Disaster Quick Tips: Basic Health Safety -- Russian

Minnesota Department of Health 03/17/2010

Советы пострадавшим от наводнения: простые правила поддержания здоровья

Мытьё рук

Часто и тщательно мойте руки с мылом. После этого используйте дезинфицирующий гель для рук на спиртовой основе. Мойте руки:

- До прикосновения к еде или к лицу;
- После посещения туалета;
- После прикосновения к предметам, побывавшим в паводковых или сточных водах;
- После очистки территории, пострадавшей от наводнения; и
- Вытирайте руки бумажными полотенцами, если они у вас есть; затем выбрасывайте полотенца.

Чистые поверхности для приёма пищи

Четыре шага к чистым поверхностям:

1. Пользуйтесь мылом и тёплой чистой водой;
2. Ополаскивайте чистой водой;
3. Мойте в течение 1 минуты раствором бытового хлорного отбеливателя (1 ст. л. отбеливателя, разведенная в галлоне чистой воды);
4. Просушите на воздухе.

Безопасность продуктов

Не употребляйте сомнительные продукты. Выбрасывайте:

- Продукты, близкие к порче;
- Продукты и контейнеры с продуктами и напитками, которые, возможно, были в контакте с паводковой водой. Сюда входят неоткрытые банки и бутылки с навинчивающимися крышечками и
- Продукты со странным запахом, цветом и консистенцией.

Если есть сомнения, выбрасывайте!

Питьевая вода

Если ваш источник воды был залит, вероятнее всего, вода из него не годится для питья.

Пользуйтесь только водой из известного чистого источника для питья, приготовления пищи, льда и молочной смеси, а также для мытья посуды и чистки зубов.

Лучшим выбором самой чистой воды в наше время будут бутылки воды, которые вы покупаете в магазине или вода, бурно прокипевшая по крайней мере одну минуту. Местные чиновники могут иметь более детальную информацию.

Будьте осторожны, если вы пользуетесь для купания водой из затопленного источника. Также не рекомендуется мытьё под душем.

Бензиновые двигатели

Бензиновые двигатели используются для подачи воды насосами или выработки энергии. Всегда пользуйтесь ими вне помещения и никогда внутри.

Пользуйтесь бензиновыми двигателями вдали от закрытых помещений. Не пользуйтесь ими в гаражах, у открытых окон, дверей, отдушин или воздухозаборников.

Эти двигатели вырабатывают ядовитые вещества, такие как угарный газ. Этот смертельно опасный газ не имеет запаха, цвета или вкуса. Он может вызвать заболевание или смерть.

MINNESOTA MDH DEPARTMENT OF HEALTH

Environmental Health Division
625 Robert St. North, PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-5000
www.health.state.mn.us

Если вам нужен этот документ в другом формате, таком как крупный шрифт, шрифт Брайля, или на кассете, звоните по номерам 651-201-5000 или 1-800-657-3908.