



Dọn dẹp Sau Lũ lụt Clean-up After a Flood

Những mối nguy hiểm đối với sức khỏe sau lũ lụt là gì?

Bất cứ ai đã bị ngập lụt ở nhà đều nóng lòng muốn được trở lại cuộc sống bình thường càng sớm càng tốt. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhớ là nước lũ thường rất bẩn. Các vật dụng đã tiếp xúc với nước lũ cần được xử lý cẩn thận. Nước lũ đi qua đất liền có thể tiếp xúc với ruộng vườn, phân, rác thải, hệ thống tự hoại bị tràn và các nguồn ô nhiễm và bệnh tật khác. Nước lũ có thể bị ô nhiễm nặng và có thể gây bệnh cho con người.

Khi nào thì an toàn để trở về nhà?

Đừng trở về nhà cho đến khi các cơ quan chức năng cho biết tình hình đã an toàn và có thể về được. Bạn không nên sống trong một ngôi nhà bị ngập lụt cho đến khi việc dọn dẹp đã hoàn tất, nguồn cấp nước an toàn đã có sẵn và việc xử lý phân người và rác thải đã được sắp xếp hợp lý.

Nếu nhà bạn sử dụng hệ thống cấp nước công cộng, bạn sẽ được thông báo nếu, và khi nào, nước của bạn đã an toàn để uống. Nếu nguồn cấp nước của bạn đến từ giếng của chính bạn, bạn phải giả định rằng nước bị ô nhiễm và không phù hợp để uống nếu không có xử lý bổ sung và các xét nghiệm để cho thấy nước đó an toàn. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #05b Xét nghiệm Nước Giếng](#). Nếu nước trong giếng nhìn có vẻ trong, bạn có thể sử dụng nó sau khi khử trùng.

Để biết thêm thông tin về cách khử trùng nước uống, hãy xem [HealthLinkBC File #49b Khử trùng Nước Uống](#).

Tôi có nên lo lắng về amiăng không?

Nếu bạn phải dọn bỏ các vật liệu xây dựng như tường thạch cao hoặc vật liệu cách nhiệt, hãy giả định rằng chúng có chứa amiăng cho đến khi các thử nghiệm cho thấy không phải vậy. Không thể đánh giá một tòa nhà hoặc vật liệu có chứa amiăng hay không nếu không có thử nghiệm phù hợp. Nếu có amiăng, các vật liệu có chứa amiăng cần được dọn bỏ bởi các chuyên gia được chứng nhận. Các công việc dọn dẹp khác vẫn có thể tiếp tục, vì amiăng ít gây rủi ro khi nó không bị

xáo trộn. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #32 Amiăng: Khi nào thì Tôi Nên Lo lắng](#).

Tôi có thể tự bảo vệ mình bằng cách nào trong quá trình dọn dẹp?

Mang thiết bị bảo hộ phù hợp cho tất cả các hoạt động dọn dẹp bao gồm ủng chống thủng và chống nước, găng tay bảo hộ, kính bảo vệ mắt và khẩu trang phòng độc vừa kín chặt hạn như N95.

Trong quá trình vệ sinh, tránh chạm găng tay hoặc vật dụng bị nhiễm bẩn vào vùng da không được che phủ. Bạn nên giặt riêng quần áo đã mặc trong khi làm vệ sinh bằng nước nóng và nước/bột giặt. Bạn không nên mang giày dép đã sử dụng trong khi làm vệ sinh vào các khu vực sạch sẽ.

Hãy nhớ tắm bằng xà phòng và nước ấm sau khi bạn hoàn thành bất kỳ hoạt động vệ sinh nào. Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu có bất kỳ phát ban, kích ứng mắt hoặc khởi phát bệnh đường tiêu hóa nào.

Tôi có thể khử trùng các bề mặt bằng cách nào?

Hỗn hợp 40 mL thuốc tẩy gia dụng trong 1 L nước là chất khử trùng hiệu quả để tiêu diệt vi khuẩn và ngăn chặn nấm mốc. Cần xử lý bằng thuốc diệt nấm để tiêu diệt nấm mốc hoàn toàn. Luôn tuân theo hướng dẫn về an toàn của nhà sản xuất khi sử dụng chất khử trùng và thuốc diệt nấm.

Làm thế nào để tôi vệ sinh nhà ở và công trình phụ bị ngập lụt của mình?

Bạn phải làm sạch, khử trùng hoặc vứt bỏ tất cả các vật dụng và bề mặt đã tiếp xúc với nước lũ. Các bề mặt cao đến 60 cm so với dòng lũ cũng nên được làm sạch, khử trùng và làm khô.

Tất cả các đồ đạc có thể di chuyển được phải được đánh giá xem chúng có tiếp xúc với nước lũ hay không. Đồ nội thất có lớp bọc mà đã tiếp xúc với nước nên được vứt bỏ hoặc phục hồi với sự giúp đỡ của người có chuyên môn. Tương tự, tất cả vật liệu cách nhiệt, đồ nội thất bằng ván dăm, nệm, chăn/ga trải giường và đồ chơi nhồi bông bị ngập lụt nên được vứt

bỏ. Chà kỹ và làm sạch tất cả các bề mặt khác và sàn nhà bằng nước nóng và chất tẩy rửa càng sớm càng tốt sau khi mực nước đã rút. Làm sạch tất cả đồ gỗ bằng xà phòng và nước. Sau khi làm sạch các bề mặt, hãy xử lý chúng bằng chất khử trùng. Tất cả nước đọng trong các tầng hầm bị ngập phải được rút ra từ từ trước khi bắt đầu dọn dẹp. Chỉ bơm 20% lượng nước đọng mỗi ngày để ngăn chặn việc đất xung quanh bị sập gây hư hỏng cấu trúc tòa nhà.

Khi nước đã được rút ra khỏi tầng hầm, hãy dọn bỏ tất cả phù sa và bùn càng sớm càng tốt. Bạn có thể cần sử dụng vòi xịt, xô nước và bàn chà cứng. Mở tất cả các cửa sổ để giúp làm khô và dùng nhiệt từ lò sưởi hoặc bếp nếu có thể. Làm sạch tất cả các bề mặt tiếp xúc với nước lũ bằng cách rửa chúng bằng chất tẩy rửa và sau đó xử lý bằng chất khử trùng.

Tất cả các nhà kho, nhà để xe và các tòa nhà khác đã bị ngập nước cũng cần được làm sạch và khử trùng, đặc biệt nếu hàng hóa được cất giữ trong những không gian này.

Còn hệ thống tự hoại và việc xử lý chất thải thì sao?

Việc ngập lụt có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ thống tự hoại của bạn bằng cách phá hủy lớp đất hỗ trợ nó. Chất khử trùng cũng có thể ảnh hưởng đến hoạt động của hệ thống tự hoại. Sau khi nước lũ rút và bạn trở về nhà, hãy tìm lời khuyên về cách khôi phục hệ thống tự hoại của bạn từ một chuyên gia (ví dụ: Kỹ sư Chuyên nghiệp) hoặc [Người hành nghề Xử lý Nước thải Tại chỗ có Đăng ký](#).

Sau khi dọn dẹp các tòa nhà, bạn phải dọn bỏ vật liệu do nước lũ mang đến khỏi sân vườn. Để biết thông tin về các dịch vụ và quy định xử lý trong khu vực của bạn, hãy liên hệ với thành phố hoặc quận trong khu vực của bạn.

Cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa nào để đảm bảo an toàn thực phẩm?

Khi thực phẩm và các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm (ngăn kéo, kệ, thớt và mặt bàn bếp) tiếp xúc với nước lũ:

- Vứt bỏ tất cả thực phẩm không dễ hư hỏng mà không được đóng gói trong hộp đựng không thấm nước. Bạn cũng nên vứt bỏ bất kỳ chai hoặc hộp đựng nào không được đậy kín trước khi xảy ra lũ lụt

- Vứt bỏ tất cả các loại thực phẩm dễ hỏng đã ở nhiệt độ trên 4°C trong hơn 2 giờ như thịt, thịt gia cầm, trứng và các sản phẩm từ sữa
- Trong thời gian mất điện, một tủ đông đầy sẽ giúp giữ thực phẩm đông lạnh trong tối đa 2 ngày. Những thực phẩm trong tủ đông mà đã rã đông và ở nhiệt độ trên 4°C trong hơn 2 giờ nên được vứt bỏ và không làm đông lại.
- Nếu bạn đang được khuyến cáo rằng nước cần được đun sôi, hãy sử dụng nước đóng chai hoặc nước đun sôi để rửa và chế biến các loại thực phẩm mà sẽ không được nấu chín. Nước máy vẫn có thể được sử dụng để rửa tay bằng xà phòng trong 20 giây và cho thực phẩm được nấu ở nhiệt độ từ 74°C trở lên
- Thường xuyên rửa tay nếu bạn dọn dẹp sau trận lụt, đặc biệt là trước khi chế biến hoặc ăn thức ăn. Sử dụng nước rửa tay sát khuẩn
- Vứt bỏ đồ hộp nếu niêm phong bị hư hỏng, đồ hộp bị phồng hoặc bên trong có dấu hiệu bị thối. Những thực phẩm đóng hộp bị gỉ một ít ở bề mặt có thể chấp nhận được nếu có thể dễ dàng lau sạch vết gỉ đó bằng khăn vải. Vứt bỏ những lon đồ hộp bị gỉ nặng vì vi khuẩn nguy hiểm có thể xâm nhập qua các lỗ nhỏ
- Với những lon đồ hộp còn nguyên vẹn chỉ sau khi bóc nhãn, hãy rửa kỹ lon trong nước xà phòng ấm và cho lon vào hỗn hợp khử trùng. Hãy nhớ đánh dấu rõ ràng các thành phần trên hộp đựng nếu không được sử dụng ngay
- Làm sạch tất cả các dụng cụ nấu nướng, bát đĩa, thìa đĩa, hộp đựng và các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm bằng nước xà phòng ấm và sau đó khử trùng chúng



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.