



Chùi Dọn sau khi Lụt Clean-up after a Flood

Sau khi lụt có các nguy hiểm gì cho sức khỏe?

Bất cứ người nào bị lụt ở nhà đều nóng lòng muốn trở lại cuộc sống bình thường càng sớm càng tốt. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhớ là nước lụt thường rất dơ bẩn và cần phải cẩn thận với đồ đạc đã dính nước lụt. Trong khi lụt, nước thoát ra khỏi dòng chảy bình thường và tràn lên mặt đất, và có thể tiếp xúc với đất ruộng, phân, rác, các hệ thống hầm phân chảy tràn và các nguồn ô nhiễm và bệnh tật khác. Nước lụt có thể bị ô nhiễm nặng và có thể làm người ta bị bệnh.

Khi nào an toàn để trở về nhà?

Quý vị không nên sống trong một căn nhà đã bị ngập nước lụt cho đến khi chùi dọn xong hoàn toàn, có nguồn cung cấp nước an toàn, và có chỗ phế thải phân người và rác đúng mức.

Nếu nhà quý vị dùng hệ thống cung cấp nước công cộng, quý vị sẽ được thông báo nước của quý vị có an toàn để uống hay không, và khi nào. Nếu nguồn nước của quý vị là từ giếng riêng, quý vị phải mặc nhiên xem là nước đó đã ô nhiễm và không uống được nếu chưa lọc thêm và thử nghiệm để biết chắc nước đó an toàn. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#05b Tôi Có Nên Thử Nghiệm Nước Giếng Hay Không?](#) Nếu nước giếng trông trong trẻo thì có thể dùng nước đó sau khi đã khử trùng.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#49b Cách Khử Trùng Nước Uống](#).

Tôi chùi dọn nhà bị lụt và các kiến trúc bên ngoài như thế nào?

Nên dọn tất cả bàn ghế đồ đạc trần thiết ra ngoài nếu có thể di chuyển được. Bàn ghế có bọc nệm bị ướt nên để ngoài trời cho khô hoàn toàn. Ánh nắng rọi trực tiếp có thể khử trùng hiệu quả nhưng có thể cần phải chùi rửa thêm. Hãy cọ rửa kỹ tất cả các bề mặt và sàn nhà bằng nước nóng

và thuốc tẩy càng sớm càng tốt sau khi nước lụt đã rút. Chùi rửa tất cả đồ gỗ bằng xà bông và nước.

Sau khi chùi rửa các bề mặt, hãy rửa lại bằng dung dịch khử trùng. Có thể pha dung dịch này bằng cách pha 500g thuốc tẩy bột (chlorinated lime) trong 25 đến 40 lít nước (1 cân Anh thuốc tẩy bột trong 6 đến 10 ga lông nước). Cũng có thể dùng thuốc tẩy giặt quần áo trong nhà có chứa 5 đến 6 phần trăm sodium hypochlorite; nhãn hiệu có ghi chi tiết. Pha 1 lít thuốc tẩy trong nhà trong 25 lít nước (1 quart thuốc tẩy trong nhà trong 6 đến 10 ga lông nước.) Nhớ đeo bao tay bảo vệ, kính che mắt, và giày cao cổ, vì các dung dịch mạnh có thể làm ngứa da và mắt và gây ra các triệu chứng về hô hấp. Phải giặt riêng quần áo mặc trong khi chùi dọn bằng nước nóng và xà bông giặt.

Tất cả nước đọng trong tầng hầm bị lụt phải được khử trùng, nhưng nhớ chờ cho đến khi nước lụt đã rút đi khỏi khu vực xung quanh. Lấy 2 lít thuốc tẩy trong nhà đổ đều lên bất cứ chỗ nước đọng nào. Quậy thuốc tẩy và nước càng nhiều càng tốt. Làm lại cách này 4 đến 5 ngày một lần khi vẫn còn nước đọng. Khi bơm nước ra khỏi tầng hầm, đừng bơm ra quá nhanh vì nước trên đất xung quanh có thể làm sụp tường tầng hầm và/hoặc đẩy lòi sàn tầng hầm lên.

Sau khi bơm hết nước ra khỏi tầng hầm, hãy dọn ngay tất cả bùn đất. Quý vị có thể cần dùng một vòi nước, các thùng nước, và bàn chải nhám. Dọn ra tất cả vật dụng nào đã ướt nước lụt kể cả bàn ghế, thảm, đồ chơi, quần áo và những món khác. Mở hết cửa sổ để mau khô và mở lò sưởi hoặc lò nấu nếu có thể được. Dùng chổi quét dung dịch khử trùng lên tất cả các bề mặt bị ướt nước lụt.

Tất cả các nhà kho, nhà đậu xe và các kiến trúc khác bên ngoài dùng để cất hàng hóa đều cần được chùi rửa và khử trùng. Đặc biệt là dụng cụ

nấu ăn như dao mổ và hộp đựng dùng để nấu nướng, bảo tồn hoặc cất thực phẩm cần phải được rửa kỹ và ngâm trong dung dịch có pha chlorine.

Còn các hầm đựng phân tự phân hủy và sân phế thải thì sao?

Lũ lụt có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ thống hầm phân vì làm hư hại đất quanh hầm. Sau khi nước lụt rút đi và quý vị trở về nhà, hãy tham khảo với thanh tra sức khỏe công cộng địa phương và một người có thẩm quyền về xây cất và bảo trì hệ thống hầm phân để nhờ cố vấn về hệ thống hầm phân của quý vị. Muốn liên lạc với một nhân viên hành nghề nước thải có ghi danh trên mạng, hãy đến

<http://owrp.asttbc.org/c/finder.php>

Sau khi chùi rửa tòa nhà, quý vị phải dọn dẹp vật liệu còn sót lại trong sân từ nước lụt. Muốn biết chi tiết về các dịch vụ phế thải và điều lệ tại khu vực quý vị, hãy liên lạc với thành phố hoặc địa hạt vùng của quý vị.

Nên áp dụng các biện pháp đề phòng nào về an toàn thực phẩm?

Nên áp dụng các biện pháp đề phòng sau đây sau khi bị lụt hoặc khi thực phẩm bị ướt nước lụt:

- Nên vất bỏ thực phẩm trừ phi được cất trong những hộp hoặc bao đựng không ngấm nước và có thể chùi rửa và khử trùng dễ dàng. Không làm cho thực phẩm nào đã dính nước lụt an toàn trở lại để ăn, nhất là nếu đã bị ô nhiễm nặng. Rửa, khử trùng và nấu thực phẩm đúng mức có thể không tiêu diệt được hết vi trùng nguy hiểm và các hóa chất gây ô nhiễm.
- Không bao giờ ăn hoặc uống thực phẩm chưa nấu hoặc sống mà đã dính nước lụt, dù quý vị đã cố rửa và khử trùng.
- Vứt bỏ các loại thực phẩm trong hộp, rau trái tươi, nước đóng chai và mứt làm ở nhà.
- Vứt bỏ tất cả các loại thực phẩm dễ hư thối đã để ở nhiệt độ trên 4°C lâu hơn 2 tiếng như thịt, gà vịt, trứng và sản phẩm sữa.
- Rửa tay thường xuyên nếu quý vị đã chùi rửa nhà cửa sau khi bị lụt, nhất là trước khi cầm thức ăn hoặc ăn uống.
- Vứt bỏ thực phẩm đóng hộp nếu có vết hở, lon bị phồng ra, hoặc có dấu rò rỉ thức ăn ra

ngoài. Chỉ mở lon còn nguyên vẹn sau khi tháo gỡ nhãn hiệu, rửa kỹ lon thực phẩm trong nước xà bông ấm, và ngâm lon vào một dung dịch khử trùng. Có thể pha dung dịch khử trùng bằng cách pha 40 mL thuốc tẩy trong nhà trong 1 lít nước (5 ounces hay 10 muỗng canh thuốc tẩy 5 đến 6 phần trăm trong 1 ga lông nước). Hãy nhớ ghi rõ là trong hộp đựng có dung dịch khử trùng nếu không dùng ngay.

- Vứt bỏ thức ăn và thức uống đóng chai đã mở trước đó vì rất khó chùi rửa sạch bên dưới nắp. Vứt bỏ các chai chưa mở nếu thấy có dấu hiệu rò rỉ ra ngoài chai.
- Rửa bằng nước xà bông ấm rồi khử trùng tất cả dụng cụ nấu ăn như dao mổ, chén đĩa và các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm bị ô nhiễm như ngăn kéo, kệ, thớt và mặt quầy.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Muốn biết thêm chi tiết về việc chùi rửa sau khi lụt, xin liên lạc với viên chức sức khỏe môi trường tại trạm sức khỏe công cộng địa phương. www.health.gov.bc.ca/socsec/contacts.html



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.