

風水災發生後

災後防疫之自我保護

雨過天晴

災後健康你我一起做

零傷口

勿受傷

零感染

做保護

零發炎

不拖延

零生菌

不生飲

零病媒

勤消毒

零結核

好習慣



一、零傷口

大雨常常會把土壤中的細菌給沖刷出來，經由小傷口，如蚊蟲咬傷、小擦傷、小割傷甚至是香港腳的皮膚龜裂長驅直入，所以常被誤以為無緣無故就發生。因此，保護自己的皮膚，勿產生任何傷口十分重要。



二、零感染

清理汙水淤泥時，一定要做好保護措施—穿包覆性較佳的鞋子，如雨鞋等；手戴橡膠手套；多一份小心，才能多一份安心。



指導單位：臺北市政府災害防救專家諮詢委員會

資料提供：臺北市政府衛生局

設計：臺北市立格致國民中學 毛驥 高毓璇



臺北市政府教育局 宣導廣告

三、零發炎

只要傷口有紅、腫、熱、痛，持續疼痛或有發燒及化膿，則為發炎，必需儘速就醫，勿信偏方草藥。傷口未處理會引發敗血症、敗血性休克等症狀，造成截肢或死亡。

四、零生菌

1. 停電過後，檢查冰箱內食物是否應直接丟棄，食用任何食物前均需烹煮熟透，再行食用。切勿因口味或方便而食用生冷，以免吃下引起腸胃道疾病。

2. 飲用水之前一定要先煮沸至少3分鐘，或是先喝市售的包裝水。若家中水龍頭流出來是偏黃或偏紅的水，那表示目前水源混濁，不適合飲用，在水質澄清前，建議先以瓶裝水代替，以免上吐下瀉。



五、零病媒

風災、水災退去後，通常會留下許多積水的廢棄物，這些都是病媒蚊的溫床，一定要儘速清除或請環保局做消毒，以免造成病媒傳染之疾病散播，威脅大家的健康。



老鼠



蟑螂



跳蚤



蚊子



螞蟻



蒼蠅

六、零結核

1. 雖然風水災後不會特別造成結核病感染，但是結核病是可以預防的疾病，平日多注意良好之健康習慣，並以七分篩檢法自我檢查是否有可能罹患肺結核。
2. 七分篩檢法是由WHO（世界衛生組織）提供結核病簡易篩檢的計分工具。

症狀	分數
咳嗽 2 週	2 分
有痰	2 分
胸痛	1 分
食慾不振	1 分
體重減輕	1 分
總分	> 5 分 → 立即就醫

時時注意身體發生的警訊，即時就醫，做好「6零」原則，確保大家之衛生及安全。