



## Pagbalik Matapos ang Baha

Ang gusali na binaha ay maaaring maging isang mapanganib na lugar. Itong impormasyon ay makakatulong sa inyo at sa inyong pamilya na mabigyang proteksiyon mula sa mga panganib ng binahang mga gusali. Nagbibigay din ito ng impormasyon tungkol sa paglinis at sa paggawa sa inyong tahanan na ligtas na tirahang muli.

### Mag-ingat sa mga panganib na ito:

Huwag kailanman ipagpalagay na ang bahay na nasira ng baha ay ligtas. Ang pagpasok sa isang gusaling binaha, kahit na matapos humupa ang tubig, ay maaaring magdulot ng iba't-ibang uri ng panganib na magsasanhi ng pinsala, sakit, o kahit na kamatayan. Huwag payagan ang mga bata sa bahay matapos ang baha o habang ito ay nililinis, iniinspeksiyun o kinukumpuni.

- **Mga panganib sa kuryente:** Huwag pumasok sa isang nabaha o basang gusali kapag nakabukas ang kuryente. Kung ang anumang linya ng kuryente ay nabasa, patayin ang kuryente sa pangunahing breker o kahon ng piyus at iwanan itong nakapatay hanggang ang mga kawad ng kuryente at kagamitan ay nasuri at naayos ng isang lisensiyadong elektrisista at inaprobahan ang inyong lokal na inspektor ng gusali.
- **Sira sa istruktura:** Huwag pumasok sa isang gusali kung ang balangkas o pundasyon ay sira. Tingnang maige bago kayo pumasok. Umalis kaagad kung mayroong pagbago-bago o may hindi karaniwang mga ingay na nagbabadya ng pagguho ng gusali. Makipag-ugnayan sa inyong lokal na inspektor ng gusali para sa pagsuri pang-kaligtasan.
- **Mapinsalang mga materyales:** Ang mga mapanganib na materyales na matatagpuan sa mga binahang bahay ay kinabibilangan ng mga pamatay-kulisap, langis na panggatong, gasolina, mga kemikal at ibang mga sangkap na maaaring inanod paloob o natapon ng tubig-baha. Ang mga sirang gusali ay maaari ding naglalaman ng asbestos at pintura na gawa sa tingga, na maaaring magsanhi sa mga problemang pangkalusugan sa panahon ng paglilinis. Halos lahat ng materyales ng gusali na hindi solidong kahoy, metal o salamin ay nagtataglay ng asbestos. Ang pinturang gawa sa tingga ay maaaring makita sa mga pabahay na gawa bago ang 1978 at ginagamit pa rin sa mga gusaling pang-kalakal at pang-industriya.
- **Mga panganib na may kinalaman sa hayop at insekto:** Tingnang maige bago pumasok sa isang gusali upang malaman kung mayroong mga nawalan ng tirahan na hayop sa loob, gaya ng mga aso, mga pusa, mga rakon at mga daga. Mag-ingat sa mga ahas at mga insekto, gaya ng mga putakti, mga langgam at mga lamok
- **Mga pinsala:** Ang mga nahuhulog na gamit, mga basag o napinsalang bahagi ng gusali, at makikinis na pang-ibabaw ay maaaring magsanhi ng pinsala, mga bali sa buto at mga sugat. Ang pagbubuhat ng mabibigat na bagay ay maaaring magsanhi ng mga bali sa likod at mga batak na kalamnan.
- **Mga panganib na biyolohikal:** Ang mga bakterya, mga mikrobyo, mga punggus (amag at tagulamin) at ibang mga maliliit na organismo ay maaaring magsanhi ng sakit kapag inyong nalanghap ito, maipasok sa inyong katawan sa pamamagitan ng bibig, o maipasok sa inyong katawan sa pamamagitan ng sugat sa balat. Ang bakterya, mga mikrobyo at ibang maliliit na organismo ay maaaring naiwan sa loob ng tubig-baha, habang ang amag at tagulamin ay maaaring tumubo sa loob matapos humupa ang tubig-baha.

-higit pa-

- **Mga bakterya, mga mikrobyo at ibang maliliit na organismo:** Kung aksidenteng naipasok sa inyong bibig ang tubig-baha o ang duming naiwan nito sa inyong bibig, maaari kayong magkaroon ng sakit sa tiyan (panunaw).
- **Amag at tagulamin (pungpus):** Ang amag ay tumutubo sa maraming materyales ng gusali, gaya ng mga muwebles, alpombra at ibang mga gamit na nabasa nang mahigit 24 ora. Ang mga kolonya ng amag ay ang mabalahibo o patse-patseng puti, berde, kayumanggi o itim na tubo na makikita ninyo sa dingding, muwebles na kahoy at kabinet, damit, mga kabitan sa dingding at halos anumang iba pang pang-ibabaw. Ang mga amag ay nagpapakawala ng maliliit na butil sa hangin na nagsasani ng mga sakit na taluhiyang gaya ng matinding sipon (pag-ubo, pagbahing, iritasyon sa mata), mga sintomas ng hika o ibang sakit sa daanan ng hininga na maaaring maging malubha. Ang ilang amag ay maaari ding bumuo ng mga lason na maaaring magsanhi ng ibang mga sakit. Nalalatatnd tayo sa amag araw-araw, sa loob at sa labas ng bahay, nguni't ang paghawa sa amag ay maaaring malubha sa isang gusaling nasira ng tubig. Ang mga panganib pangkalusugan ay mas malala para sa mga taong may taluhiyang o hika, taong may diperensiya sa mga sistema ng pagsangga ng sakit, at sa mga masyadong matanda o masyadong bata.

**Maging ligtas habang nagtatrabaho:**

- Magsuot ng matigas na sombrero at mga salaming pananggalang sa alikabok kapag mayroong panganib ng nahuhulog na mga materyales.
- Magsuot ng mga guwantes na balat upang bigyang proteksiyon ang inyong mga kamay mula sa pagkasugat o mga guwantes na goma upang maiwasan ang pagkalantad sa mga mapanganib na kemikal.
- Magsuot ng mga bota na goma o bota na may matitigas na suwelas, mas mabuti kung mayroong aserong dulo, kapag nagtatrabaho at nagbubuhat.
- Magsuot ng maskara. Kapag pumapasok kayo sa isang binahang gusali, magsuot ng maskarang pang-alikabok o respirador upang mabawasan ang inyong pagkalantad sa amag. Sa mga tindahan ng hardwer o ng tustos sa bahay, hanapin ang maskarang mayroong pagtitibay ng NIOSH at markang N95. Ang parehong marka ay dapat na nasa respirador at lalagyan. Basahin at sundin ang mga tagulibin sa pakete ng maskara. Tandaan na ang mga maskarang pang-alikabok ay magbibigay proteksiyon lamang laban sa mga solidong materyales, gaya ng alikabok at mga likido. Ang mga maskarang pang-alikabok ay hindi magbibigay ng proteksiyon laban sa mga gas at singaw. Ang mga maskarang pang-alikabok ay maaari nang itapon pagkatapos gamitin at dapat na itapon sa pagtapos ng araw.
- Maging mapagmatyag. Ang mga aksidente ay nangyayari kapag pagod ang mga tao. Magpahinga kapag kailangan, at uminom ng maraming likido upang maiwasang matuyuan. Huwag kailanman uminom ng alak kapag nagtatrabaho kayo sa isang binahang gusali.
- Bigyang proteksiyon ang inyong sarili mula sa bakterya, mga mikrobyo at ibang maliliit na organismo. Upang maiwasang magkasakit, magsuot ng guwantes na goma habang nagtatrabaho; huwag kumain, uminom o manigarilyo sa loob ng bahay; at hugasan nang madalas ang inyong mga kamay gamit ang sabon at malinis na tubig.
- Basain ang amag. Bago ninyo hawakan, ilipat o linisin ang mga materyales na inamag o tinagulamin, basain ng solusyong may sabon ang amag mula sa boteng de-bomba upang mapigilan ang amag na lumipad-lipad sa hangin. Gawin ito kahit na ang materyales ay basa na, dahil maaaring hindi pa basa ang amag. Tandaan na ang amag ay maaari pa ring magsanhi ng sakit sa inyo kahit matapos ninyo itong madisimpekta (pamatay sa amag/tagulamin) upang patayin ito.
- Mag-ingat sa pagbuhat. Upang maiwasan ang pagsakit ng likod kapag nagbuhat o pagtangan ng mabibigat at malalaking karga gaya ng muwebles o alpombra, iwasang magbuhat ng karga na mahigit 50 libra bawat tao.

- Humingi ng tulong. Bago ninyo gambalain o tanggalin ang mga materyales na maaaring mapanganib, mag-ingat upang maiwasan ang pagkalantad. Kung may napapansin na amoy ng kemikal o natapon na lalagyan ng mapanganib na materyales sa loob ng gusali, humingi ng tulong mula sa inyong lokal na kagawarang pangkalusugan o kagawaran ng sunog.
- Maging handa. Kung kayo ay may sugat o tusok na malalantad sa tubig-baha o sa duming iniwan nito, magpatingin sa doktor. Tiyakin na ang inyong bakuna sa tetano ay napapanahon bago kayo magtrabaho sa bahay. Kapag nabakunahan, ang mga may-edad ay dapat na magkaroon ng karaniwang “booster” bawat 10 taon.

Kung ang binahang gusali ay ligtas na tirahang muli, dapat itong lubos na tuyo. Ang dumi at basura na iniwan ng baha ay dapat na matanggal mula sa mga materyales at mga muwebles ng gusali. Ang mga inamag o tinagulaming gamit ay dapat na lubos na nalinis at dinisimpekta o dapat na itapon. Kung hindi, ang amag at tagulamin ay babalik at maaaring magsanhi ng mga problemang pangkalusugan sa inyo at sa inyong pamilya sa darating na panahon. Bago bumalik sa inyong tahanan, sundin ang mga sumusunod na hakbang:

- **Alisin ang gulo.** Tanggalin ang lahat ng tubig-baha, dumi at basura na iniwan ng tubig-baha.
- **Tanggalin ang amag at tagulamin.** Ang anumang materyales o mga muwebles na nabasa sa tubig ay dapat na tanggalin mula sa gusali. Ang ibang mga materyales ng gusali na inamag o tinagulamin ay dapat na ganap na malinis at tuyo o tinanggal at pinalitan.
- **Suriin ang mga sahig.** Ang alpombra at sapin ay hindi malinis nang sapat upang mapigilan ang pagtubo ng amag at tagulamin. Itapon ang mga ito. Alisin ang sahig at ang ilalim na bahagi ng sahig kung hindi na ito malinis nang ganap at matuyo o kung ang mga ito ay nagsimula nang masira. Ang natitirang sahig at ilalim na bahagi ng sahig ay dapat na ganap na tuyo at nadisimpekta. Tiyakin na walang mamasa-masa ang nakulong sa ilalim o ibabaw ng ilalim na bahagi ng sahig. Ang ilalim na bahagi ng sahig na gawa sa karton na yari sa maliliit na butil o plywood ay dapat na tanggalin at palitan dahil hindi ito ganap na matuyo at madisimpekta. Ang mga espasyong gapangan ay dapat ding malinis at matuyo.
- **Patuyuin ang mga dingding.** Ang mga dingding na nabasa ay dapat na tuklapin mula sa mga kabitan at alisin ang insulasyon. Ang mga dingding ay dapat na manatiling bukas upang matuyo ito nang ganap. Ang ibang mga guwang sa dingding ay dapat na mainspeksiyon para sa nakikitang tubo ng amag. Ang anumang lugar sa loob ng guwang sa dingding na may nakikitang tubo ng amag ay dapat na buksan, linisin, alisin ang pagkahawa at patuyuin. Ang labas ng bawat gusali (gilid, atbp.) ay mangangailangan ng pagtasa upang makita kung ang ilan o ang lahat ng mga materyales sa labas ay dapat tanggalin. Ang plaster, ladrilyo at kongkretong bloke na dingding ay maaaring linisin, disimpektahin at patuyuin nang lubos.
- **Suriin ang mga sistema ng daluyan ng pampainit at pang-erkondisyon [heating ventilation and air conditioning systems (HVAC)].** Kung ang sistema ng HVAC o daluyan ng hangin ay nabaha, gamitin ang espesyal na pangangalaga. Ang panloob na bahagi ng mga sistema ng pampainit at pang-erkondisyon na nabasa ng tubig-baha ay taguan ng mga amag. Kung ang amag ay tumubo sa sistema, ang mga maliliit na butil ng amag ay maaaring mahalalo sa hangin at magsasanhi sa sakit sa tao. Ang mga panloob na bahagi (hurno, mga likaw na pampalamig ng erkondisyoner at mga bentilador) ay kailangang inspeksiyunin, linisin at alisin ng mga propesyunal ang pagkahawa. Ang mga rehistro ng hangin (mga bitas) at mga nagpapakalat ay dapat na tanggalin, linisin, disimpektahin at ikabit na muli. Palitan ang mga nakalinyang daluyan ng hangin at karton ng daluyan na nabasa. Ang nakalantad na metal na plantsa ng daluyan ay maaaring hiwa-hiwalayin, hugasan, disimpektahin, patuyuin at ikabit muli. Ang mga serbisyo sa paglilinis ng daluyan ng hangin ay hindi gaanong epektibo sa paglilinis ng nabahang mga daluyan ng hangin at nagiging mahalaga lamang sa nakalantad na metal na plantsa ng daluyan.

- **Isalba ang anumang kaya ninyo.** Ang personal na pag-aari at mga muwebles na mamasa-masa o basa ng 24 oras matapos humupa ang tubig-baha ay magkakaroon ng pagtubo ng amag sa loob o sa labas nito. Ang mga damit at mga linen ay maaaring isalba sa pamamagitan ng paglaba gamit ang klorin pangkula at publos na panglaba, o ipadala sa komersiyal na tagalaba o tagalinis nang tuyo. Ang mga naapholster na muwebles, mga matres at muwebles na gawa sa karton na yari sa maliliit na butil o karton na manipis ay dapat na itapon.
- **Tanggalin ang mga nanghahawa.** Tiyakin na ang anumang panghahawa ng kemikal at ng mga mapanganib na materyales ay natanggal mula sa gusali. Para sa tamang pagtapon, makipag-ugnayan sa inyong lokal na serbisyo sa pagtapon ng basura.
- **Tiyakin na ang lahat ng parte ng gusali ay tuyo bago magpatayo o magkumpuni.** Ang amag ay tumutubo sa mga materyales na pamalit kung ang mga sabitan, sahig o ibang bahagi ng gusali ay hindi lubos na tuyo. Ang istruktura ay maaaring iiksamin gamit ang metro sa pagsukat ng pagkabasa-basa bago ninyo umpisahang palitan ang mga nasirang bahagi ng inyong tahanan.

**Maglinis at magpatuyo nang tamang paraan:**

- Ang mga materyales na siksik (mga materyales na hindi sumisipsip ng tubig) at mga muwebles at ibang mga pang-ibabaw ay dapat na malinis nang maige, madisimpekta at hayaang matuyo nang lubusan.
- Una, kuskusin ang lahat ng pang-ibabaw gamit ang pulbos na panglaba at tubig at banlawang maige. Ang pagkuskos ay nakakatanggal ng amag, esporas ng amag at ng dumi na maaaring pamugaran ng amag at tagulamin.
- Idisimpekta lahat. Ang likidong pangkula ay dapat gamitin sa pagdisimpekta at pagpatay sa natitirang amag at tagulamin. Sundin ang mga tagubilin sa etiketa at hayaan ang solusyong pangkula sa pang-ibabaw kahit na hanggang 15 minuto bago banlawan at patuyuin.
- Matapos linisin at idisimpekta, dapat ninyong ganap na patuyuin ang bawat gamit dahil kung hindi, babalik ang amag at tagulamin. Upang mapabilis ang pagpapatuyo, hayaang dumaloy ang preskong hangin.

Ang pinakamahalagang bagay na magagawa ninyo upang mabigyang-proteksiyon ang inyong sarili ay ang paggamit ng sentido komun at maintindihan ang mga panganib sa kaligtasan at kalusugan. Huwag pumasok sa isang gusali na malinaw na hindi ligtas. Kung kayo ay mayroong mga katanungan o nangangailangan ng tulong, makipag-ugnayan sa inyong lokal na kagawarang pangkalusugan o tanggapan sa pag-inspeksiyon sa gusali.

*Ang impormasyon ay kabutihang-loob ng North Carolina Department of Health and Human Services Division ng Public Health Occupational and Environmental Epidemiology Branch, [http://epi.publichealth.nc.gov/oe/a\\_z/mold.html](http://epi.publichealth.nc.gov/oe/a_z/mold.html).*