

在类科普丛书

地震篇

震后 防疫常识

上海科普事业中心 科学普及出版社 主编
中华医学会 审定



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

震后防疫常识 / 上海科普事业中心, 科学普及出版社主编.
—北京: 科学普及出版社, 2013.4

(应急科普丛书·地震篇)

ISBN 978-7-110-08242-3

I. ①震… II. ①上…②科… III. ①地震灾害—卫生防疫—问题解答 IV. ①R184-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 086514 号

出版人	苏 青
策划编辑	苏 青 颜 实
责任编辑	张 楠 高雪岩
装帧设计	中文天地
责任校对	孟华英
责任印制	张建农

出版发行	科学普及出版社
地 址	北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	889mm × 1194mm 1/32
字 数	20千字
印 张	i
版 次	2013年5月第1版
印 次	2013年5月第1次印刷
印 刷	北京蓝空印刷厂
书 号	ISBN 978-7-110-08242-3 / R·813
定 价	6.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

我国疆土幅员辽阔，地理地质和气候条件复杂，各种类型的自然灾害频繁发生，尤其以地震、干旱、洪涝、台风、寒潮、泥石流和瘟疫的危害最为严重，加之社会生活中各种安全事故如火灾、踩踏、车祸等时有发生，给人们的生命财产带来巨大损失。如何科学准确地向广大公众传播有关防灾减灾的科技知识，提高广大公众应对社会突发事件及处置自然灾害能力，使他们以科学理性的态度面对突发事件和自然灾害，尽可能地减少突发事件和自然灾害所造成的损失，这是当前科普工作的一项重要任务；编辑出版《应急科普丛书》，成为科学普及出版社义不容辞的责任。

2013年4月20日上午8时02分，四川省雅安市芦山县发生里氏7.0级强烈地震，党中央、国务院高度重视并组织各相关部门快速投入救灾工作。中国科协及其所属单位依托中国科协科普资源配送服务平台，迅速启动一系列应急科普预案，千方百计地为灾区人民提供援助。为了帮助灾区人民正确面对灾后的各种困难，科学搞好灾后重建工作，科学普及

出版社、中国科协学会服务中心、科技导报社三家单位联手策划编创出版《应急科普丛书·地震篇》。该套图书针对地震灾区民众的实际需要，以问答的形式，解答了公众最为关心的抗震救灾 11 个方面的问题。地震篇共包括 11 个分册，分别是：《你了解地震吗》《地震避险自救》《震后紧急救援》《震后应急管理》《震后心理康复》《震后骨伤处理》《震后疾病防治》《震后防疫常识》《震后次生灾害》《震后民居重建》《震后农业恢复》。为确保编写质量，组建了由中国科协主管领导及三个编创单位负责人和编辑业务骨干组成的编委会，聘请中国地震局地球物理研究所名誉所长陈运泰院士、中国地震局原副局长陈颙院士、中国科学院大学地球科学学院石耀霖院士、北京师范大学遥感与 GIS 研究中心主任李小文院士为本套丛书的学术顾问，并依托中国灾害防御协会、中华医学会、中国地震学会、中国心理学会、中国建筑学会、中国农学会等全国学会（协会）的专家学者审定把关。全书在编写风格上力求语言通俗易懂，内容准确实用，旨在为公众预防和应对突发事件及自然灾害提供实用的科学指导。

做好公众应急科普宣传工作是一项长期任务，科学普及出版社计划在编写《应急科普丛书·地震篇》的基础上，广为征求意见，不断总结经验，陆续策划编写出版其他自然灾害和社会安全事件的系列应急科普读物，为社会提供更多优质的应急科普资源。

目录

CONTENTS



概述 1

1 大灾之后为何容易发生疫情? 1

2 震后应从哪些方面加强卫生防疫? 2

食物安全 3

3 如何把好“病从口入”关? 3

4 灾区能吃和不能吃的食物分别有哪些? 4

5 如何储存和食用应急食物? 5

6 怎样正确烧煮食物? 6

7 餐具等怎样消毒? 7

8 如何防止食物中毒? 8

9 食物中毒有哪几种? 10

10 发生食物中毒时现场怎么处理? 11

水源安全 12

11 灾区哪些水可以喝? 12

12 怎样选择与保护饮用水水源? 13

13 震后灾区应如何供水? 14

14	如何通过沙过滤法制备饮用水？	14
15	饮用水快速消毒方法有哪些？	15
16	饮用水常见消毒剂特征与贮存方法？	16
17	如何使用饮用水消毒剂？	17

住所卫生条件 18

18	露宿时容易发生哪些健康问题？	18
19	临时住所要确保哪些卫生要求？	19
20	怎样搞好厕所卫生和粪便处理？	20
21	垃圾怎样收集和处理？	21
22	地震遇难者尸体应如何处理？	22
23	生活环境怎样消毒？	23
24	常用消毒药剂和药械怎样使用？	24
25	震后灭蚊蝇的主要方法有哪些？	25
26	如何灭蚤、灭鼠，保持环境卫生？	26

化学中毒预防 27

27	震区内哪些化学物质能引起人体中毒？	27
28	出现化学物品泄漏和人员中毒该怎么办？	27
29	如何预防鼠药等化学品中毒？	28

概述

1 大灾之后为何容易发生疫情?

地震发生后，大量房屋倒塌，下水道堵塞，造成垃圾遍地，污水流溢；畜禽尸体腐烂变臭，尸体和伤口是病菌生长繁殖的理想场所，产生菌源，灾区人群被迫临时居住在简易帐篷中，因此对病菌的抵抗力下降，极易引发一些传染病并迅速蔓延。历史上就有“大灾后有疫”的说法。因此，在震后救灾工作中，认真搞好环境卫生和防疫消毒工作非常重要，

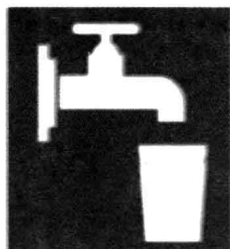


可以有效防止疫情的发生。

2 震后应从哪些方面加强卫生防疫？



(1) 选择可靠水源 在灾区选择水源时的顺序是井水、河水、湖水、塘水。水井周围 30 米范围内不得设置厕所、粪坑、垃圾堆，不得掩埋尸体。供饮用的河水水段，应插上明显的标志。饮用水塘不允许洗衣、洗菜、饮牲畜。



(2) 用水消毒方法 饮用水要加入明矾净化，一般每桶水（约 25 千克）加花生粒大小明矾一块，然后用木棍在水中搅拌，等水变清后将清水导入另一个容器中，再用漂白粉精片消毒。消毒前先把药片捣碎，再用水调成糊状，冲入水中搅拌，每 50 千克水加入漂白粉精片 1 片。



(3) 谨慎搭建厕所 临时厕所和粪坑、垃圾堆，应选在饮用水源的下游。临时厕所一般至少要与饮用水源相距 30 米，地势较高且干燥的地方。搭建临时厕所，要求做到坑深（1.5 米深）、口窄（50 厘米宽）、加盖、四周挖排水沟、外围草帘。



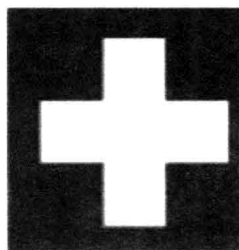
(4) 注意环境卫生 震后管好粪便是群众生活中的突出问题。要建立震区卫生公约，教育群众自觉遵守。要广泛开展爱国卫生运

动，治理周边环境，清除卫生死角。

(5) 警惕蚊虫老鼠 睡觉时使用蚊帐、纱门、纱窗，点蚊香或涂抹驱蚊水；避免在草堆、草丛、灌木和林间坐卧休息，如果坐卧，注意检查身体上有没有虫子叮咬。野外住宿时，应选择地势高和干燥的地方搭建工棚或帐篷，周围挖防鼠沟，避免睡地铺；注意检查有无跳蚤等叮咬害虫，及时做好杀灭工作；不要裸脚踩水，不要在可疑的水中游泳、洗衣物等；管好猪、狗等动物，不让其尿液直接流入水中。



(6) 其他要点 注意手部和用手清洁，尤其是不用脏手揉眼睛。注意个人卫生，如有条件要勤洗澡、勤换衣服。各人的毛巾、脸盆、手帕应当单用。如果不得不与患者共用脸盆，则应让健康人先用，患者再用，用完应用肥皂将脸盆洗干净；照顾其他患者后，要及时洗手；搞好环境卫生，开展杀虫灭鼠工作。



(((食物安全)))

3 如何把好“病从口入”关？

地震后疾病的预防和流行病的控制至关重要。预防肠道传

染病的最主要措施，就是搞好水源、食品卫生，管理好垃圾、粪便。加强对消化道传染病，如痢疾、肠炎、肝炎、伤寒的预防。

(1) 饮用水源要设专人保护，水井要清淘和消毒。饮水时，最好先进行净化、消毒；要创造条件喝煮沸过的水。



(2) 搞好食品卫生很重要。要派专人对救灾食品的储存、运输和分发进行监督；救灾食品、挖掘出的食品应检验合格后再食用。对机关食堂、营业性饮食店要加强检查和监督，督促做好防蝇、餐具消毒等工作。

(3) 管好厕所和垃圾。震后因厕所倒塌，人们大小便无固定地点；垃圾与废墟分不清，蚊蝇滋生严重。所以震后应有计划地修建简易防蝇厕所，在固定地点堆放垃圾，并组织清洁队按时清淘，运到指定地点统一处理。

4 灾区能吃和不能吃的食物分别有哪些？

灾区能吃的食物有：

- (1) 新鲜的或工厂真空包装的保质期内食品。
- (2) 烧熟煮透的现场加工食品。
- (3) 加工后常温下放置时间不超过 4 小时的熟食品。
- (4) 消过毒的蔬菜、水果。



灾区不能吃的食物有：

- (1) 已死亡的畜禽、水产品。
- (2) 已腐烂的蔬菜、水果。
- (3) 来源不明的、非专用食品容器包装的、无明确食品标志的食品。
- (4) 霉变的大米、小麦、玉米、花生等。
- (5) 其他已腐败变质的食物和不能辨认是否有毒的蘑菇。



5 如何储存和食用应急食物？

- (1) 应急食物至少应储备 3 天以上的分量；不需要购买脱水食物，可以购买一些罐装食品。

(2) 将食物储存在干燥、阴凉的地方，最佳保存温度为 $5\sim 16^{\circ}\text{C}$ 。不要将食物乱堆放，避免因储存温度较高而变质。

(3) 避免食物与汽油、农药、杀虫剂、颜料等接触。

(4) 将食物放在密闭的容器中，防止鼠类和其他昆虫类叮咬或破坏。



(5) 有关食品的储存时间和有效期等主要标示应及时更换。

(6) 在食用应急食品时，先食用容易变质或需要冷冻的食物。

(7) 不能食用在室温下放置时间较长的食物，不要食用任何变质、变味的食物。

(8) 罐装食物出现漏缝、严重锈蚀或罐体出现膨胀时也不能食用。

6 怎样正确烧煮食物？

(1) 食品要现吃现做，做后尽快食用。

(2) 所有现场加工的食品应烧熟煮透，剩饭菜一定要在食用前单独重新加热，存放时间不明的食物不要直接食用。

(3) 避免生的食品及原料与熟食品接触或使用同一个容器。

(4) 避免患有痢疾、伤寒、肝炎及其带毒者和伤口化脓、皮肤感染以及不明原因的咳嗽、咳痰人员进行食品的加工制作。

(5) 所有用于清洁食品和食品容器的水均应采用消毒过的水。

(6) 避免在简易住处集中做大量食物和集体供餐。



7 餐具等怎样消毒?

餐饮具清洗后消毒首选物理消毒方法：流通蒸汽 100℃消毒 20 分钟；或煮沸消毒 15 分钟；或远红外线消毒碗柜 125℃，消毒 15 分钟以上。不能使用热力消毒的餐饮具可采用化学消毒法，可用有效氯



或有效溴含量为 250~500 毫克 / 升的消毒溶液或 0.1% 过氧乙酸溶液浸泡 30 分钟，消毒后用清水冲洗，以去除残留消毒剂，保洁备用。

8 如何防止食物中毒？

(1) 派专人对救灾食品的储存、运输和分发进行卫生监督。救灾食品不得与汽油、杀虫剂、毒鼠剂以及其他毒物一起储存，不得用同一车辆运输。食品仓库和堆放食品的地点要干燥、通风、清洁。发放食品时要派卫生防疫人员把关，对发霉、腐败、浸水

和被污染的食品以及膨胀、漏气与严重锈蚀的罐头禁止发放食用。

(2) 对挖掘出的食品进行检验和质量鉴定。冷冻库内挖出的肉类食品要经卫生检验队检验，明显腐败变质者应深埋；轻度腐败者可炼工业油；未腐败者经高温处理可供食用。对砸死的牲畜除经兽医人员检验确定可食用外，一律做深埋处理。

(3) 重新启用的食堂、饭店要有防蝇设备，要保证供应的食品清洁卫生，要创造条件对食具进行用后洗净、消毒。饭菜要烧熟煮透，现做现吃。严禁出售腐败变质食物和病死的禽、畜肉。餐饮服务人员身体要健康，至少无传染病。

(4) 加强饮食卫生知识的宣传教育。要求人人不喝未经消毒的生水，不吃腐败变质和不洁食物。



9 食物中毒有哪几种？

(1) 细菌性食物中毒常因食用动物性食品（如肉、蛋类食品）和存放时间长的熟食引起（如米饭、蔬菜）。主要是由于食用已死亡的畜禽肉和没有很好冷藏的食品。症状有：腹泻、腹痛、恶心、呕吐，有时发热、头痛。潜伏期一般为 3~12 小时，部分为 13~24 小时，少数为 48~72 小时。

(2) 化学性食物中毒一般由误食有毒物质引起。由于灾区环境的变化和临时居住的条件所限，农药、亚硝酸盐及其他工业用化学物质易被误食。该症发病快，一般潜伏期为几分钟至 1 小

食物中毒的种类



时，死亡率较高，要及时送医院抢救。

(3) 有毒动、植物性食物中毒是因误食猪甲状腺、肾上腺和含毒的鱼类引起的毒动物性食物中毒；或食用未经充分加热的豆浆、扁豆或食用苦杏仁、发芽土豆、毒蘑菇引起的有毒植物性食物中毒。该类中毒一般采取洗胃、急救和对症治疗的方法。

10 发生食物中毒时现场怎么处理？

(1) 了解是什么食物导致中毒，并停止食用中毒食品。

(2) 对病人的急救治疗主要包括催吐、洗胃、灌肠以及对症治疗和特殊药物治疗。

