



Farsi – Number 20
December 2011



HealthLinkBC

پاکسازی پس از سیل Clean-up after a Flood

سطوح را به تمامی و با دقت بسابید و تمیز کنید. همه ی اقلام چوبی را با آب و صابون تمیز کنید.

پس از تمیز کردن همه سطوح، آنها را با محلول پاک کننده بهداشتی بشویید. محلول بهداشتی را می توان با مخلوط کردن 500 گرم لیمو ترش کلردار در 25 تا 40 لیتر آب (1 پوند لیمو ترش کلردار در 6 تا 10 گالن آب) تهیه کنید. همچنین از مایع سفید کننده مورد استفاده در لباسشویی خانگی که دارای 5 تا 6 درصد هیپوکلریت سدیم می باشد (آب ژاول) نیز می توان استفاده کرد؛ اطلاعات مربوط به مقدار مواد ترکیبی محلول معمولاً در برچسب روی ظرف آن موجود می باشد. 1 لیتر از مایع سفید کننده خانگی را در 25 لیتر آب (1 کوآرت مایع سفید کننده خانگی در 6 تا 10 گالن آب) مخلوط کنید. حتماً از دستکش ایمنی، عینک ایمنی و چکمه استفاده کنید چرا که امکان دارد محلولهای شیمیایی قوی باعث ناراحتی پوست و چشم شوند و عارضه تنفسی ایجاد نمایند. لباسهایی که در زمان نظافت پوشیده اید را باید جداگانه در آب داغ و پاک کننده بشویید.

تمامی آب راکد موجود در زیرزمین منزل یا طبقه همکف که آب گرفته است را باید ضد عفونی نمایید، اما به خاطر داشته باشید که باید منتظر بمانید تا محوطه اطرافتان به تمامی از آب سیل تخلیه شود. 2 لیتر مایع سفید کننده خانگی را پیمانه بزنید و به طور یکسان بر روی سطح آب راکد کف منزل پخش کنید. آب و مایع سفید کننده را تا حد ممکن هم بزنید. این کار را هر 4 تا 5 روز، تا زمانی که آب راکد باقی است، تکرار کنید. اگر می خواهید با تلمبه آب را از زیرزمین تخلیه کنید، این کار را خیلی زود انجام ندهید چرا که امکان دارد آب موجود در خاک محوطه اطراف باعث فرو ریختن دیوارها شود و/یا باعث بالا آمدن کف زیرزمین منزلتان شود.

پس از اینکه آب از زیرزمین یا طبقه همکف تخلیه گردید، بلافاصله تمامی گل و لای را نیز تخلیه کنید. ممکن است لازم باشد از شلنگ، سطل آب و برس زیر استفاده کنید. همه ی اثاثه و لوازمی که در معرض آب گرفتگی بوده اند، از جمله میلمان، فرش، اسباب بازی، لباسها و سایر وسایل را تخلیه کنید. تمام پنجره ها را باز کنید تا خشک شدن بهتر صورت گیرد و در صورت امکان با استفاده از بخاری یا اجاق خوراک پزی خانه را گرم نگاه دارید تا زودتر خشک شود. با استفاده از برس آغشته به محلول پاک کننده بهداشتی، تمام سطوحی که در معرض آب سیل بوده اند را ضد عفونی کنید.

همه بناهایی که در آنها کالاهای یا لوازمی نگهداری می کنید مانند انباری، سایبان یا گاراژها را باید تمیز و ضد عفونی نمایید. به

خطرات بهداشتی پس از وقوع سیل کدامند؟

هر کسی که با سیل گرفتگی در منزل خود مواجه شده باشد، با دلواپسی منتظر برگشت هر چه سریع تر به زندگی عادی خویش است. اما مهم است به خاطر بسپاریم که آب سیل به طور معمول بسیار کثیف است و اسباب و وسایلی که دچار آب گرفتگی ناشی از سیل شده اند باید به روش صحیحی لمس و جابه جا شوند. در هنگام جاری شدن سیل، آب از مسیر طبیعی خود خارج می شود و زمینهای آب گرفته را می شوید و ممکن است که با زمینهای کشاورزی، کود، زباله، سیستمهای فاضلاب سرریز شده، و سایر منابع آلودگی و مواد بیماری زا در تماس قرار گیرد. آب سیل می-تواند به شدت آلوده شده و باعث بیماری مردم شود.

چه زمانی برگشت به خانه امن است؟

نباید در خانه ای که دچار سیل گرفتگی شده است زندگی کنید، مگر زمانی که پاکسازی تمام شده، منبع آب سالم در دسترس قرار گرفته، و اقدام لازم برای دفع فضولات انسانی و زباله انجام گرفته باشد.

اگر منزل شما از خدمات آبرسانی همگانی برخوردار است، چنانچه و زمانی که آشامیدن آب (لوله کشی) بی خطر باشد به شما اطلاع داده خواهد شد. اگر آب مصرفی شما از چاه آب متعلق به خودتان تأمین می شود، باید فرض را بر این بگذارید که منبع آب شما آلوده است و بدون تصفیه و آزمایش های بیشتری که سالم بودن آن را تأیید نمایند، قابل آشامیدن نیست. برای اطلاع بیشتر، از این نشانی اینترنتی دیدن کنید: [HealthLinkBC File #05b](#) آیا باید آب چاه منزل خود را آزمایش کنم؟ اگر آب درون چاه زلال است، امکان دارد بتوانید پس از ضد عفونی نمودن از آن استفاده نمایید.

برای اطلاع بیشتر، از این نشانی اینترنتی دیدن کنید:
[HealthLinkBC File#49b](#) روش ضد عفونی نمودن آب آشامیدنی.

چگونه منزل سیل زده و ساختمانهای بیرونی آن را پاکسازی نمایم؟

همه ی اثاثیه و میلمان قابل حمل را باید به بیرون منتقل کنید. میلمان و اثاثیه دارای روکش و لایه ای که دچار آب گرفتگی شده اند را باید بیرون بگذارید تا به طور کامل خشک شوند. تابش نور مستقیم خورشید می تواند ضد عفونی کننده ای قوی باشد، اما امکان دارد که به تمیزکاری بیشتری نیاز باشد. پس از فرو نشستن آب و در اسرع وقت، با آب داغ و مواد پاک کننده همه ی

ویژه، لوازم و وسایل آشپزخانه و ظروف آشپزی و نگهداری غذا را باید به خوبی بشویید و در محلول کلرینه بخیسانید.

در خصوص مخزنهای فاضلاب و حوضچه های دفع مواد زاید چه باید کرد؟

سیل گرفتگی می تواند با نفوذ در خاک زیرساخت سیستم فاضلاب شما، به طور جدی بر آن اثر بگذارد. پس از فرو نشستن آب سیل و برگشتن به خانه، برای مشورت در باره سیستم فاضلاب منزل خود، با بازرس بهداشت همگانی محل و نیز با یک فرد متخصص مجاز در امور ساخت و نگهداری سیستم فاضلاب گفتگو کنید. برای تماس با متخصص رسمی انجام امور سیستم فاضلاب، از این وبسایت دیدن کنید: <http://owrp.asttbc.org/c/finder.php>

پس از تمیز کردن ساختمانها، باید موادی که سیل به همراه آورده است را از حیاط پاک کنید. برای اطلاعات در مورد خدمات دفع زباله و مقررات مربوط به آن در محل زندگیتان، با شهرداری یا ناحیه منطقه ای خود تماس بگیرید.

برای ایمنی غذایی، چه تدابیر احتیاطی باید اتخاذ نمود؟

پس از وقوع سیل یا پس از اینکه مواد غذایی در معرض سیل گرفتگی قرار می گیرند باید اقدامهای احتیاطی زیر را در پیش گرفت:

- غذا را باید از بین برد، مگر اینکه در ظروف ضد آب بسته بندی شده باشد که به آسانی قابل تمیز کردن و پاک کردن به روش بهداشتی باشد. غذایی که در معرض سیل گرفتگی مستقیم بوده است را با دشواری می توان پاک نمود به طوری که قابل مصرف بشود، به ویژه اگر به شدت آلوده شده باشد. شستن، استفاده از پاک کننده های بهداشتی و پختن صحیح اینگونه مواد غذایی ممکن است نتواند باکتریهای خطرناک و آلوده کننده های شیمیایی را از بین ببرد.
- هرگز مواد غذایی نپخته یا خام که دچار آب گرفتگی ناشی از سیل بوده اند را نخورید یا ننوشید، حتی اگر سعی کرده اید که آنها را بشویید و با مواد بهداشتی پاک کنید.
- مواد غذایی داخل جعبه، میوه ها و سبزیهای تازه، نوشیدنیهای درون بطری یا مواد غذایی پرورده و نگهداری شده (مانند ترشیجات) را دور بریزید.
- تمام مواد غذایی فاسد شدنی، مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ و فرآورده های شیری که بیش از 2 ساعت در معرض دمای بالاتر از 4°C سانتیگراد بوده اند را دور بریزید.
- اگر مشغول تمیزکاری پس از سیل بوده اید، به ویژه پیش از جابه جایی یا خوردن مواد غذایی، به طور مرتب دستهای خود را بشویید.
- اگر لحیم در قوطی های محتوی مواد غذایی آسیب دیده، جدار آن بر آمده یا باد کرده باشد، یا چنانچه نشانه ای مبنی بر نشت محتویاتشان مشاهده شود، آنها را دور بیندازید. قوطی هایی که در وضعیت خوبی هستند را تنها زمانی باز کنید که پیش از آن برچسب روی قوطی را برداشته، قوطی را به خوبی در آب صابون گرم شسته، و در مخلوط پاک کننده بهداشتی

گذاشته باشید. مخلوط پاک کننده بهداشتی را می توان با اضافه نمودن 40 میلی لیتر مایع سفید کننده خانگی (آب ژاول) به 1 لیتر آب (افزودن 5 اونس یا 10 قاشق غذاخوری که محتوی 5 تا 6 درصد مایع سفید کننده خانگی باشد به 1 گالن آب) تهیه نمایید. اگر از این مخلوط بلافاصله استفاده نمی کنید، به خاطر بسپارید که به طور خوانا بر روی ظرف بنویسید که محتوی چه ماده ای است.

- شیشه های حاوی مواد خوراکی یا آشامیدنی که قبلاً درشان باز شده و استفاده شده اند را دور بیندازید زیرا بسیار دشوار است که بتوان درون و زیر در شیشه را تمیز نمود. شیشه های باز نشده را چنانچه نشانه ای مبنی بر نشت محتویاتشان مشاهده شود، دور بیندازید.
- تمام وسایل و لوازم آشپزخانه، ظروف و سطوح در تماس با مواد غذایی که آلوده شده اند، از قبیل کتوهای، قفسه ها، تخته های خرد کردن مواد غذایی و روی پیشخوان آشپزخانه را با آب صابون گرم بشویید و سپس آنها را با مواد پاک کننده بهداشتی تمیز کنید.

برای اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر در باره تمیزکاری پس از سیل گرفتگی، لطفاً با مسئول بهداشت زیست محیطی در واحد بهداشت همگانی محل خود تماس بگیرید.

<http://www.health.gov.bc.ca/socsec/>

برای مشاهده پرونده های موضوعی دیگر HealthLinkBC به وب سایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/ یا به واحد بهداشت عمومی محلی خود مراجعه کنید.

برای دریافت اطلاعات بهداشتی غیر اضطراری و آگاهی از خدمات موجود در بریتیش کلمبیا به وب سایت www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید یا با 1-8-1 تماس بگیرید.

برای کمک به ناشنویان یا کسانی که اختلال شنوایی دارند در بی سی با 1-7-1 تماس بگیرید.

در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می گردد.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority