

# VỀ LẠI CĂN NHÀ ĐÃ BỊ NGẬP LỤT

Một tòa nhà đã bị ngập lụt có thể là một nơi nguy hiểm. Thông tin này có thể giúp bảo vệ quý vị và gia đình tránh các mối nguy hiểm từ những tòa nhà bị ngập lụt. Bản chỉ dẫn này cũng sẽ cung cấp thông tin về việc dọn dẹp và làm căn nhà quý vị an toàn để sinh sống trở lại.

## COI CHỪNG NHỮNG MỐI NGUY HIỂM:

Đừng bao giờ nghĩ rằng căn nhà bị ngập lụt hư hỏng là an toàn. Đi vào một tòa nhà đã bị ngập lụt, thậm chí sau khi nước lụt đã biến mất, có thể đưa ra một loạt những mối nguy hiểm có thể gây ra chấn thương, bệnh tật hoặc thậm chí tử vong. Không để trẻ em ở trong nhà sau cơn ngập lụt hoặc trong lúc đang dọn dẹp, kiểm tra hoặc sửa chữa.

- **Những mối nguy hiểm về điện:** Không đi vào tòa nhà bị ngập nước hoặc ẩm ướt nếu đang có điện. Nếu các mạch điện bị ướt, nên tắt điện tại cầu dao hoặc hộp cầu chì chính và đừng đụng vào đến hệ thống dây điện hoặc thiết bị điện cho đến khi được xem xét và sửa chữa bởi một thợ điện có giấy phép và được chấp thuận bởi một viên chức thanh tra xây dựng địa phương của quý vị.
- **Cấu trúc bị hư hỏng:** Không nên đi vào tòa nhà nếu nền nhà và khung sườn nhà bị hư hỏng. Xem xét cẩn thận khi đi vào. Đi ra ngay lập tức nếu có sự thay đổi bất thường hoặc nghe tiếng báo hiệu sụp đổ của tòa nhà. Liên lạc với viên chức thanh tra xây dựng địa phương để kiểm tra sự an toàn.
- **Các Vật liệu nguy hiểm:** Các vật liệu nguy hiểm được tìm thấy trong ngôi nhà bị ngập lụt có thể bao gồm thuốc trừ sâu, nhiên liệu, xăng dầu, hóa chất và các chất khác có thể do nước lũ tràn vào và cuốn trôi. Các tòa nhà bị hư hỏng cũng có thể chứa khoáng chất amiăng và sơn có chất chì, có thể gây ra vấn đề sức khỏe trong quá trình dọn dẹp. Thực tế bất kỳ vật liệu xây dựng mà không phải là gỗ, kim loại hoặc thủy tinh vững chắc rõ ràng có thể chứa khoáng chất amiăng. Sơn có chất chì có thể được tìm thấy trong những nhà xây trước năm 1978 và vẫn được sử dụng trong các tòa nhà thương mại và tòa nhà công nghiệp.
- **Những mối nguy hiểm liên quan tới động vật và côn trùng:** Xem xét cẩn thận trước khi đi vào một tòa nhà để xác định xem có động vật lẩn nạn bên trong, chẳng hạn như chó, mèo, chồn hương và chuột. Coi chừng rắn và côn trùng, chẳng hạn như ong, kiến lửa và muỗi.
- **Chấn thương:** Các đồ vật bị rơi, vật liệu xây dựng bị hỏng hoặc bị hư hỏng, và các bề mặt trơn có thể gây ra chấn thương, gãy xương và bị cắt. Khiêng nặng có thể gây ra đau lưng và căng bắp thịt.
- **Mối nguy hiểm sinh học:** Vi khuẩn, vi rút, nấm (nấm mốc) và vi sinh vật khác có thể gây bệnh khi quý vị hít thở vào, truyền vào cơ thể qua đường miệng, hoặc lây qua da bị trầy xước. Vi khuẩn, virút và các vi sinh vật khác có thể cuốn đi ra khỏi nhà bởi nước lũ, trong khi nấm mốc có thể phát triển trong nhà sau khi nước lụt đã rút đi.
  - **Vi khuẩn, virút và các sinh vật khác:** Nếu quý vị vô tình để nước lũ hoặc các chất bẩn vào miệng, quý vị có thể lây bệnh về các bệnh đường tiêu hóa (hệ tiêu hóa).
  - **Nấm mốc (nấm):** Nấm mốc sẽ phát triển trên nhiều vật liệu xây dựng, chẳng hạn như đồ gỗ, thảm và các đồ dùng khác bị ẩm ướt qua hơn 24 giờ. Nhiều nhóm nấm mốc tăng trưởng mờ hoặc loang lổ, trắng, xanh, nâu hoặc đen mà quý vị sẽ thấy trên tấm ốp tường, đồ nội thất bằng gỗ, tủ, quần áo, đỉnh tán trên tường và hầu hết các bề mặt khác. Nấm mốc làm phát ra những hạt nhỏ li ti vào trong không khí và có thể gây ra bệnh dị ứng như sốt cỏ khô (ho, hắt hơi, ngứa mắt), các triệu chứng hen suyễn hoặc bệnh đường hô hấp khác mà có thể gây ra nghiêm trọng. Một số nấm mốc cũng có thể sinh sản các độc tố gây ra những bệnh khác. Chúng ta đang tiếp xúc với nấm mốc mỗi ngày, trong nhà và ngoài đường, nhưng ô nhiễm nấm mốc có thể khá nghiêm trọng trong một tòa nhà hư hại bị ngập nước. Những nguy cơ nguy hiểm sức khỏe cho người bị dị ứng hoặc hen suyễn, những người có hệ miễn dịch dễ bị tổn hại, và cho người già hoặc cho trẻ con.

- ĐỌC THÊM -



MARYLAND  
Department of Health

Office of Preparedness and Response

Updated 11/2017

# GIỮ AN TOÀN TRONG KHI QUÝ VỊ LÀM VIỆC:

- Đội mũ an toàn lao động và kính bảo hộ khi ở trong khu nguy hiểm của vật liệu có thể rơi xuống.
- Đeo găng tay làm việc bằng da để bảo vệ bàn tay của quý vị từ các vết cắt hoặc găng tay bằng cao su để tránh tiếp xúc hóa chất độc hại.
- Mang giày ống cao su hoặc giày có đế, tốt nhất là giày bảo hộ an toàn lao động, khi làm việc và khiêng vác.
- Đeo khẩu trang. Khi quý vị đi vào một tòa nhà bị ngập lụt, hãy đeo khẩu trang hoặc khẩu trang phòng hơi độc để giảm tiếp xúc với nấm mốc. Tại các cửa hàng cung cấp hoặc những cửa hàng bán vật liệu, hãy tìm một khẩu trang được phê chuẩn của NIOSH và phân loại N95. Cả hai nhãn hiệu này được dán trên khẩu trang và hộp đựng. Đọc và làm theo các hướng dẫn trên bao bì của khẩu trang. Hãy nhớ rằng khẩu trang chống bụi sẽ chỉ bảo vệ chống lại các vật liệu chắc chắn, chẳng hạn như bụi và các chất lỏng. Khẩu trang chống bụi không bảo vệ chống lại các loại khí và hơi. Khẩu trang chống bụi được chỉ dùng một lần và nên vứt bỏ đi vào cuối ngày làm việc.
- Hãy cảnh giác. Tai nạn thường xảy ra khi mọi người đang mệt mỏi. Hãy cần giờ nghỉ giải lao, và uống nhiều nước để tránh mất nước. Không bao giờ uống rượu khi quý vị đang làm việc trong một tòa nhà đã bị ngập lụt.
- Bảo vệ bản thân mình khỏi bị lây nhiễm vi khuẩn, vi rút và các vi sinh vật khác. Để tránh bị bệnh, nên đeo găng tay cao su khi làm việc, không ăn, uống hoặc hút thuốc trong nhà và rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước sạch.
- Làm sạch nấm mốc. Trước khi đi vào, dọn dẹp hoặc làm sạch vật liệu bị mốc hoặc mục rữa, làm ướt nấm mốc bằng xịt nước xà bông để ngăn chặn nấm mốc bay đi vào không khí. Làm điều này ngay cả khi các vật liệu đã bị ẩm ướt, vì nấm mốc có thể sẽ không bị ướt. Luôn nhớ là nấm mốc có thể làm cho quý vị bị bệnh ngay cả sau khi đã xịt thuốc khử trùng (nấm mốc / mục rữa) để giết nó.
- Cẩn thận khi khiêng vác. Để tránh bị đau lưng lại khi khiêng vác vật nặng và cồng kềnh như đồ nội thất hoặc thảm, tránh khiêng vác đồ hơn 50 pound.
- Cần giúp đỡ. Trước khi quý vị chuẩn bị vứt bỏ các vật liệu có thể bị nguy hại, cần có biện pháp phòng ngừa để ngăn chặn tiếp xúc. Nếu có mùi hoá chất đáng chú ý hoặc một thùng đựng hàng bị đổ ra loại chất độc hại trong tòa nhà, hãy hỏi ban y tế địa phương hoặc ban cứu hỏa để được giúp đỡ.
- Chuẩn bị sẵn sàng. Nếu quý vị bị vết cắt hoặc một vết thương thủng mà bị chạm vào nước lụt hoặc các chất bẩn để lại, hãy đi gặp bác sĩ. Hãy bảo đảm rằng việc chích ngừa uốn ván của quý vị được cập nhật trước khi quý vị làm việc trong nhà. Sau khi chích ngừa, người lớn cần phải có một "tăng cường" thường xuyên mỗi 10 năm.

Nếu một tòa nhà bị ngập nước làn toàn để ở, nó phải được hoàn toàn khô. Bụi và rác do nước lụt để lại phải được dọn đi từ các vật liệu xây dựng và đồ đạc. Các món đồ bị nấm mốc hoặc mục rữa phải được làm sạch và khử trùng hoàn toàn hoặc phải được bỏ đi. Nếu không, nấm mốc và mục rữa sẽ trở lại và có thể gây ra vấn đề sức khỏe cho quý vị và gia đình trong tương lai. Trước khi trở lại sống trong nhà của quý vị, hãy làm các bước sau đây:

- **Bỏ rác.** Dọn dẹp tất cả các nước lũ, bụi bẩn và các mảnh vỡ để lại bởi nước lũ.
- **Dọn dẹp nấm mốc và mục rữa.** Bất cứ vật liệu hoặc đồ đạc mà đã thấm nước cần được loại bỏ khỏi tòa nhà. Vật liệu xây dựng bị mốc hoặc mục rữa khác nên được làm sạch kỹ lưỡng và lau khô hoặc gỡ bỏ và thay thế.
- **Kiểm tra sàn nhà.** Thảm và miếng lót không thể làm sạch sẽ để ngăn ngừa sự phát triển của nấm mốc và mục rữa. Vứt bỏ chúng đi. Tháo gỡ sàn nhà và sàn nhà phụ nếu chúng không thể làm sạch và sấy khô hoàn toàn hoặc chúng trở nên hư hỏng. Phần sàn nhà và sàn nhà phụ còn lại phải được sấy khô hoàn toàn và khử trùng. Hãy bảo đảm rằng không có độ ẩm bị mắc kẹt trong hoặc trên sàn phụ. Sàn nhà phụ làm bằng dăm hoặc ván ép cần được loại bỏ và thay thế bởi vì nó không thể làm khô hoàn toàn và khử trùng. Kho đựng hàng cũng nên được làm sạch và sấy khô.
- **Làm khô tường.** Bức tường bị ướt nên được vứt bỏ các đinh tán và các nhiên liệu cách nhiệt. Bức tường phải luôn mở để cho khô hoàn toàn. Các khoảng trống của các bức tường khác phải được kiểm tra việc phát triển nấm mốc có thể nhìn thấy. Bất kỳ khu vực bên trong một hốc tường với việc mọc nấm mốc có thể nhìn thấy nên được mở ra, làm sạch, khử trùng và sấy khô. Bên ngoài của mỗi tòa nhà (lớp ván gỗ ngoài, vân vân) sẽ cần phải được đánh giá để xem có bất kỳ hoặc tất cả các vật liệu bên ngoài cần được loại bỏ. Các khối tường bằng thạch cao, gạch, bê tông có thể được làm sạch, khử trùng và khô hoàn toàn.

- ĐỌC THÊM -



MARYLAND  
Department of Health

Office of Preparedness and Response

Updated 11/2017

# VỀ LẠI CĂN NHÀ ĐÃ BỊ NGẬP LỤT

- **Kiểm tra hệ thống nhiệt, thông gió sưởi ấm và hệ thống điều hòa không khí (HVAC).** Nếu hệ thống HVAC hoặc ống dẫn khí bị ngập nước, hãy áp dụng chăm sóc đặc biệt. Các bộ phận bên trong của hệ thống điều hòa không khí và sưởi ấm tiếp xúc với nước lũ sưởi ấm là nơi cho nấm mốc trốn trong đó. Nếu nấm mốc phát triển trong hệ thống, các hạt nấm mốc có thể bay vào không khí và làm cho người bị bệnh. Các thành phần bên trong (lò sưởi, điều hòa không khí cuộn dây làm mát và quạt) sẽ cần phải được kiểm tra, làm sạch và khử nhiễm bởi các chuyên gia. Lỗ thông hơi và máy khuếch tán cần được vứt bỏ, làm sạch, khử trùng và cài đặt lại. Thay thế ống dẫn khí lót và ban ống mà bị ướt. Trần ống tấm kim có thể được tháo rời, rửa sạch, khử trùng, khô và ráp lại với nhau. Dịch vụ làm sạch ống dẫn không khí không có hiệu quả trong việc làm sạch ống dẫn khí bị ngập nước lũ và chỉ hữu ích khi làm sạch trên trần ống tấm kim.
- **Cứu chữa những gì quý vị có thể.** Tài sản và đồ đạc ẩm ướt 24 giờ sau khi nước lũ rút đi sẽ có nấm mốc phát triển trong hoặc trên đồ đạc. Quần áo và khăn có thể được cứu chữa bằng cách rửa bằng thuốc tẩy và xà bông, hoặc gửi đến tiệm giặt ủi quần áo. Ghế bọc da, nệm và đồ nội thất làm bằng ván dăm hoặc ván ép cần nên bỏ đi.
- **Loại bỏ các chất gây ô nhiễm.** Hãy bảo đảm rằng bất kỳ hóa chất ô nhiễm và chất độc hại đã được loại bỏ khỏi tòa nhà. Để xử lý thích hợp, liên hệ với dịch vụ xử lý chất thải tại địa phương.
- **Hãy bảo đảm rằng tất cả các phần của tòa nhà là khô trước khi xây dựng lại hoặc sửa chữa.** Nấm mốc sẽ mọc trên các vật liệu thay thế nếu các đỉnh tán, sàn nhà phụ hoặc các bộ phận xây dựng khác không hoàn toàn khô. Cấu trúc nên được thử nghiệm với một máy đo độ ẩm trước khi quý vị bắt đầu thay thế các bộ phận bị hư hỏng.

## LÀM SẠCH VÀ LAU KHÔ ĐÚNG CÁCH:

- Vật liệu xốp (vật liệu không thấm nước) và đồ nội thất và các bề mặt cần được rửa sạch kỹ lưỡng, khử trùng và để hoàn toàn khô.
- Đầu tiên, chà sạch tất cả bề mặt với chất tẩy rửa và nước và rửa sạch. Chà sạch sẽ và loại bỏ nấm mốc, bào tử nấm mốc và các bụi bẩn mà nấm mốc có thể phát triển.
- Khử trùng tất cả mọi thứ. Thuốc tẩy dạng lỏng nên được sử dụng để khử trùng và tiêu diệt bất kỳ nấm mốc còn lại. Thực hiện theo các hướng dẫn trên nhãn hiệu và để cho dung dịch thuốc tẩy vẫn còn trên bề mặt trong ít nhất 15 phút trước khi rửa và sấy khô.
- Sau khi làm sạch và khử trùng, quý vị phải làm khô hoàn toàn của từng món, nếu không nấm mốc sẽ trở lại. Để tăng tốc độ làm khô, giữ cho không khí trong lành lưu thông.

Điều quan trọng nhất là quý vị có thể làm để bảo vệ mình là sử dụng kinh nghiệm và nhận thức về sự an toàn và nguy cơ nguy hiểm tới sức khỏe. Không đi vào tòa nhà mà rõ ràng là không an toàn. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần hỗ trợ, liên lạc với cơ quan sức khỏe địa phương hoặc văn phòng kiểm tra công trình.

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG

 [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://www.facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://www.facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)

Thông tin được cho phép lấy từ Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sự của Chi nhánh Sức khỏe Nghề nghiệp và Môi trường của Tiểu bang North Carolina, [http://epi.publichealth.nc.gov/oe/a\\_z/mold.html](http://epi.publichealth.nc.gov/oe/a_z/mold.html).



MARYLAND  
Department of Health

Office of Preparedness and Response

Updated 11/2017