

Sau lũ lụt: trở về nhà bình yên vô sự

Thông tin cộng đồng

Khi trở về nhà sau trận lụt, quý vị cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa để giảm thiểu rủi ro bị thương, bị bệnh hoặc bệnh tật.

Trước khi vào bất động sản của mình, quý vị nên xem xét những điều sau đây:

- Nguồn cung cấp khí đốt (ga) hoặc điện có thể bị hư hại – những hiểm họa này cần phải được thợ điện hoặc thợ sửa ống nước chuyên nghiệp xác định là an toàn.
- Căn nhà và các cấu trúc có thể bị ảnh hưởng – điều này cần phải được thanh tra xây dựng chuyên nghiệp tuyên bố là an toàn.
- Đừng để trẻ em và thú nuôi tới bất động sản của quý vị cho đến khi đã hoàn tất công việc làm sạch.
- Bơi lội hoặc chơi đùa trong nước lũ là điều nguy hiểm vì nguy cơ bị chết đuối và có thể bị nhiễm trùng da khi vết thương hở tiếp xúc với nước lũ.

Hiểm họa tại bất động sản có thể là những điều sau đây:

- Nếu khí đốt (ga) tích tụ trong nhà, đừng hút thuốc hay sử dụng quạt diêm, bật lửa hoặc lửa ngọn. Nếu được, sử dụng đèn pin hoặc loại đèn xài pin khác thay vì sử dụng nến/đèn cầy.
- Mang giày chắc chắn, không thấm nước và bao tay cao su hoặc da. Động vật hoang dã bao gồm loài gặm nhấm, rắn hoặc nhện có thể bị kẹt ở trong và xung quanh nhà quý vị. Bị cắt vì mảnh thủy tinh vỡ và các mảnh vỡ cũng là vấn đề.
- Muối có thể sinh sản nhanh chóng và trở thành mối phiền phức – che phủ làn da quý vị bằng áo tay dài và quần dài màu nhạt và thoa thuốc chống côn trùng.
- Thú nuôi và động vật khác có thể đã chết và quý vị cần phải dọn dẹp. Muốn có người hướng dẫn cách giải quyết an toàn, quý vị hãy tiếp xúc với hội đồng thành phố hay bác sĩ thú y trong vùng quý vị.
- Căn nhà có thể có vật liệu có thạch miên. Thực hiện tất cả các biện pháp phòng ngừa cần thiết khi đụng chạm đến các mảnh vụn có thạch miên. Trong trường hợp phải phá hủy diện rộng, sửa chữa và tân trang liên quan đến vật liệu có thạch miên, quý vị nên thuê người có giấy phép thạch miên làm các công việc này.
- Lũ lụt có thể khiến cho nấm mốc mọc quá mức, và cần phải được làm sạch trước khi quý vị quay trở lại nhà mình.
- Lũ lụt có thể khiến nước cống tràn vào nhà quý vị. Những nơi bị ô nhiễm phải được làm sạch và khử trùng.
- Nước uống có thể bị dơ – đừng uống nước này trừ phi quý vị biết là an toàn.
- Thực phẩm có thể bị ô nhiễm hoặc hư vì bị cúp điện.

Dọn dẹp

Phần sau đây giải thích cách quý vị có thể thực hiện để bảo vệ quý vị và gia đình quý vị khi dọn dẹp sau lũ lụt.

Vệ sinh cá nhân là điều cần thiết

Một số bệnh truyền nhiễm, kể cả bệnh đường tiêu hóa và viêm gan A, có thể lây lan khi tiếp xúc với các bề mặt bị ô nhiễm vì nước lũ. Rủi ro bị bệnh tăng lên khi nước lũ có phân (poo) tràn ra từ hệ thống cống rãnh, chất thải nông nghiệp hay công nghiệp.

Đừng bao giờ sử dụng nước ô nhiễm để rửa chén bát, đánh răng, rửa tay, rửa và làm thức ăn, làm nước đá hoặc pha sữa cho em bé. Công ty cấp thủy địa phương sẽ cho quý vị biết nếu nước máy không an toàn.

Luôn luôn rửa tay bằng xà-bông và nước sạch và sử dụng nước đã đun sôi hoặc khử trùng:

- Sau khi hoàn tất công việc dọn dẹp.
- Sau khi đụng chạm vào các thứ bị ô nhiễm vì nước lũ hoặc nước cống.

Nếu không có sẵn nước đun sôi hoặc khử trùng, quý vị có thể sử dụng kem hoặc các sản phẩm gel có cồn để khử trùng tay quý vị.

Nếu bất kỳ vết cắt hoặc vết loét nào đã tiếp xúc với nước lũ:

- Hãy giữ cho nó càng sạch càng tốt bằng cách rửa bằng xà-bông và băng lại bằng băng keo.
- Liên lạc với bác sĩ để được hướng dẫn cách điều trị thêm (chẳng hạn như nếu cần chích ngừa uốn ván).
- Nếu bị đổ, sưng hoặc chảy dịch, quý vị tìm người chăm sóc y tế lập tức.

Để phòng ngừa bệnh tật:

- Đừng để trẻ em chơi đùa ở các khu vực nước lũ.
- Rửa tay thường xuyên cho trẻ em (luôn luôn rửa tay trước bữa ăn).
- Đừng để trẻ em chơi với đồ chơi bị nước lũ làm hư hại cho đến khi đồ chơi đã được khử trùng.

Ngăn chặn bệnh xuất phát từ nước

- Công ty cấp thủy địa phương sẽ cho quý vị biết nếu nước máy an toàn để sử dụng.
- Bồn nước mưa trên mặt đất, không bị nước lũ tràn ngập hoặc bị hư hại thường là sử dụng được.
- Nếu nghi ngờ nguồn nước riêng của mình **bị nhiễm hóa chất**, sau khi đun sôi cũng không an toàn để quý vị uống – **chỉ uống nước đóng chai**.

Đun sôi hoặc khử trùng nước có thể làm cho nước an toàn để uống.

- **Nếu đun sôi nước**, đun sôi nước bằng cách đun nóng nước cho đến khi dòng bọt khí nổi lên liên tục và nhanh chóng từ đáy nồi hoặc ấm đun nước. Quý vị có thể đun nước bằng ấm đun nước có công tắc tắt tự động. Cần thận để tránh bị phỏng nước sôi.
- **Khử trùng nước**, pha $\frac{3}{4}$ muỗng cà phê (4 mL) thuốc tẩy gia dụng clo vào xô nước sạch (10 lít). Đừng sử dụng thuốc tẩy có chất tẩy rửa hoặc mùi hương. Khuấy đều nước và để yên 30 phút trước khi sử dụng.

Trẻ em và người cao niên đặc biệt dễ bị mất nước. Hãy bảo đảm họ uống nhiều nước an toàn để uống (đã khử trùng hoặc nước đóng chai) cho đến nguồn cấp nước uống được tuyên bố là an toàn.

Đối với trẻ sơ sinh, sử dụng nước đóng chai khi pha sữa bột và sử dụng thức ăn trẻ em đóng hộp pha chế sẵn.

Các đồ chơi có thể làm sạch được phải được rửa bằng dung dịch 1,5 ly thuốc tẩy gia dụng + 10 lít nước lạnh (xô gia dụng) trong hai phút. Xả sạch bằng nước sạch và phơi khô đồ chơi trong không khí sau khi làm sạch.

Đối phó với nước cống tràn vào trong nhà quý vị

Nước lũ có thể có nước cống có cả vi khuẩn và siêu vi khuẩn có hại. Đừng để trẻ em và thú nuôi tới khu vực bị nước cống ảnh hưởng cho đến khi đã được làm sạch. Cách thức làm sạch thích hợp bao gồm:

- Sử dụng bao tay cao su và giày ống và bảo vệ mắt.
- Thải bỏ vật liệu gia dụng bị ô nhiễm mà quý vị không thể làm sạch hoặc khử trùng được, chẳng hạn như thảm và đồ chơi mềm của trẻ em.
- Làm sạch và khử trùng tất cả các nơi bị ô nhiễm bằng nước nóng và xà-bông, sau đó khử trùng.
- Không sử dụng vòi nước xịt mạnh đối với vật liệu có thạch miên.
- Rửa sạch vật dụng nấu ăn và bề mặt bằng dung dịch thuốc tẩy được mô tả ở trên.
- Để các bề mặt cứng ướt trong 10 phút trước khi rửa lại bằng nước sạch.
- Khử trùng giẻ lau sàn, chổi và bàn chải bằng dung dịch thuốc tẩy.
- Làm sạch, phơi khô giày dép dơ/bẩn và giặt quần áo riêng biệt sau khi dọn dẹp.
- Rửa tay và bất kỳ bộ phận cơ thể nào bị dính dơ bằng xà-bông và nước.

Ngăn chặn bệnh từ thực phẩm

Sau lũ lụt, thải bỏ:

- Thực phẩm đã tiếp xúc trực tiếp với nước lũ.
- Bất kỳ thực phẩm nào có mùi, màu sắc hoặc kết cấu khác thường.
- Thực phẩm dễ bị hư (như thịt, gia cầm, cá, trứng hoặc thức ăn thừa) đã để ở nhiệt độ trên 5°C trong hơn bốn giờ đồng hồ.
- Thực phẩm đóng hộp nếu hộp đã mở nắp, bị phồng lên hoặc bị hư.
- Các đồ đựng thực phẩm có nắp vặn, nắp đậy, đóng nắp (chai nước ngọt), nắp vặn, nắp đậy/lật lên và thực phẩm đóng hộp tại nhà.

Muốn làm sạch các lon còn kín, không bị phồng lên và còn nguyên vẹn đã tiếp xúc với lũ nước:

- Gỡ bỏ nhãn.
- Rửa lon.
- Ngâm chúng trong dung dịch thuốc tẩy hai phút.
- Ghi nhãn lên lon bằng bút đánh dấu không thấm nước.

Nếu **có điện**, đông lạnh lại hoặc nấu thực phẩm đã rã đông nhưng có các tinh thể đá và dưới 4°C. Nếu **bị cúp điện**, tồn trữ thực phẩm một cách an toàn bằng cách không mở cửa tủ lạnh và tủ đá càng lâu càng tốt. Thêm đá cục hoặc đá khô vào tủ lạnh nếu có thể sẽ bị cúp điện hơn bốn giờ đồng hồ. Mang bao tay khi cầm bốc đá lạnh.

Muốn biết thêm thông tin

- Nếu quý vị hoặc người thân cảm thấy không khỏe, hãy nhờ bác sĩ trong vùng quý vị hướng dẫn về y tế.
- Muốn được hướng dẫn thêm, xin quý vị liên lạc với Ban Y Tế Môi trường, Department of Health and Human Services qua số 1300 761 874.
- Để được hướng dẫn, biết thông tin và các biện pháp đề phòng an toàn liên quan đến việc xử lý thạch miên, truy cập: www.asbestos.vic.gov.au