

پس از سیل: بازگشت امن به خانه

معلومات برای مردم

پس از سیل، موقعی که به خانه بر می گردید، احتیاط هایی را برای کم کردن امکان افکار شدن، ناجوری و مرض به جا بیاورید.

قبل از رفتن به خانه تان مطالب ذیل را در نظر داشته باشید:

- ممکن است به عرضه برق و گاز صدمه وارد شده باشد – باید بک برقکار و یا نل دوان رسمی (دارای جواز) خطراتی از این قبیل را بررسی و اعلام نماید که برق و گاز امن است.
- از لحاظ ساختاری خانه و سایر تعمیر ها ممکن است تحت تأثیر واقع شده باشد – باید یک نقشه بردار تعمیر رسمی (qualified building surveyor) تأیید نماید که امن است.
- تا زمانی که کار نظافت تکمیل نشده است، اطفال و حیوانات خانگی را به خانه نبرید.
- آب بازی و یا رفتن در سیلاب بواسطه خطر غرق شدن و احتمال عفونت جلدی در نتیجه تماس زخم های باز بدن با سیلاب خطرناک است.

خطرات محل ممکن است شامل موارد ذیل باشد:

- اگر گاز در درون بنا جمع شده سگرت نکشید و از گوگرد، سگرت لایتر، یا سایر شعله ها استفاده نکنید. اگر امکان آن بود به جای شمع، از چراغ دستی یا سایر چراغ هایی که با باتری کار می کنند استفاده کنید.
- یک بوت قوی و دستکش لاستیکی یا چرمی بپوشید. حیوانات وحشی از قبیل جوندگان، مار، یا رطیل ها ممکن است در اطراف خانه شما به دام افتاده باشند. بریدگی ناشی از قطعات شکسته شیشه و پس مانده ها هم مشکل دیگری است.
- پشه ها ممکن است به سرعت تکثیر یافته و مایه زحمت باشند – لباس های آستین بلند و پتلون بلند با رنگ روشن بپوشید، و از دور کننده های حشره (insect repellent) استفاده کنید.
- ممکن است حیوانات خانگی و سایر حیوانات مرده باشند و باید آن ها را به بیرون از خانه انتقال داد. برای معلومات راجع به نحوه دور ریختن اجساد حیوانات با شاروالی (council) محل و یا یک داکتر حیوانات (دامپزشک) تماس بگیرید.
- تعمیر ممکن است دارای مواد ازبست دار باشند. در موقع دور ریختن پس مانده هایی که مواد ازبستی دارند همه احتیاط های لازم را به عمل بیاورید. وقتی خرابی، نوسازی و مرمت زیادی انجام می شود که با مقدار بسیار زیادی مواد دارای ازبست سر و کار دارد، فقط کارگرانی که دارای جواز کار با ازبست هستند حق دارند کار مربوطه را انجام دهند.
- سیلاب ممکن است باعث رشد بیش از حد پوینک شود، که باید قبل از بازگشت به خانه تان آن ها را برطرف کرد.
- سیلاب ممکن است باعث بشود که فاضل آب در خانه تان سرریز کند. محل های آلوده باید نظافت و ضد عفونی شوند.
- آب آشامیدنی ممکن است آلوده شده باشد – هرگز آبی را ننوشید مگر اینکه اطمینان داشته باشید که آن آب سالم است.
- به علت قطع برق، مواد خوراکی ممکن است آلوده یا خراب شده باشند.

پاک سازی

در ذیل تشریح شده که چطور شما و خانواده تان می توانید هنگام پاک کردن پس از بروز سیل خود را محافظت نمایید.

صحت شخصی ضروری است

تعدادی از امراض عفونی از قبیل امراض عفونی گوارشی و هپاتیت A (hepatitis A) ممکن است از طریق تماس با سطح آلوده به سیلاب ایجاد شود. وقتی سیلاب دارای مدفوع (گه) ناشی از سرریز سیستم فاضل آب، و مواد دور ریختنی زراعتی و صنعتی باشد احتمال مریض شدن بیشتر می شود.

هرگز از آب آلوده برای شستن ظرف و یا برس زدن دندان ها، شستن دست، شستن و تیار کردن مواد خوراکی، درست کردن یخ، یا تهیه شیر با استفاده برای تیار شیر خشک برای نوزادان استفاده نکنید. کارمندان شرکت های آب محل اگر آب نل نا سالم باشد به شما معلومات خواهند داد.

همیشه در موارد ذیل دستان خود را با آب سالم و صابون بشویید و از آبی استفاده کنید که جوشانده شده و یا ضد عفونی شده باشد:

- پس از فعالیت های پاک سازی.
 - وقتی به چیزی دست زده اید که با سیلاب و یا فاضل آب آلوده شده باشد.
 - پس از دست زدن به چیزهایی که با سیلاب و یا فاضلاب آلوده شده اند.
- اگر آب جوشیده و یا ضد عفونی شده در دسترس نبود، می توانید از مایع و یا ژل های ضد عفونی کننده ای که الکل دارند استفاده کرده و دستان خود را ضد عفونی کنید.
- اگر هر نوع زخم یا جراحت بازی داشته باشید که در معرض سیلاب بود:
- آن را با آب و صابون پاکیزه نگه دارید و آن را با پلاستر چسب دار (sticking plaster) بپوشانید.
 - با داکترتان تماس بگیرید تا از او راجع به تداوی بیشتر مشوره بخواهید (چه بسا ضرورت باشد که واکسین تتانوس (کُزاز) بزنید).
 - اگر سرخی، پندیدگی یا ترشح مشاهده کردید فوری به داکتر مراجعه کنید.
- برای جلوگیری از مریضی:
- به اطفال اجازه ندهید در مناطقی که سیلاب است بازی کنند.
 - به دفعات دستان اطفال را بشویید (همیشه قبل از خوراک خوردن).
 - به اطفال اجازه ندهید با بازیچه هایی که آب سیلاب به آن ها خورده تا زمانی که ضد عفونی نشده اند بازی کنند.

جلوگیری از مریضی ناشی از آب

- کارمندان شرکت آب به شما خواهند گفت که آیا آب نل برای استفاده امن است یا نی.
- استفاده از یک تانک بالای زمینی آب باران که سیلاب به آن وارد نشده یا صدمه ای ندیده امن است.
- اگر شک دارید که منبع آب شخصی تان به مواد کیمیای آلوده شده، جوشاندن آن برای آشامیدن باعث امن شدن آن خواهد شد – فقط از آب بوتل استفاده کنید.

جوشاندن و ضد عفونی کردن آب ممکن است آب را برای آشامیدن سالم نماید.

- اگر آب را می جوشانید، آن را با گرم کردن به جوش بیاورید تا حباب های آب به سرعت از کف دیگ یا چایجوش بالا آید. چایجوش های دارای کلید خود کار گل کردن آن هم مناسب می باشند. باید مواظب باشید که خودتان را با آب جوش نسوزانید.
 - برای ضد عفونی کردن آب، 3/4 یک قاشق چایخوری (4 میلی لیتر) کلر مایع مخصوص سفید کردن لباس (chlorine household bleach) را در یک سطل آب (10 لیتری) بریزید. از ماده های سفید کننده ای که دارای کف کننده ها و یا عطر هستند پرهیز کنید. آب را خوب به هم بزنید و بگذارید 30 دقیقه ای بماند و بعد از آن استفاده کنید.
- اطفال و سالمندان مخصوصا در معرض کم آب شدن بدن هستند. یقین حاصل کنید که آنها به قدر کافی آب سالم (یا ضد عفونی شده یا آب بوتل) بنوشند تا اینکه اعلام شود آب نل امن است.
- برای نوزادان و اطفال خردسال، از آب بوتل استفاده کنید تا برایشان شیر خشک را آماده سازید و از خوراکی های کنسرو شده مخصوص اطفال استفاده کنید.
- بازیچه های مناسب پاک کردن باید در محلولی محتوی 1.5 پیاله از مایع سفید کننده لباس در 10 لیتر آب سرد (یک سطل معمولی مورد استفاده در خانه) برای مدت دو دقیقه شسته شوند. آن را در آب پاک آب بکشید و بگذارید پس از پاک کردن، بازیچه در هوا خشک شود.

تدبیر سرریز فاضل آب در خانه تان

سیلاب ممکن است دارای فاضل آب باشد که دارای باکتری ها و وایرس های مضر می باشند. اطفال و حیوانات خانگی را از مناطقی که تحت تأثیر فاضلاب بوده دور نگه دارید تا اینکه پاک سازی به عمل آید. راهکار مناسب برای پاک سازی به این شرح است:

- از دستکش لاستیکی و بوت و محافظ چشم استفاده کنید.
- مواد خانگی را که می توان پاک یا ضد عفونی کرد (مانند موکت و بازیچه های نرم اطفال) را دور بریزید.
- با آب و کف کننده ها، همه جا های آلوده را پاک و بعد ضد عفونی کنید.
- برای شستن موادی که از بست دارند، از آب با فشار قوی استفاده نکنید.
- ظروف مطبخ را پاک کرده و با محلول کلر (سفید کننده) ذکر شده در فوق سطوح آن ها را ضد عفونی کنید.
- به مدت 10 دقیقه سطوح سخت را مرطوب نگه داشته و بعد آن ها را با آب پاک، آب بکشید.
- کف شور ها (mops) و جارو هارا با محلول کلر (سفید کننده) ضد عفونی کنید.
- پای افزار های چتل را پاک کرده و لباس های خود را پس از پاک کردن آن ها بطور جداگانه بشویید.
- دستان و هر قسمت آلوده بدن را با آب و صابون بشویید.

جلوگیری از مریضی ناشی از مواد خوراکی

پس از سیل چیزهای ذیل را دور بریزید:

- مواد خوراکی که با سیلاب بطور مستقیم تماس داشته اند.
- هر ماده خوراکی که بو، رنگ و یا بافت ناچور دارد.
- خوراک های فاسد شدنی (بشمول گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و باقی مانده ها) که برای مدتی بیش از چهار ساعت در حرارتی بالای 5° درجه سانتیگراد بوده اند.
- خوراکی های کنسرو شده در صورتی که قوطی آن باز شده و یا باد کرده و یا صدمه دیده اند.
- ظروف محتوی مواد خوراکی که در آن ها پیچی است، یا با فشار در آن ها بسته می شود، در آلودگی یا فلزی دارند (مانند بوتل های نوشابه های گاز دار معمولی)، در چرخان دارند، یا آنها که با حلقه ای در آن ها جا می افتد (مانند برخی از بوتل های آب رستوران ها- ترجمان) و همچنین خوراکی هایی که در خانه کنسرو شده اند.
- برای پاک کردن قوطی کنسرو هایی که باز نشده، باد نکرده و سالم باشند و با سیلاب در تماس بوده اند:
 - برچسب ها را جدا کنید.
 - قوطی را بشویید.
 - آن ها را در درون محلول کلر فرو کنید و بگذارید دو دقیقه در آن بماند.
 - دوباره بر روی آنها با توش واترپروف برچسب آن ها را بنویسید.
- اگر برق وصل است، دوباره مواد خوراکی یخ زده ای که آب شده ولی هنوز روی آن ها یخ است و در درجه حرارت کمتر از 4 درجه بوده اند را منجمد کنید (در فریزر بگذارید) و یا آن ها را بپزید و در فریزر بگذارید. اگر برق قطع است، مواد خوراکی را در جای مناسبی انبار کنید و دروازه یخچال و فریزر را تا می توانید بسته نگه دارید. اگر قرار باشد که بیش از 4 ساعت برق نداشته باشید، یخ های مربعی و یا یخ ها خشک را برای خنگ نگهداشتن، در یخچال خود بگذارید. وقتی با یخ کار می کنید دستکش دست کنید.

برای معلومات بیشتر

- اگر شما یا یکی از اعضای فامیل شما ناچور است، از داکتر محل تان مشوره طبی بخواهید.
- برای مشوره بیشتر با واحد صحت محیط زیست در Department of Health and Human Services (وزارت صحت و خدمات انسانی) شماره 1300 761 874 تماس بگیرید.
- برای مشوره، معلومات و احتیاطات ایمنی در ارتباط با کار با ازبست به وبسایت ذیل مراجعه کنید:

www.asbestos.vic.gov.au