

پس از سیلاب: بازگشت امن به خانه

اطلاعات برای جامعه محلی

به هنگام بازگشت به خانه پس از سیلاب، اقدامات احتیاطی لازم را جهت کاهش احتمال مصدومیت، ناخوشی و بیماری انجام دهید.

قبل از ورود به خانه موارد زیر را در نظر بگیرید:

- احتمال دارد جریان گاز و برق آسیب دیده باشند - ایمنی اینگونه موارد خطر ساز باید از طرف برقکار و لوله کش مجرب و مجاز تأیید شده باشد.
- تمامیت ساختاری خانه و سایر بناهای شما ممکن است آسیب دیده باشد - این مورد باید توسط یک کارشناس ساختمان ارزیابی و ایمنی آن تأیید شود.
- تا زمان تکمیل نظافت، کودکان و حیوانات خانگی را از محل دور نگه دارید.
- شنا و بازی در چاله های سیلاب خطرناک است و می تواند منجر به غرق شدن و عفونت بالقوه پوست از طریق نفوذ آب به جراحات در حین تماس با آب سیلاب گردد.

عوامل خطر ساز محیطی می توانند شامل موارد زیر باشند:

- در صورت تجمع گاز در درون ساختمان، از کشیدن سیگار و استفاده از کبریت، فندک و سایر شعله های سر باز، خودداری کنید. در صورت امکان، به جای شمع از چراغ قوه و سایر چراغهای باطری دار استفاده کنید.
- از کفش با دوام و دستکش لاستیکی و یا چرمی استفاده کنید. حیوانات وحشی مانند جوندگان، مارها یا عنکبوت ها ممکن است در داخل و اطراف خانه گیر افتاده باشند. بریدگی ناشی از شیشه و آوار نیز مشکل ساز است.
- پشه می تواند سرعت زاد و ولد کرده و ایجاد مزاحمت کند - پوست خود را با لباس روشن، شلوار و پیراهن بلند بپوشانید و از اسپری دفع حشره استفاده کنید.
- امکان دارد حیوانات خانگی و دیگر حیوانات تلف شده باشند و نیاز به انتقال آنها از آن مکان داشته باشید. جهت مشاوره برای دفع ایمن با شهرداری محل و یا دامپزشک صحبت کنید.
- ساختمان ها ممکن است حاوی مواد آزیستی باشند. احتیاط های لازم در هنگام کار با آوار حاوی آزیست را انجام دهید. در صورت وجود تخریب گسترده، تعمیر و باز سازی، بایستی متخصص مجرب و مجاز آزیست را برای انجام کار استخدام کرد.
- سیلاب می تواند منجر به رشد گسترده کپک قارچی شود که بایستی، قبل از بازگشت به خانه، تمیز شود.
- سیلاب می تواند باعث طغیان فاضلاب به درون خانه شود. نقاط آلوده باید تمیز و ضد عفونی گردند.
- احتمال دارد آب آشامیدنی آلوده شده باشد - از نوشیدن هر گونه آب پرهیز کنید، مگر اینکه از سالم بودن آن مطمئن باشید.
- احتمال دارد مواد غذایی آلوده باشند، یا بعلت قطع برق فاسد شده باشند.

نظافت

موارد زیر شرح چگونگی حفاظت از خود و خانواده به هنگام نظافت پس از وقوع سیل است:

بهداشت فردی حیاتی است

شماری از بیماری های عفونی، از جمله عفونت های گوارشی و هیپاتیت آ، می توانند از طریق تماس با سطوح آلوده شده توسط سیلاب شیوع یابند. احتمال شیوع بیماری در زمانیکه سیلاب حاوی مدفوع بجا مانده از طغیان سیستم فاضلاب و ضایعات کشاورزی یا صنعتی است، افزایش می یابد.

هرگز برای شستشوی ظروف، مسواک زدن، شستشوی دستان، شستشو و آماده کردن غذا، درست کردن یخ و یا تهیه شیر خشک نوزاد، از آب آلوده استفاده نکنید. مسئولین آب منطقه ای در صورت غیر ایمن بودن آب لوله کشی، مراتب را به شما اعلام خواهند کرد.

همیشه دستان خود را با صابون و آب پاک بشوئید و از آبی استفاده کنید که جوشانیده و یا ضد عفونی شده باشد:

- خصوصاً بعد از فعالیت های نظافتی
- و پس از تماس و کار با وسایلی که در نتیجه سیلاب یا فاضلاب آلوده شده باشند.
- در صورت عدم دسترسی به آب جوش و یا آب ضد عفونی شده، می توانید از پماد و ژل الکل دار برای ضد عفونی دستان خود استفاده کنید.
- اگر زخم باز یا جراحتی دارید که در تماس با آب آلوده قرار گرفته است:
- با شستن با صابون و پوشش آن با چسب زخم، حتی الامکان آنرا تمیز نگه دارید.
- برای مشاوره درمانی با پزشک خود تماس بگیرید (مثلاً اگر نیاز به تزریق آمپول کزاز دارید).
- در صورت مشاهده قرمزی، تورم و ترشح فوراً از خدمات پزشکی یاری بطلبید.
- برای پیشگیری وقوع بیماری:
- به کودکان اجازه ندهید در محوطه سیل زده بازی کنند.
- دستان کودک را مرتباً بشویید (همیشه قبل از صرف غذا).
- به کودکان اجازه ندهید با اسباب بازی آلوده و آسیب دیده بازی کنند، مگر اینکه ضد عفونی شده باشند.

جلوگیری از بیماری ناشی از آب

- مسئولین آب منطقه ای به شما اعلام خواهند کرد که آیا مصرف آب لوله کشی ایمن است یا خیر.
- مصرف آب منبعی که بالاتر از سطح زمین قرار دارد و سیلاب در آن نفوذ نکرده و یا به آن آسیبی نرسانده، مشکلی ندارد.
- اگر مشکوک به آلودگی شیمیایی آب مصرفی خود هستید، جوشاندن آب آن را برای آشامیدن ایمن نخواهد کرد - فقط از آب معدنی استفاده کنید.

جوشاندن و ضد عفونی آب منجر به ایمن بودن آن برای مصرف می شود.

- **جوشاندن آب، آب را از طریق گرم کردن آن بجوشانید تا حباب های هوا بطور پیوسته و سریع در کف قابلمه یا کتری ظاهر گردد.** کتری های با دکمه خاموش و روشن اتوماتیک مناسب هستند. مراقب باشید تا از سوختن با آب جوش اجتناب کنید.
- **ضد عفونی آب، سه چهارم قاشق چایخوری (چهار میلی لیتر) آب ژاول کلر دار خانگی را در سطل تمیز حاوی آب (ده لیتر) مخلوط کنید.** از استفاده از آب ژاول حاوی مواد شوینده یا معطر خودداری کنید. آب را خوب بهم بزنید و قبل از مصرف 30 دقیقه آنرا بحال خود رها کنید.
- کودکان و بخصوص افراد مسن، در خطر از دست دادن آب بدن هستند. تا زمانی که سلامت آب آشامیدنی شهری تأیید شود، مطمئن شوید به اندازه کافی آب سالم بنوشند (آب جوشانده و یا ضد عفونی شده).
- برای نوزادان، از آب معدنی جهت تهیه شیر خشک استفاده کنید و به آنها غذای بچه کنسروی از قبل آماده شده بدهید.
- اسباب بازی های قابل شستشو را در ترکیب یک و نیم لیوان آب ژاول خانگی با 10 لیتر آب سرد (در سطل مصرف خانگی) بمدت دو دقیقه، بشوئید. با آب پاک آنها را آب بکشید و بگذارید اسباب بازی در هوای باز خشک شوند.

مقابله با طغیان فاضلاب درون خانه

- سیلاب می تواند حاوی فاضلاب باشد که به نوبه خود حاوی باکتری ها و ویروس های مضر است. کودکان و حیوانات خانگی را از محوطه آسیب دیده توسط سیلاب دور نگه دارید، تا زمانی که آن محوطه تمیز شده باشد. مراحل نظافت مناسب عبارتند از:
- از دستکش و کفش لاستیکی و عینک محافظ استفاده کنید.
- وسایل خانگی آلوده غیر قابل نظافت و ضد عفونی، مانند موکت و اسباب بازی نرم و پنبه ای، را به دور بیاندازید.
- کلیه نقاط آلوده را با آب داغ و مواد شوینده تمیز کرده و سپس ضد عفونی کنید.
- از پوشیدن آب فشار قوی به مواد حاوی آزیست خودداری کنید.
- با استفاده از محلول آب ژاول شرح داده شده در بالا، وسایل آشپزی را شسته و سطوح آشپزخانه را تمیز کنید.
- قبل از شستشو با آب پاک، سطوح سخت را بمدت ده دقیقه خیس کنید.
- تی زمین شوری، جارو، و برس را با محلول آب ژاول ضد عفونی کنید.
- کفش های کثیف را بشوئید و خشک کنی و لباسهای کار را پس از نظافت بطور جداگانه شستشو دهید.
- دستان و نقاط دیگر بدن را که در تماس با آلودگی بوده را با آب و صابون بشویید.

جلوگیری از بیماری های ناشی از مواد غذایی

پس از سیل، اقلام زیر را به دور بیندازید:

- مواد غذایی که در تماس مستقیم با آب آلوده بوده است.
- هرگونه مواد غذایی که بو، رنگ و بافت غیر طبیعی دارد.
- غذای فاسد شدنی (از جمله گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و یا غذای مانده) که بیشتر از چهار ساعت در دمای بالاتر از پنج درجه سانتیگراد، مانده اند.
- غذای کنسروی، در صورت باز بودن، متورم شدن و صدمه دیدن قوطی کنسرو.
- ظروف نگهداری مواد غذایی با درب رزوه دار، یا درب چفت شو، درب تشتکی (بطری های نوشابه)، درب رزوه دار پیچشی، درب تا شو و غذای خانگی کنسرو شده.

جهت تمیز کردن قوطی های باز نشده، غیر متورم و دست نخورده ای که در تماس با آب آلوده سیلاب بوده است:

- برچسب ها را بکنید.
- قوطی ها را بشوئید.
- آنها را در محلول آب ژاول بمدت دو دقیقه غوطه ور کنید.
- با استفاده از مازیک ضد آب، برچسب های جدید را بنویسید و بچسبانید.

در صورت اتصال برق، مواد غذایی که یخ آنها باز شده و یا حاوی کریستال های یخی بوده و دمای آنها زیر چهار درجه سانتیگراد است را مجدداً منجمد کرده یا بپزید. **در صورت قطع برق،** با بسته نگاه داشتن درب یخچال و فریزر در طول مدتی امکانپذیر، مواد غذایی را بطور ایمن ذخیره سازی کنید. در صورت احتمال قطعی برق بمدت بیش از چهار ساعت، یخ قالبی و یا یخ خشک کافی در یخچال بگذارید. به هنگام دست زدن به یخ دستکش به دست کنید.

برای اطلاعات بیشتر

- اگر شما و یا هر کدام از اعضاء خانواده احساس ناخوشی می کنید، از پزشک محل خود کمک بگیرید.
- برای دریافت مشاوره بیشتر با واحد بهداشت زیست محیطی Department of Health and Human Services به شماره 1300761874 تماس بگیرید.
- برای دریافت مشاوره، کسب اطلاعات و اقدامات احتیاطی مرتبط با کار با آزبست به سایت زیر مراجعه کنید:

www.asbestos.vic.gov.au