

Sở Y tế Quận Snohomish khuyên bạn tuân thủ các biện pháp phòng ngừa sức khỏe và an toàn phù hợp khi quay trở về nhà hoặc dọn dẹp sau lũ. Hướng dẫn này cung cấp các mẹo và tài nguyên dành cho:

- **vệ sinh nước**
- **khử trùng giếng**
- **ô nhiễm thực phẩm**
- **xử lý nước thải và rác thải**
- **an toàn điện**
- **tác động đến hộ gia đình**
- **lau dọn công trình kiến trúc**
- **tài nguyên quan trọng**

Trở về nhà sau lũ

Tốt nhất là trở về nhà vào ban ngày. Nếu bạn phải về nhà khi trời tối, hãy sử dụng đèn pin (không phải nến hoặc đèn khí đốt) và đảm bảo tắt tất cả nguồn điện cũng như bình chứa khí tự nhiên hoặc khí propan.

Thông báo ngay cho công ty gas hoặc cảnh sát/sở cứu hỏa nếu bạn ngửi thấy mùi gas hoặc nghi ngờ rò rỉ gas.

Đảm bảo rằng bạn có thể tiếp cận nguồn nước uống an toàn.

Nước

lũ có thể bị ô nhiễm và có thể khiến bạn bị bệnh nếu uống phải. Nếu bạn đang sử dụng nguồn cấp nước công cộng, hãy kiểm tra với cơ quan cấp nước địa phương để biết tình trạng hiện tại. Nếu bạn sử dụng giếng hoặc hệ thống nước riêng, vui lòng đọc “Khử trùng giếng” ở trang 2.

Cha mẹ và người chăm sóc không cho phép trẻ em đùa nghịch với nước lũ hoặc đồ chơi có tiếp xúc với nước lũ. Khử trùng đồ chơi bị ô nhiễm bằng 1 cốc dung dịch chất tẩy hòa vào 5 gallon nước. Thường xuyên rửa tay cho trẻ em và luôn rửa tay trước bữa ăn.

Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với nước lũ bị ô nhiễm và ngăn ngừa nhiễm trùng. Nếu bạn có bất kỳ vết loét hoặc vết thương nào, hãy làm sạch chúng ngay khi có thể bằng xà bông và nước sạch. Tìm kiếm sự hỗ trợ y tế nếu cần thiết.



Vệ sinh nước

Nước uống – Không sử dụng nước từ hệ thống nước riêng đã bị ngập nước lũ. Chỉ sử dụng nước đun sôi hoặc nước đã xử lý. Giữ cho nước sôi hoàn toàn trong 1 phút trước khi sử dụng. Nước dùng để đánh răng, rửa bát hay ăn uống cũng phải là nước đã xử lý như nước uống.

1. Nếu bạn cần một lượng nước lớn, hoặc việc đun sôi không thuận tiện do hết nhiên liệu, hãy sử dụng thuốc tẩy clo gia dụng dạng lỏng thông thường để xử lý nước. Hòa 1/2 thìa cà phê clo vào mỗi 5 gallon nước, hoặc 8 đến 10 giọt clo vào một gallon nước. Tăng gấp đôi lượng thuốc tẩy đối với nước đục hoặc có màu. Để yên hỗn hợp trong 30 phút trước khi sử dụng.
2. Sau khi nước lũ rút và có điện trở lại, bạn cần khử trùng giếng.

LƯU Ý: Nếu bạn đang sử dụng nguồn cấp nước công cộng và khu vực của bạn bị ngập, hãy kiểm tra với công ty hoặc cơ quan cấp nước địa phương để biết tình trạng hiện tại. Giữ cho nước sôi trong vòng 1 phút nếu bạn thấy bất kỳ dấu hiệu có vấn đề nào về chất lượng nước.

Thông tin Hệ thống nước Nhóm A:

<https://doh.wa.gov/sites/default/files/legacy/Documents/Pubs/331-084.pdf>

Thông tin Hệ thống nước Nhóm B:

<https://doh.wa.gov/community-and-environment/drinking-water/water-system-assistance/group-b/emergencies>

Khử trùng giếng

1. Vớt toàn bộ rác rơi vào giếng trong trận lũ. Xả nước cho đến khi nước trong.
2. Tính gần đúng thể tích nước trong giếng. Để làm điều này, nhân số feet khối nước với 7 1/2 để xác định số gallon. (LƯU Ý: Đối với thành giếng có đường kính 36 inch, mỗi foot nước tương đương khoảng 50 gallon. Đối với thành giếng có đường kính 6 inch, mỗi foot nước tương đương khoảng 2 gallon.)
3. Sử dụng thuốc tẩy clo dạng lỏng (5 1/4 – 6 1/2% clo) với lượng tương đương 1 gallon cho mỗi 1.000 gallon nước trong giếng. Không sử dụng thuốc tẩy có chất phụ gia như “hương thơm tươi mát”.
4. Đổ lượng thuốc tẩy cần thiết vào giếng. Kết nối ống tưới vườn với vòi bên ngoài gần nhất và cho nước chảy qua vòi rồi chảy trở lại giếng. Làm vậy để hòa clo với nước và máy bơm sẽ hút clo xuống đáy giếng. Sau khi bạn bắt đầu ngửi thấy mùi clo trong nước chảy ra từ ống, hãy đưa ống xung quanh để rửa phần trên của giếng bằng chất khử trùng. (LƯU Ý: Nếu ống nước không thể chạm tới giếng, bạn có thể rửa phần trên của thành giếng bằng cách dùng xô đổ nước clo vào bên trong thành. Hòa 1 cốc thuốc tẩy clo cho mỗi xô nước.)
5. Hút nước ở mọi đầu ra nước nối với hệ thống cho đến khi bạn ngửi thấy mùi clo nồng nặc.
6. Để chất khử trùng tồn tại trong hệ thống qua đêm (tốt nhất là 24 giờ).
7. Sử dụng một hoặc nhiều vòi bên ngoài để hút nước ra khỏi giếng nhằm loại bỏ clo. Rửa giếng thật kỹ và nhiều lần để loại bỏ clo. Đồng thời xả tất cả các đường ống nước.

Phòng Y tế Môi trường

3020 Rucker Avenue, Suite 104 ■ Everett, WA 98201-3900 ■ fax: 425.339.5254 ■ tel: 425.339.5250

-
- Sau khi làm theo quy trình này và loại bỏ chất khử trùng khỏi hệ thống, bạn nên đợi tối thiểu 7 ngày sau khi khử trùng giếng khoan trước khi lấy mẫu để kiểm tra vi khuẩn. Đợi tối thiểu 14 ngày sau khi khử trùng giếng đào trước khi lấy mẫu lại. Phân tích vi khuẩn sẽ cho bạn biết liệu nguồn nước ngầm có đủ an toàn để uống hay không.

Bạn có thể lấy mẫu nước vào chai và mang đến bất kỳ địa điểm nào sau đây:

- American Printers/Edge Analytical, 16821 Smokey Point Blvd, Arlington WA, 98223
- Brown's Plumbing, 1717 Grove Street, Marysville WA, 98270
- Consolidated Supply Co., 3413 B California Street, Everett WA 98201
- Chỉ địa điểm trung gian:** Renew Medical, 190 W. Dayton Street, Suite 204, Edmonds WA, 98020
- Chỉ địa điểm trung gian:** Snohomish County Health Department, Environmental Health Section, Room 104, tọa lạc tại Rucker Building, 3020 Rucker Avenue, Everett WA, 98201

Bạn phải trả phí phân tích mẫu để kiểm tra vi khuẩn coliform trong nước khi mang mẫu nước đến. Chi phí có thể khác nhau.

Ô nhiễm thực phẩm

- Tiêu hủy thực phẩm, thuốc, mỹ phẩm trong hộp các-tông hoặc các bao bì khác không được đậy kín và đã tiếp xúc với nước lũ. Loại thực phẩm này bao gồm bột mì, ngũ cốc và các loại hàng hóa khác trong túi hoặc gói. Rửa sạch lon bằng dung dịch thuốc tẩy pha loãng trước khi mở.
- Vứt bỏ trái cây và rau quả tươi đã bị ô nhiễm.
- Chỉ sử dụng sữa tiệt trùng thương mại hoặc sữa đóng hộp chưa tiếp xúc với nước lũ.
- Nếu tủ lạnh tắt hơn 4 giờ, một số thực phẩm có thể trở nên không đủ an toàn để sử dụng. Liên hệ với chúng tôi để được tư vấn 425.339.5250.
- Nếu mất điện, bạn có thể sử dụng đá khô từ nguồn gần nhất (như cửa hàng sữa) để bảo quản thực phẩm trong nhiều giờ.
- Khi nghi ngờ về độ an toàn của bất kỳ sản phẩm thực phẩm hoặc thuốc nào, hãy vứt nó đi.

Xử lý nước thải và rác thải

- Kiểm tra bể tự hoại của bạn và hút bể sau khi nước lũ rút. Bạn có thể cần phải thay thế hệ thống tự hoại nếu nó bị hư hỏng nghiêm trọng hoặc bị ăn mòn.
- Nếu bạn sử dụng hố xí tạm thời, hãy thường xuyên bón vôi vào hố để khử mùi hôi và ruồi, bón vôi lại khi bạn bỏ hố.
- Phải bỏ rác thùng đựng rác hoặc trạm trung chuyển của quận để xử lý đúng cách.

Phòng Y tế Môi trường

3020 Rucker Avenue, Suite 104 ■ Everett, WA 98201-3900 ■ fax: 425.339.5254 ■ tel: 425.339.5250

Để có thêm tài nguyên liên quan đến việc theo dõi và bảo trì hệ thống tự hoại, vui lòng truy cập

- www.SavvySeptic.org
- <https://www.snohd.org/687/Find-a-Septic-Contractor>

An toàn điện

Các thiết bị và dây điện bị ướt hoặc ngập nước có nguy cơ gây cháy hoặc điện giật nghiêm trọng. Để giảm nguy cơ điện giật hoặc hỏa hoạn, không cố gắng sử dụng điện cho đến khi được chuyên gia có trình độ kiểm tra kỹ lưỡng.

Vật dụng gia đình

1. Sử dụng xà phòng và nước để chà kỹ tất cả đồ đạc làm bằng gỗ, kim loại hoặc các chất cứng khác, bao gồm cả thủy tinh và đồ sứ. Phơi khô.
2. Giặt kỹ hoặc giặt khô quần áo, ga trải giường và các vật dụng khác làm bằng vật liệu mềm. Không thể làm sạch hoàn toàn nệm và đồ nội thất nhồi bông, ngay cả bằng hơi nước. Vứt bỏ chúng.
3. Phơi khô đồ giặt ướt trong 10 giờ dưới ánh nắng trực tiếp khi có thể.
4. Rửa tay bằng xà bông và nước ngay sau khi xử lý các đồ vật bạn nhặt được từ vùng lũ lụt. Giữ tay bạn tránh xa miệng trong khi làm sạch hoặc xử lý những đồ vật này.

Đón dẹp nhà/công trình

1. Dọn sạch rác và bùn và loại bỏ chúng khỏi công trình. Sắp xếp một thùng rác lớn với công ty thu gom rác thải của bạn.
2. Xả nước sạch bằng vòi chịu áp lực, nếu có thể. Không sử dụng nước sông.
3. Chà sàn, tường và tất cả các bề mặt khác mà mọi người có thể chạm vào. Thực hiện việc này bằng xà phòng và nước nóng. Tráng kỹ bằng nước sạch. Xả hết nước.
4. Sau khi chà sạch các bề mặt bị ngập nước, hãy sử dụng dung dịch khử trùng (1 ounce thuốc tẩy gia dụng cho 4 gallon nước). Tuyệt đối không sử dụng thuốc tẩy trong không gian kín. Trước tiên, hãy mở cửa ra vào và cửa sổ. Đeo thiết bị bảo hộ cá nhân để bảo vệ mắt, mũi, miệng và da. Đeo kính bảo hộ, mặt nạ phòng độc N-95 và găng tay bảo hộ.
5. Mở tất cả các cửa ra vào và cửa sổ và để toàn bộ công trình cũng như mọi thứ bên trong khô hoàn toàn. Không quay trở lại công trình ít nhất 10 giờ sau khi công trình khô.
6. Kiểm tra ống hơi, ống khói, hệ thống dây điện và hệ thống ống nước.
7. Kiểm tra nền móng yếu, cửa ra vào và cửa sổ bị cong vênh. Hãy rời khỏi nhà hoặc công trình khác nếu bạn nghe thấy bất kỳ tiếng động lạ hoặc dịch chuyển nào—điều này có thể có nghĩa là nó sắp đổ.

-
8. Nước lũ có thể mang theo nhiều loại vi trùng và chất gây ô nhiễm. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước khử trùng để ngăn chặn sự lây lan của bệnh tật. Luôn đeo găng tay và mang ủng.
 9. Nếu nước thải tràn vào khu dân cư, hãy tham khảo “Hướng dẫn làm sạch nước thải tràn trong nhà” của Sở Y tế Quận Snohomish để biết quy trình dọn dẹp.
 10. Tuyệt đối không sử dụng máy phát điện hoặc các thiết bị chạy bằng xăng, propan, khí tự nhiên hoặc đốt than khác trong nhà—hoặc thậm chí ở bên ngoài, gần cửa sổ, cửa ra vào hoặc lỗ thông hơi đang mở. Carbon monoxide là một loại khí không mùi, không màu, có thể tích tụ trong nhà và gây độc cho người và động vật bên trong, dẫn đến bệnh tật và tử vong đột ngột.

Nấm mốc

Nếu bạn nhìn thấy hoặc ngửi thấy mùi nấm mốc thì đã đến lúc phải dọn dẹp. Hãy chuẩn bị để giải quyết nó một cách nhanh chóng nhằm ngăn ngừa các vấn đề khác hoặc rủi ro về sức khỏe. Để biết thêm chi tiết, hãy truy cập <https://www.snohd.org/216/Mold-Air-Quality>

Tài nguyên khác

Để biết thêm thông tin về nguy cơ lũ lụt và hỗ trợ, hãy liên hệ với các cơ quan sau:

Phòng Quản lý Khẩn cấp Quận Snohomish

<http://www.snohomishcountywa.gov/180/Emergency-Management>

720 – 80th St SW – Bldg A, Everett 98203

425.388.5060

Thông tin lũ lụt – ghi chép 24 giờ

- Skykomish, Snohomish, Snoqualmie: 425.388.3653
- Stillaguamish: 425.388.3702

Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ

<https://www.redcross.org/local/washington/about-us/locations/northwest-washington.html>

Snohomish County Chapter, 2530 Lombard Avenue, Everett 98201

Điện thoại: 425.252.4103