

پاکسازی بعد از سیل Clean-up After a Flood

خطرات سلامتی بعد از وقوع سیل چیستند؟

هر کسی که در محل زندگی خود با سیل مواجه شده باشد این دغدغه را دارد که در سریع‌ترین زمان به زندگی عادی خود برگردد. با این حال، شایان ذکر است که سیل آب معمولاً بسیار کثیف است. چیزهایی که با سیل آب در تماس بوده‌اند باید با دقت حمل شوند. این احتمال هست که سیل آب‌های جاری در سطح زمین با مزارع، کود کشاورزی، زباله، شبکه‌های فاضلاب سرریز شده و دیگر منابع آلودگی و بیماری در تماس باشند. امکان اینکه سیل آب بسیار آلوده شود و موجب بیماری شود وجود دارد.

چه زمانی می‌توان بدون خطر به خانه برگشت؟

تا زمانی که مقامات بی‌خطر بودن بازگشت به خانه را اعلام نکرده‌اند به خانه خود برنگردید. در صورتی که خانه شما زیر آب رفته است باید قبل از بازگشت، روند پاکسازی تمام شده باشد، منبعی از آب آشامیدنی تمیز تهیه شده و برای دفع صحیح فاضلاب انسانی و زباله‌ها برنامه‌ریزی شده باشد.

در صورتی که خانه شما به شبکه آب‌رسانی عمومی متصل است به شما اطلاع داده می‌شود که آیا می‌توانید از آب لوله‌کشی استفاده کنید یا خیر و چه زمانی نوشیدن آب بی‌خطر است. اگر آب مصرفی خود را از چاه شخصی خود تأمین می‌کنید باید احتمال دهید که آب چاه آلوده است و نباید تا قبل از تصفیه و آزمایش بیشتر برای تعیین سالم بودن آب این آب را مصرف کنید. برای اطلاعات بیشتر به [HealthLinkBC File #05b](#) **آزمایش آب چاه** مراجعه کنید. اگر آب زلال به نظر می‌رسد احتمالاً بتوانید بعد از گندزدایی کردن آب را مصرف کنید.

برای آگاهی از نحوه گندزدایی آب آشامیدنی به [HealthLinkBC File #49b](#) **گندزدایی از آب آشامیدنی** رجوع کنید.

آیا باید نگران آزیست بود؟

اگر باید بخش‌هایی از ساختمان مثل دیوار کاذب یا عایق را از جای خود در بیاورید باید احتمال دهید که در ساخت این موارد از آزیست استفاده شده است مگر اینکه نتیجه آزمایش متفاوت باشد. بدون انجام آزمایشات مربوطه نمی‌توان گفت که آیا در ساختمان یا مصالح ساختمانی از آزیست استفاده شده است یا خیر. در صورتی که در این موارد از آزیست استفاده شده باشد تنها باید از افراد متخصص و مجاز برای بیرون آوردن آن‌ها از جای خود کمک گرفت. دیگر فعالیت‌های پاکسازی را

می‌توان ادامه داد چون آزیست وقتی که پخش نشده باشد خطر بسیار کمی دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر به این مطلب مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #32 آزیست: چه زمانی باید نگران باشم؟](#)

چگونه می‌توانید از خود هنگام پاکسازی محیط محافظت کنید؟

در طول روند پاکسازی خود را به تمامی تجهیزات ایمنی مناسب از جمله چکمه‌های مقاوم در برابر سوراخ شدن و نفوذ آب، دستکش ایمنی، تجهیزات ایمنی مخصوص چشم و ماسک تنفسی با سایز مناسب مثل ماسک N95 مجهز کنید.

در طول روند پاکسازی اگر بخشی از بدن شما فاقد تجهیزات ایمنی است، دستکش یا سایر موارد آلوده نباید با آن بخش در تماس باشند. با استفاده از آب داغ و شوینده باید لباس‌های مورد استفاده برای پاکسازی را جداگانه بشویید. نباید با کفش‌های آلوده خود در بخش‌های تمیز راه بروید.

بعد از اتمام هر گونه کار مرتبط با پاکسازی با صابون و آب گرم حمام کنید یا دوش بگیرید. در صورت مشاهده کپهر پوستی، احساس خارش در چشم یا مبتلا شدن به بیماری‌های دستگاه گوارش به پزشک مراجعه کنید.

چگونه می‌توان سطوح را ضدعفونی کرد؟

با مخلوط کردن 40 میلی‌لیتر سفیدکننده خانگی در 1 لیتر آب با کشتن باکتری‌ها و از بین بردن کپک‌ها سطوح را ضدعفونی کنید. برای از بین بردن کامل کپک باید از قارچ‌کش استفاده شود. هنگام کار با محلول‌های ضدعفونی‌کننده و قارچ‌کش همیشه دستورالعمل‌های ایمنی سازنده را بخوانید.

چگونه می‌توان پاکسازی خانه و ساختمان‌های جانبی زیر آب رفته را انجام داد؟

باید تمامی مواردی را که با سیل آب خیس شده‌اند تمیز و ضدعفونی کنید یا آن‌ها را دور بیندازید. همچنین تا 60 سانتی‌متر بالاتر از خط به جا مانده از سیل باید تمیز، ضدعفونی و خشک شود.

تمامی اثاثیه قابل حمل را باید بررسی کنید که آیا سیل آب آن‌ها را خیس کرده است یا خیر. مبلمان دارای روکش پارچه‌ای در صورتی که با سیل آب خیس شده باشند باید دور انداخته شوند یا با کمک یک فرد حرفه‌ای تعمیر شوند. همچنین تمامی عایق‌ها، اثاثیه ساخته شده با نئوپان، تشک، وسایل خواب و

اسباب‌بازی‌های پر شده با الیاف را که زیر آب رفته‌اند باید دور انداخته شوند. بعد از کم شدن میزان آب در سریع‌ترین زمان تمامی سطوح و کف ساختمان‌ها را کاملاً با آب گرم و شوینده پاک و تمیز کنید. تمامی وسایل چوبی را با آب و صابون تمیز کنید. بعد از تمیز کردن سطوح را ضدعفونی کنید. قبل از شروع روند پاکسازی باید آب باقی مانده در زیرزمین‌های زیر آب رفته به تدریج تخلیه شود. هر روز تنها 20 درصد آب باقی‌مانده را با پمپ خالی کنید تا با ریزش آوار مجاور آسیبی به بدنه ساختمان وارد نشود.

پس از تخلیه آب زیرزمین در سریع‌ترین زمان ممکن گل‌ولای موجود را خارج کنید. احتمالاً برای انجام این کار به شلنگ، سطل و برس زیر نیاز دارید. در صورت امکان برای سریع‌تر خشک شدن محیط تمام پنجره‌ها را باز کنید و با روشن کردن بخاری و وسایل گرمایشی به سریع‌تر خشک شدن محیط کمک کنید. با استفاده از شوینده و محلول ضدعفونی کننده سطوحی را که با سیل‌آب در تماس بوده‌اند تمیز کنید.

تمامی اتاق‌ها، گاراژها و دیگر ساختمان‌هایی که زیر آب رفته‌اند باید تمیز و ضدعفونی شوند به ویژه اگر از این مکان‌ها به عنوان انباری استفاده می‌کنید.

اطلاعات بیشتر درباره شبکه فاضلاب و دفع پسماند

این احتمال هست که سیل‌آب با سست کردن زمین زیر شبکه فاضلاب به شبکه فاضلاب شما آسیب جدی وارد کند. همچنین استفاده از محلول ضدعفونی کننده روی عملکرد این شبکه‌ها اثر می‌گذارد. بعد از کاهش سطح سیل‌آب و برگشت به خانه خود با مشورت با یک فرد حرفه‌ای (مثل مهندس حرفه‌ای دارای پروانه فعالیت) یا [کارشناس رسمی فاضلاب در ساختمان‌ها](#) مطلع شوید که چگونه می‌توانید شبکه فاضلاب خود را تعمیر کنید.

بعد از اتمام روند پاکسازی ساختمان‌ها باید مواردی را که همراه با سیل‌آب به محوطه خانه شما آورده شده‌اند جمع کنید. برای اطلاع بیشتر از خدمات و مقررات دفع پسماند در محل زندگی خود با شهرداری یا مسئول حوزه منطقه خود تماس بگیرید.

چه اقدامات احتیاطی باید برای اطمینان از سالم بودن غذاها اتخاذ کرد؟

در صورتی که مواد غذایی یا سطوح در تماس با مواد غذایی (کشوها، قفسه‌ها، تخته گوشت و کانتر آشپزخانه) با سیل‌آب خیس شوند:

- تمامی مواد غذایی فاسدشدنی را که در ظرف ضد آب قرار نداشته‌اند دور بیندازید. همچنین تمامی بطری‌ها یا ظروفی را که قبل از وقوع سیل در مقابل ورود آب مقاوم نشده‌اند دور بیندازید

- تمامی مواد غذایی فاسدشدنی را مثل گوشت قرمز، گوشت پرندگان، تخم‌مرغ و محصولات لبنی را که به مدت بیش از 2 ساعت در دمای 4 درجه سانتی‌گراد یا بیشتر قرار داشته‌اند دور بیندازید

- در صورتی که برق قطع شده باشد، فریزری که پر از مواد غذایی است تا 2 روز مواد غذایی را یخ زده نگه می‌دارد. در صورتی که یخ مواد غذایی موجود در فریزر آب شده باشد و این مواد غذایی بیش از 2 ساعت در دمای بالاتر از 4 درجه سانتی‌گراد قرار داشته‌اند دیگر نباید آن‌ها را مجدداً منجمد کرد و باید آن‌ها را دور انداخت. برای اطلاعات بیشتر به این لینک رجوع کنید: [اطمینان از سالم بودن غذاها در صورت وقوع سیل](#)

- اگر برای محل زندگی شما هشدار جوشاندن آب صادر شده است برای شستن و آماده کردن مواد غذایی که پخته نمی‌شوند از آب بسته‌بندی شده یا جوشانده شده استفاده کنید. همچنان می‌توان از آب لوله‌کشی برای شستن دست با صابون به مدت 20 ثانیه و غذاهایی که در دمای 74 درجه سانتی‌گراد و بیشتر پخته می‌شوند استفاده کرد

- اگر در پاکسازی بعد از وقوع سیل مشارکت داشته‌اید دست‌های خود را مدام به ویژه قبل از دست زدن به یا خوردن مواد غذایی بشویید. از محلول ضدعفونی کننده دست استفاده کنید

- اگر بدنه قوطی کنسرو ترک خورده است، قوطی کنسرو باد کرده است یا نشانه‌هایی از ورود آب به داخل مواد غذایی کنسرو وجود دارد از این کنسروها استفاده نکنید. در صورتی که قوطی کنسرو کمی زنگ زده است و زنگ‌زدگی را بتوان به آسانی با کهنه پاک کرد می‌توان از آن کنسرو استفاده کرد. کنسروهایی را که زنگ‌زدگی شدیدی دارند مصرف نکنید چون باکتری‌های خطرناک از سوراخ‌های کوچک وارد قوطی می‌شوند

- کنسروهایی که بعد از کندن برچسب در شرایط خوبی قرار دارند باید در آب کف‌دار کاملاً تمیز شوند و در محلول ضدعفونی کننده قرار بگیرند. اگر قصد دارید که بعداً از محتوای بطری استفاده کنید، به صورت واضح روی بطری آن را علامت بزنید

- تمامی وسایل پخت‌وپز، بشقاب‌ها، وسایل آشپزی، ظروف و سطوح در تماس با مواد غذایی را با آب گرم کف‌دار و صابون بشویید و سپس آن‌ها را ضدعفونی کنید



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority