வெள்ளம் ஏற்பட்ட பின்னர்: பாதுகாப்பாக வீட்டுக்குத் திரும்புதல்

சமூகத் தகவல்

வெள்ளம் ஏற்பட்ட பின்னர் உங்களுடைய வீட்டுக்குத் திரும்பி வரும் போது, காயம், சுகவீனம் அல்லது நோயின் சாத்தியக்கூறைக் குறைப்பதற்கு முன்னெச்சரிக்கைகளை எடுங்கள்.

உங்களுடைய சொத்திற்குள் செல்லும் முன்னர், பின்வருபவற்றைக் கவனத்தில் கொள்க:

- காஸ் அல்லது மின்சார வழங்கல்கள் சேதமாக்கப்படலாம் - இந்த அபாயங்களை தகுதியுள்ள மின்சார நிபுணர் அல்லது குழாய்களைப் பொருத்தும் நிபுணர் மூலமாக பாதுகாப்பானவை என்று உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- உங்களுடைய வீட்டின் அமைப்பு ரீதியான முழுமையும் அமைப்புகளும் பாதிக்கப்படக் கூடும் - இதை தகுதியுள்ள கட்டுமான நில அளவையாளர் மூலம் பாதுகாப்பானது என்று பிரகடனப்படுத்த வேண்டும்.
- சுத்தப்படுத்தல் முடியும் வரை குழந்தைகளையும் செல்லப் பிராணிகளையும் விலக்கி வைத்திருக்கவும்.
- நீரில் அமிழக் கூடிய ஆபத்தும், வெள்ளத் தண்ணீருடன் தொடுகையிலிருக்கும் திறந்த காயங்களின் ஊடாக சாத்தியமுள்ள சருமத் தொற்றும் இருப்பதன் காரணமாக வெள்ளத் தண்ணீரில் நீந்துதல் அல்லது விளையாடுதல் தீங்கானதாகும்.

தலத்திலுள்ள அபாயங்களில் பின்வருபவை உள்ளடங்கும்:

- கட்டடங்களின் உட்புறத்தில் வாயு ஒன்று திரண்டிருந்தால், புகை பிடிக்கவோ அல்லது தீக்குச்சிகள், லைற்றர்கள் அல்லது ஏனைய திறந்த சுவாலைகளைப் பாவிக்கவோ வேண்டாம். சாத்தியப்பட்டால், மெழுகுதிரிகளுக்குப் பதிலாக ஃபிளாஷ்லைற்றுகளை அல்லது ஏனைய பட்டரியில் இயக்கப்படும் லைற்களைப் பாவிக்கவும்.
- வலிமையான நீருட்புகாத காலணி மற்றும் ரப்பர் அல்லது லெதர் கையுறைகளை அணியுங்கள். எலி இனத்தைச் சேர்ந்த விலங்குகள், பாம்புகள் அல்லது சிலந்திகள் போன்ற காட்டு விலங்குகள் உங்கள் வீட்டுக்குள்ளும் சுற்றுப்புறங்களிலும் அகப்பட்டிருக்கலாம். உடைந்த கண்ணாடி மற்றும் குப்பையால் ஏற்படும் வெட்டுக்காயங்களும் கூட ஒரு பிரச்சனைதான்.
- நுளம்புகள் மிகவேகமாக இனப்பெருக்கம் செய்து, தொந்தரவாக மாறலாம் - நீண்ட கைகளைக் கொண்ட இளநிறமான மேற்சட்டைகள் மற்றும் காற்சட்டைகளால் உங்களுடைய சருமத்தை மூடுங்கள் மற்றும் பூச்சி விரட்டியைப் பாவியுங்கள்.
- செல்லப் பிராணிகளும் விலங்குகளும் இறந்து போகலாம் மற்றும் அவற்றை அகற்ற வேண்டியிருக்கலாம். பாதுகாப்பான அப்புறப்படுத்தல் குறித்த ஆலோசனையைப் பெற, உங்களுடைய உள்ளூராட்சிச் சபை அல்லது மிருக வைத்தியருடன் கதையுங்கள்.
- கட்டடங்களில் அஸ்பெஸ்ரொஸ் உள்ள பொருட்கள் இருக்கலாம். அஸ்பெஸ்ரொஸ் உள்ள குப்பைகளைக் கையாளும் போது அவசியமான அனைத்து முன்னெச்சரிக்கைகளையும் எடுங்கள். அஸ்பெஸ்ரொஸ் உள்ள பொருட்களுடன் சம்பந்தப்பட்ட அளவுக்கதிகமான அழிவு, பழுதுபார்ப்பு மற்றும் புனரமைப்பு வேலைகள் நடக்கின்ற இடத்தில், அனுமதிப் பத்திரம் பெற்ற தொழிலாளர்களையே அந்த வேலையைச் செய்ய நியமிக்க வேண்டும்.
- வெள்ளப்பெருக்கு அளவுக்கதிக பூஞ்சண வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தக் கூடியது, எனவே உங்களுடைய வீட்டுக்குத் திரும்பிச் செல்லும் முன்னர் அதைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.
- வெள்ளப்பெருக்கு சாக்கடைக் கழிவை உங்களுடைய வீட்டிற்கு உள்ளே பாயச் செய்யலாம். மாசுற்ற பகுதிகளைச் சுத்தப்படுத்தி, கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.
- குடி தண்ணீர் மாசுற்றிருக்கலாம் - குடி தண்ணீர் பாதுகாப்பானது என்று நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளும் வரை, அதைக் குடிக்க வேண்டாம்.
- மின்சாரத் தடை காரணமாக உணவு மாசுபடக் கூடும் அல்லது அழுகிப் போகக் கூடும்.

சுத்தம் செய்தல்

வெள்ளத்திற்குப் பிறகு சுத்தம் செய்யும் போது, உங்களையும் உங்களுடைய குடும்பத்தையும் எப்படிப் பாதுகாக்கலாம் என்பதை பின்வருவது விளக்குகிறது.

தனிப்பட்ட சுகாதாரம் இன்றியமையாதது

வெள்ளத் தண்ணீரால் தொற்று ஏற்பட்ட மேற்பரப்புகளுடன் தொடுகையுறுவதன் ஊடாக இரைப்பை குடல் சம்பந்தப்பட்ட தொற்றுகள் மற்றும் ஈரலழற்சி A உட்பட பெருமெண்ணிக்கையான தொற்று நோய்கள் பரவலாம். சாக்கடை அமைப்புகள், விவசாய அல்லது கைத்தொழிற்துறைக் கழிவுகள் நிரம்பி வழிவதால் வெள்ளத் தண்ணீரில் மலக் கழிவுகள் சேரும் போது, சுகவீனம் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

பாத்திரங்கள் கழுவ, உங்கள் பற்களைத் துலக்க, கைகளைக் கழுவ, உணவைக் கழுவ மற்றும் தயாரிக்க, ஐஸ் தயாரிக்க அல்லது குழந்தை உணவு வாய்ப்பாட்டைத் தயாரிக்க ஒருபோதும் மாசுற்ற தண்ணீரை உபயோகிக்க வேண்டாம். குழாய்த் தண்ணீர் பாதுகாப்பில்லை என்றால், உள்ளூர் தண்ணீர் அதிகாரசபைகள் உங்களுக்கு ஆலோசனையளிக்கும்.

VICTORIA State Government
Health and Human Services

எப்போதுமே உங்களுடைய கைகளை சவர்க்காரமும் பாதுகாப்பான தண்ணீரையும் கொண்டு கழுவுங்கள், கொதிக்க வைத்த அல்லது கிருமி நீக்கிய தண்ணீரைப் பாவிக்கவும்.

- சுத்தப்படுத்தும் செயற்பாடுகளுக்குப் பிறகு
- வெள்ளத் தண்ணீர் அல்லது சாக்கடையால் மாசுற்றுள்ள பொருட்களைக் கையாண்ட பின்னர்.

கொதிக்க வைத்த அல்லது கிருமி நீக்கிய தண்ணீர் கிடைக்காவிட்டால், அற்கஹோல் உள்ள லோஷன் அல்லது ஜெல் தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய கைகளைக் கிருமி நீக்கலாம்.

உங்களுக்கு வெள்ளத் தண்ணீர் பட்டுள்ள ஏதேனும் திறந்துள்ள வெட்டுக்காயம் அல்லது புண் இருந்தால்:

- சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவி, ஒட்டுகின்ற பிளாஸ்ரரால் மூடுவதன் மூலம் அதை முடிந்த வரை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- மேலதிக சிகிச்சை ஆலோசனைக்கு வைத்தியரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள் (ஏற்புவலி ஊசி தேவையா போன்ற).
- சிவத்தல், வீங்குதல் அல்லது திரவம் வெளியேறுதல் முதலியவை ஏற்பட்டால், உடனடி வைத்திய கவனத்தைப் பெறவும்.

சுகவீனத்தைத் தடுக்க:

- வெள்ளத் தண்ணீருள்ள இடங்களில் விளையாட பிள்ளைகளை அனுமதிக்க வேண்டாம்.
- பிள்ளைகளின் கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள் (சாப்பிட முன்னர் எப்போதுமே).
- வெள்ளச் சேதமடைந்த பொம்மைகளை கிருமி நீக்கம் செய்யும் வரை, அந்தப் பொம்மைகளுடன் விளையாட பிள்ளைகளை அனுமதிக்க வேண்டாம்.

தண்ணீரால் வரும் சுகவீனத்தைத் தடுத்தல்

- குழாய்த் தண்ணீர் பாதுகாப்பானதா என்று உள்ளூர் தண்ணீர் அதிகாரசபைகள் உங்களுக்குக் கூறும்.
- வெள்ளத் தண்ணீர் வழிந்தோடாத அல்லது சேதமடையாத நிலத்திற்கு மேலுள்ள மழைத் தண்ணீர்த் தாங்கி உபயோகிக்க ஏற்றவையாக இருக்க வேண்டும்.
- உங்களுடைய தனிப்பட்ட தண்ணீர் வழங்கல் **இரசாயனப் பொருட்களால் மாசுற்றிருப்பதாகச்** சந்தேகித்தால், கொதிக்க வைப்பதால் அது குடிப்பதற்குப் பாதுகாப்பாக இருக்காது - **போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட தண்ணீரை மட்டும் பாவிக்கவும்.**

கொதிக்க வைத்தல் அல்லது கிருமி நீக்குதல் தண்ணீரைக் குடிக்கப் பாதுகாப்பானதாக்கும்.

- சட்டி அல்லது கேத்தலின் அடிப்பகுதியிலிருந்து தொடர்ச்சியான மற்றும் விரைவான நீராவிக் குமிழிகள் வரும் வரை சூடாக்குவதன் மூலம் **தண்ணீரைக் கொதிநிலைக்குக் கொண்டு வந்தால்.** தானாகவே நிறுத்தப்படும் சுவிட்சுகளைக் கொண்ட கேத்தல்கள் பொருத்தமானவை. நீராவி சுடுவதால் ஏற்படும் காயங்களைத் தவிர்க்க கவனமெடுக்க வேண்டும்.
- **தண்ணீரைக் கிருமி நீக்குவதற்கு,** ¾ தேக்கரண்டி (4 மி.லீ) குளோரீன் வீட்டுத் தேவைக்கேற்ற பிளீச்சை சுத்தமான (10 லீ) தண்ணீருள்ள வாளிக்குள் சேர்க்கவும். சலவைத் தூள்கள் அல்லது நறுமணங்கள் உள்ள பிளீச்களைத் தவிர்க்கவும். தண்ணீரை நன்கு கலக்கி, பாவிக்கும் முன்னர் 30 நிமிடங்களுக்கு அப்படியே விடவும்.

குறிப்பாக குழந்தைகளும் முதியவர்களும் நீரகற்றல் ஏற்படும் ஆபத்தில் இருப்பவர்கள் ஆவர். குடி தண்ணீர் வழங்கல் பாதுகாப்பானது என்று பிரகடனப்படுத்தப்படும் வரை, பாதுகாப்பான (கிருமி நீக்கிய அல்லது போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட தண்ணீரை) தண்ணீரை அவர்கள் குடிப்பதை உறுதிசெய்யவும்.

கைக்குழந்தைகளுக்கு, பவுடர் வாய்ப்பாடுகளை உருவாக்க போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட தண்ணீரைப் பாவிக்கவும், முன்பே தயாரிக்கப்பட்டு தகரத்தில் அடக்கப்பட்ட குழந்தை உணவைப் பாவிக்கவும்.

சுத்தம் செய்யப் பொருத்தமான பொம்மைகளை 10 லீற்றர் குளிர் நீரில் 1.5 குவளைகள் வீட்டுத் தேவைக்குரிய பிளீச்சைக் கலந்து உருவாக்கிய கரைசலில் இரண்டு நிமிடங்கள் ஊறவிட்டுக் கழுவ வேண்டும். சுத்தமான தண்ணீரில் அலசி, பொம்மைகளைச் சுத்தப்படுத்திய பின்னர் காற்றில் உலர விடவும்.

உங்கள் வீட்டுக்குள் நிறைந்து வழியும் சாக்கடையை நிர்வகித்தல்

வெள்ளத் தண்ணீரில் தீங்கிழைக்கும் பற்றீரியாக்களும் வைரஸ்களும் உள்ள சாக்கடை இருக்கலாம். சாக்கடை சேர்ந்த பகுதிகளைச் சுத்தப்படுத்தும் வரை குழந்தைகளையும் செல்லப் பிராணிகளையும் அப்பகுதிக்கு அனுமதிக்காமல் வைத்திருக்கவும். பொருத்தமான சுத்தப்படுத்தும் செயல்முறைகளில் அடங்குபவை:

- ரப்பர்க் கையுறைகள், காலணிகள் மற்றும் கண் பாதுகாப்பை உபயோகிக்கவும்.
- நிலவிரிப்பு அல்லது குழந்தைகளின் மென்மையான பொம்மைகள் போன்ற சுத்தப்படுத்தவோ அல்லது கிருமி நீக்கவோ முடியாத மாசுற்ற வீட்டுப் பொருட்களை எறிந்துவிடவும்.
- மாசுற்ற இடங்கள் அனைத்தையும் சுடு தண்ணீரும் சலவைத் தூளும் பாவித்துச் சுத்தம் செய்து, பிறகு கிருமி நீக்கவும்.
- அஸ்பெஸ்ரொஸ் உள்ள பொருட்களின் மீது உயர் அழுத்தமான தண்ணீர் ஜெற்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- சமையல் பாத்திரங்களையும் வேலை செய்யும் மேற்பரப்புகளையும் மேலே விளக்கப்பட்டவாறு பிளீச் கரைசலைப் பாவித்துச் சுத்தம் செய்யவும்.
- கடுமையான மேற்பரப்புகளை சுத்தமான தண்ணீரால் அலசும் முன்னர், 10 நிமிடங்களுக்கு ஊற விடவும்.
- சுத்தப்படுத்தும் துடைப்பங்கள், தும்புத்தடிகள் மற்றும் தூரிகைகளை பிளீச் கரைசலால் கிருமி நீக்கவும்.
- சுத்தம் செய்த பின்னர் அசுத்தமான காலணியைச் சுத்தம் செய்து, உலர்த்தவும் மற்றும் உடுப்புகளைத் தனியாகத் தோய்க்கவும்.
- உங்களுடைய கைகளையும் பாதிக்கப்பட்ட உடற் பாகங்கள் எதையும் சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் கொண்டு கழுவவும்.

உணவால் வரும் சுகவீனத்தைத் தடுத்தல்

வெள்ளத்திற்குப் பிறகு:

- வெள்ளத் தண்ணீர் நேரடியாகப் பட்ட உணவை எறியவும்.
- வழக்கத்திற்கு மாறான மணம், நிறம் அல்லது கட்டமைப்புள்ள எந்தவொரு உணவையும் எறியவும்.
- நான்கு மணித்தியாலங்களுக்கு மேலாக 5 °C-க்கும் கூடிய வெப்பநிலையில் வைக்கப்பட்டிருந்த அழுகக் கூடிய உணவுகளை (இறைச்சி, கோழியிறைச்சி, மீன், முட்டைகள் அல்லது மீதமிருப்பவை உட்பட) எறியவும்.
- தகரம் திறந்திருந்தால், வீங்கியிருந்தால் அல்லது சேதமடைந்திருந்தால் தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவை எறியவும்.
- ஸ்குரூ மூடிகள், ஸ்னாப் மூடிகள், கிரிம்ப்ட் மூடிகள் (மென்பானப் போத்தல்கள்), திருகும் மூடிகள், சுண்டி விடும் மூடிகள் மற்றும் வீட்டில் தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள் முதலியவற்றைக் கொண்ட உணவுக் கொள்கலன்களை எறியவும்.

வெள்ளத் தண்ணீர் பட்டுள்ள முத்திரையிடப்பட்ட, ஆனால் வீங்காத மற்றும் முழுதாக அப்படியே உள்ள தகரங்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கு:

- சிட்டைகளை அகற்றவும்.
- தகரங்களைக் கழுவவும்.
- அவற்றை பிளீச் கரைசலுக்குள் இரண்டு நிமிடங்களுக்கு ஊறவிடவும்.
- நீருட்புகாத மார்க்கர் பேனையால் தகரங்களுக்கு மீளவும் சிட்டையிடவும்.

மின்சாரம் இருந்தால், உருகிவிட்ட ஆனால் ஐஸ் பளிங்குகளைக் கொண்ட மற்றும் 4 °C-க்கு குறைந்த வெப்பநிலையில் இருந்தால் அந்த உணவை மீள உறையவிடவும் அல்லது சமைக்கவும். **மின்சாரம் இல்லாவிட்டால்,** சாத்தியமான வரைக்கும் குளிர்சாதனப்பெட்டி மற்றும் ஃப்ரீசரின் கதவுகளை மூடியபடி வைத்திருந்து உணவைப் பாதுகாப்பாகச் சேமிக்கவும். நான்கு மணித்தியாலங்களை விட அதிக நேரத்திற்கு மின்சாரம் வராது என்றால், ஐஸ் கட்டிகளை அல்லது உலர் ஐஸ்களை ஃபிரிட்ஜில் சேர்க்கவும். ஐஸைக் கையாளும் போது, கையுறைகளை அணியவும்.

மேலும் தகவலுக்கு

- நீங்கள் அல்லது உங்களுடைய குடும்பத்திலுள்ள எவரும் உடல் நலமின்மையை உணர்ந்தால், உங்களுடைய உள்ளூர் வைத்தியரிடமிருந்து மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.
- மேலதிக ஆலோசனைக்கு, 1300 761 874 என்ற இலக்கத்தில் Department of Health and Human Services-இலுள்ள சுற்றாடல் சுகாதாரப் பிரிவைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.
- அஸ்பெஸ்ரொஸைக் கையாளுதல் தொடர்பான ஆலோசனை, தகவல் மற்றும் பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகளுக்கு, பின்வரும் முகவரிக்குச் செல்க:

  www.asbestos.vic.gov.au

அங்கீகரித்து, வெளியிட்டவர்: விக்ரோரிய அரசாங்கம், 1 Treasury Place, Melbourne.
© விக்ரோரிய மாநிலம், Department of Health and Human Services, ஃபெப்ரவரி 2016.