

# بعد الفيضانات – العودة إلى المنزل بأمان

معلومات مجتمعية

عند العودة إلى منزلكم بعد الفيضانات، اتخذوا الاحتياطات اللازمة للحد من إمكانية الإصابة أو المرض أو الإصابة بداء.

## قبل الذهاب إلى عقاركم خذوا بعين الاعتبار ما يلي:

- قد تكون إمدادات الغاز أو الكهرباء معطوبة - تحتاج هذه المخاطر إلى أن يتم التأكيد بأنها آمنة من قبل كهربائي أو سباك (مواصري) مؤهل.
- قد تتأثر السلامة الهيكلية لمنزلكم والبنية - يحتاج هذا الأمر إلى ضمان السلامة من قبل مساح بناء مؤهل.
- إبقاء الأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً حتى يتم الإنتهاء من التنظيف.
- السباحة أو اللعب في مياه الفيضان هي خطيرة نظراً لخطر الغرق والعدوى الجلدية المحتملة من خلال تعرض الجروح المفتوحة إلى مياه الفيضان.

## يمكن أن تشمل المخاطر في الموقع ما يلي:

- إذا تجمع الغاز داخل المباني لا تدخنوا أو تستخدموا الكبريت أو الولاكات أو غيرها من اللهب المكشوف. إذا كان ذلك ممكناً، استخدموا المصابيح اليدوية أو غيرها من الأضواء التي تعمل بالبطاريات بدلاً من الشموع.
- قوموا بإرتداء الأحذية المضادة للماء القوية والقفازات المطاطية أو الجلدية. ويمكن أن تكون الحيوانات البرية بما في ذلك القوارض أو الثعابين أو العناكب محاصرة داخل وحول منزلكم. إن الجروح من الزجاج المكسور والحطام هي أيضاً مشكلة.
- يمكن للبعوض التكاثر بسرعة ويصبح مصدر إزعاج - قوموا بتغطية بشرتكم بالملابس الملونة الخفيفة مع الأكمام الطويلة والسراويل، وإستخدموا مضاد الحشرات.
- قد تكون الحيوانات الأليفة وغيرها من الحيوانات قد لاقت حتفها، وتحتاج إلى إزالتها. للحصول على المشورة حول التخلص الآمن تحدثوا مع المجلس المحلي الخاص بكم أو طبيب بيطري.
- قد تحتوي المباني على مواد تحتوي على الأسبستوس. خذوا جميع الاحتياطات اللازمة عند التعامل مع الحطام الذي يحتوي على الأسبستوس. وحيث يكون هناك هدم واسع النطاق، وإصلاح وأعمال تجديد تنطوي على المواد التي تحتوي على الأسبستوس، ينبغي استخدام عمال الأسبستوس المرخصين للقيام بهذا العمل.
- يمكن أن تسبب الفيضانات نمو العفن المفرط، الذي يجب تنظيفه قبل العودة إلى منزلكم.
- قد تسبب الفيضانات بطفح مياه الصرف الصحي إلى داخل منزلكم. يجب تنظيف المناطق الملوثة وتطهيرها.
- قد تكون مياه الشرب ملوثة - لا تشربوا أي ماء إلا إذا عرفتم بأنه آمن.
- قد تكون المواد الغذائية ملوثة أو فاسدة بسبب إنقطاع التيار الكهربائي.

## التنظيف

يوضح التالي كيف يمكنكم حماية أنفسكم وعائلاتكم عند التنظيف بعد حدوث فيضان.

## النظافة الشخصية أمر ضروري

هناك عدد من الأمراض المعدية، بما في ذلك التهابات الجهاز الهضمي والتهاب الكبد A، التي يمكن أن تنتشر من خلال الاتصال مع الأسطح الملوثة بمياه الفيضانات. ويزيد احتمال المرض عندما يحتوي مياه الفيضان على مواد برازية من فيض أنظمة الصرف الصحي أو النفايات الزراعية أو الصناعية. لا تستخدموا أبداً المياه الملوثة لغسل الأطباق أو فرك أسنانكم أو غسل أيديكم أو غسل وإعداد الطعام، أو عمل الثلج أو تحضير حليب الأطفال. سوف تتصحم السلطات المحلية إذا كانت مياه الحنفيات غير صالحة.

دائماً إغسلوا أيديكم بالصابون والماء الصالح وإستخدموا المياه الذي سبق غليها أو تعقيمها:

- بعد أنشطة التنظيف.
  - بعد التعامل مع مواد ملوثة بمياه الفيضان أو الصرف الصحي.
- إذا لم يتوفر الماء المغلي أو المطهر، يمكنكم استخدام منتجات الهلام أو المحلول القائمة على الكحول لتعقيم أيديكم.
- إذا تم تعرض أي جرح أو قرحة مفتوحة لمياه الفيضان:

- حافظوا على نظافتها قدر الإمكان عن طريق الغسل بالماء والصابون وتغطيتها بضمادة لاصقة.
- اتصلوا بطبيب للحصول على مزيد من المشورة حول العلاج (مثلاً إذا كانت هناك حاجة للتطعيم ضد التيتانوس).
- إذا حدث إحمرار أو تورم أو إفرازات أطلبوا العناية الطبية الفورية.

للووقاية من الأمراض:

- لا تسمحوا للأطفال باللعب في مناطق مياه الفيضانات.
- إغسلوا أيدي الأطفال بشكل متكرر (دائماً قبل وجبات الطعام).
- لا تسمحوا للأطفال باللعب بالألعاب التي تضررت من الفيضانات حتى يتم تعقيمها.

## الوقاية من الأمراض التي سببها المياه

- سوف تخبركم سلطات المياه المحلية إذا كانت مياه الحنفيات صالحة للإستخدام.
- يمكن أن يكون خزان مياه الأمطار الموجود فوق الأرض الذي لم تغمره مياه الفيضانات أو لم يتضرر ملائماً للإستخدام.
- إذا كنتم تشكون بأن إمدادات المياه الخاصة بكم ملوثة بالمواد الكيميائية، فإن الغليان لا يجعلها صالحة للشرب - إستخدموا المياه المعبأة في زجاجات فقط.

**غلي أو تعقيم المياه يمكن أن يجعل المياه صالحة للشرب.**

- إذا كان الماء المغلي تم غليه عن طريق تسخين الماء حتى يتم إنتاج تيار مستمر وسريع من فقاعات الهواء من الجزء السفلي من الوعاء أو الغلاية. الغلايات مع مفاتيح الإغلاق التلقائية هي مناسبة. يجب توخي الحذر لتجنب وقوع إصابات حارقة.
- **لتعقيم المياه**، أضفوا ¼ ملعقة صغيرة (4 مل) من مبيض الكلور المنزلي في دلو ماء منزلي نظيف (10 لتر). تجنبوا المبيضات التي تحتوي على المنظفات أو العطور. حرخوا الماء جيداً وأتركوه لمدة 30 دقيقة قبل استخدامه.

الأطفال وكبار السن معرضون بشكل خاص للخطر من الجفاف. تأكدوا من أنهم يشربون الكثير من المياه الصالحة للشرب (المياه المعقمة أو المعبأة في زجاجات) حتى يتم الإعلان عن أن إمدادات المياه صالحة للشرب.

بالنسبة للرضع، إستخدموا المياه المعبأة في زجاجات لعمل الحليب المجفف وإستخدموا طعام الأطفال المعلب المحضر سلفاً.

يجب غسل الألعاب المناسبة للتنظيف بإستخدام محلول من 1.5 كوب من المبييض المنزلي في 10 لترات من الماء البارد (دلو منزلي) لمدة دقيقتين. قوموا بشطفها في مياه نظيفة واتركوا الألعاب تجف بالهواء بعد التنظيف.

## معالجة فيضان مياه الصرف الصحي داخل منزلكم

يمكن أن تحتوي مياه الفيضان على مياه الصرف الصحي التي تحتوي على البكتيريا والفيروسات الضارة. إبقوا الأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً عن المناطق المتضررة من مياه الصرف الصحي حتى يتم تنظيفها. تشمل إجراءات التنظيف المناسبة:

- استخدام القفازات والأحذية المطاطية، وحمي العين.
- التخلص من المواد المنزلية الملوثة التي لا يمكن تنظيفها أو تعقيمها، مثل السجاد ولعب الأطفال الطرية.
- تنظيف وتعقيم كل المناطق الملوثة بالماء الساخن والمنظفات، ثم التعقيم.
- عدم إستخدام الخراطيم ذات ضغط المياه المرتفع على المواد التي تحتوي على الأسبستوس.
- تنظيف أواني الطبخ وأسطح العمل بإستخدام محلول المبييض الموضح أعلاه.
- ترك الأسطح الصلبة رطبة لمدة 10 دقائق قبل الشطف بالماء النظيف.
- تعقيم وتنظيف المماسح والمكانس والفراشي بمحلول المبييض.
- تنظيف وتجفيف الأحذية القذرة وغسل ملابسكم بشكل منفصل بعد التنظيف.
- غسل اليدين وأية أجزاء متأثرة من جسمكم بالماء والصابون.

## الوقاية من المرض الذي سببه الطعام

بعد الفيضانات، إرموا:

- الأغذية التي تلامست بشكل مباشر مع مياه الفيضانات.
- أي طعام لديه رائحة أو لون أو ملمس غير عادي.
- الأطعمة القابلة للتلف (بما في ذلك اللحوم والدواجن والأسماك والبيض أو بقايا الطعام) التي تركت فوق 5 درجة مئوية لمدة أكثر من أربع ساعات.
- الأغذية المعلبة إذا كان العلبة مفتوحة أو منتفخة أو تالفة.
- حاويات الغذاء مع أغطية مبرومة، أغطية مكبوسة، أغطية معقوفة (زجاجات المشروبات الغازية)، أغطية مبرومة، الأغطية التي تفتح إلى الأعلى والأطعمة المعلبة المنزلية.

لتنظيف العلب المختومة، التي ليست منتفخة وسليمة والتي تلامست مع مياه الفيضانات:

- إزالة الملصقات.
- غسل العلب.
- تغطيسها في محلول المبيض لمدة دقيقتين.
- إعادة وضع ملصق على العلب بواسطة قلم مضاد للماء.

إذا كانت **الكهرباء تشتغل**، قوموا بإعادة تجميد أو طهي الطعام الذي ذاب ولكن يحتوي على بلورات الثلج وحرارته أقل من 4 درجات مئوية. إذا كان هناك **إنقطاع في التيار الكهربائي**، قوموا بتخزين المواد الغذائية بشكل آمن عن طريق إبقاء أبواب الثلاجة والفریزر مغلقة قدر الإمكان. قوموا بإضافة كتلة أو ثلج جاف إلى الثلاجة إذا كان من المرجح أن تبقى الكهرباء مقطوعة لفترة أطول من أربع ساعات. قوموا بإرتداء قفازات عند التعامل مع الثلج.

## لمزيد من المعلومات

- إذا كنت أنت أو أي شخص في عائلتك يشعر بتوسعك أطلب المشورة الطبية من طبيبك المحلي.
- للحصول على مزيد من المشورة اتصلوا بوحدة الصحة البيئية في Department of Health and Human Services على الرقم 1300 761 874.
- للحصول على المشورة والمعلومات وإحتياجات السلامة المتعلقة بالتعامل مع الأسبستوس انتقلوا إلى:

[www.asbestos.vic.gov.au](http://www.asbestos.vic.gov.au)