地面应向房屋以外下斜，以保持地下室和房屋下面的爬行空间干燥。
- 确保房屋结构下面的爬行空间和居住单元下面的空间有适当的排水系统，以便限制积水。经由通风使那些区域干燥。
- 使用风扇和除湿机来去除多余的水分。风扇应放在窗户或门口，将空气向外吹，而不是向内吹，以免霉菌扩散。
- 彻底清洗和消毒所有的餐具、器皿和食品制备设备。
- 蒸汽清洁任何可以挽救的地毯。
- 粗心大意的清理工作可能会造成更大的伤害，因为那样可能将生长在潮湿物料上的真菌和细菌传播到建筑物的其他区域，并进入供暖和通风系统。
- 如果您的房屋受到水的损害，请联系您的保险公司，以获得更多指导。

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

Mientras nuestra comunidad lida 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. Quite los zapatos y limpie las patas de sus animales antes de regresar al interior de la casa.
- Si tiene heridas abiertas o llagas, protéjelas 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](http://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](http://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 cañerías 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.

###