



Dọn Dẹp Sạch Sẽ An Toàn Sau Cơ Thiên Tai

Vietnamese translation of "Clean Up Safety After Natural Disaster" (www.bt.cdc.gov/disasters/cleanup.asp)

Khi trở về nhà sau một trận bão, lũ lụt, hay một thiên tai khác, hãy bảo vệ cho chính mình và gia đình bằng cách tuân theo điều chỉ dẫn như sau.

Khi Trở Lại Nhà Cửa

- Tránh xa nhà cửa hay kiến trúc bị hư hại cho đến khi có kiểm soát viên nhà cửa hoặc giới chức chánh quyền xem xét và chứng nhận là an toàn. Hãy trở về nhà lúc ban ngày, hầu có thể tránh nguy hiểm dễ dàng hơn, đặc biệt nếu điện bị cúp và không có ánh sáng.
- Rời đi ngay nếu nghe tiếng khác thường hay tiếng động bất thường cho biết là sườn nhà có thể sập hoặc khi ngửi mùi khí đốt hay nghi ngờ có xì hơi. Nếu ngửi thấy mùi hơi khí đốt, hãy thông báo ngay cho chức quyền và không nên vặn đèn lên, quạt lửa, hút thuốc hoặc làm việc gì có thể gây ra tia lửa. Không nên trở về nhà cho đến khi được cho biết là an toàn.
- Giữ trẻ con và gia súc khỏi vùng bị hư hại cho đến khi hoàn tất dọn dẹp.

Biện Pháp An Toàn Tổng Quát

- Có ít nhất hai bình chữa lửa, mỗi bình có tỷ lệ UL ít nhất 10A, tại mỗi nơi dọn dẹp.
- Đội nón cứng, mang mắt kính bảo vệ, bao tay dày làm việc, và giày ống cao không thấm nước có bọc sắt ở đầu ngón chân và đế giày (không chỉ ống chân bằng sắt) cho công việc dọn dẹp.
- Mang đồ bịt tai hoặc bộ phận nghe để giảm nguy hiểm của tiếng động máy móc.
- Sử dụng toán gồm có hai người hay nhiều hơn để di chuyển vật dụng công kênh. Tránh khiêng vật dụng nào nặng quá 50 cân (mỗi người).
- Khi sử dụng một cửa dây xích, dùng máy cửa theo chỉ dẫn của nhà sản xuất, mang đúng trang bị che chở, tránh va chạm đường dây điện, giữ khoảng an toàn cách xa người gần đó, và thật cẩn thận khi cắt cây hay mé nhánh nào quăng xuống hoặc bị một vật khác đè lên. Cẩn thận tối đa để tránh chạm điện khi sử dụng cửa máy. Muốn biết thêm chỉ dẫn về cách điều hành an toàn cửa dây xích, xem "[Be Aware of the Risk of Chain Saw Injury During Tree Removal](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/chainsaws.asp)" (Thận trọng dùng cửa dây xích lúc dọn dẹp cây để tránh thương tích) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/chainsaws.asp>).
- Nếu có nước cống chảy trở vào nhà, hãy mang giày ống cao su, bao tay cao su, và kính đeo mắt trong thời gian dọn sạch sẽ khu bị hư hại.
- Khi trời nóng, tìm cách giữ cho mát bằng cách ở trong nhà có máy lạnh, nghỉ xả hơi trong bóng mát hoặc trong phòng mát, nên thường uống nước và chất lỏng không có rượu, và mặc quần áo mỏng và rộng. Hoạt động bên ngoài trong giờ mát mẻ. Muốn biết thêm thông tin về cách bảo vệ chống bệnh liên quan đến sức nóng, xem [mạng lưới CDC Extreme Heat](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/) (Nhiệt độ cực cao) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/>).

Ngửi Chất Cacbon Oxít

- Không nên bao giờ sử dụng máy phát điện, máy rửa áp suất cao, hoặc các vật dụng khác chạy bằng xăng, khí đốt propan, hơi đốt thiên nhiên, hoặc bằng than đá trong nhà, trong hầm nhà, gara xe, hoặc trong xe cắm trại - ngay cả bên ngoài gần cửa, cửa sổ, hoặc lỗ thông gió. Carbon oxít - một hơi khí không mùi, không màu, xuất phát từ các nơi đó, có thể gây ra bệnh bất thành linh và tử vong - do có thể tích tụ bên trong nhà và gây ngộ độc cho người và thú vật bên trong.

Dọn dẹp sạch sẽ an toàn sau cơn thiên tai

(tiếp theo trang trước)

Muốn biết thêm thông tin, xem "[Protect Yourself from Carbon Monoxide Poisoning After an Emergency](http://www.bt.cdc.gov/disasters/carbonmonoxide.asp)" (Tự bảo vệ tránh ngộ độc cacbon oxít sau cơn khẩn cấp) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/carbonmonoxide.asp>).

Vấn Đề Dọn Dẹp

- Lấy ra và bỏ những món không thể rửa sạch hoặc khử trùng (như nệm, thảm nhà, đệm thảm, miếng thảm, bàn ghế bọc nệm, vật dụng thảm mỹ, thú vật đôn gòn, đồ chơi trẻ em, gối, vật dụng bằng nhựa xốp, sách, giấy dán tường, và sản phẩm bằng giấy).
- Lấy ra và bỏ vách bằng vôi và cách nhiệt đã bị ô nhiễm vì nước cống hoặc nước lũ lụt.
- Dọn sạch tất cả mặt bằng phẳng cứng (như nền nhà, gạch, cây chạy viền, bàn ghế bằng cây và sắt, mặt bàn nhà bếp và rửa tay, máy móc gia dụng, bồn rửa chén, và các loại ống nước khác) bằng nước nóng và thuốc tẩy giết đồ hay rửa chén.

Xem "[Protect Yourself from Mold](http://www.bt.cdc.gov/disasters/mold/protect.asp)" (Tự bảo vệ tránh mốc meo) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/mold/protect.asp>) và mạng lưới [CDC Flood website](http://www.bt.cdc.gov/disasters/floods/) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/floods/>) để biết thêm chỉ dẫn về an toàn khi trở về nhà bị nước lụt, dọn sạch nước lũ lụt hoặc nước mưa, vấn đề an toàn cho công nhân, và vấn đề dọn sạch mốc meo.

Vấn Đề Điện

- Nếu đường dây điện hoặc vật dụng bằng điện bị ướt hay ở trong nước hoặc gần nước, tắt điện trên bản cắt điện chính. Nếu phải đi vào nước ứ đọng để đi đến cầu dao điện chính thì nên gọi một chuyên viên điện để tắt.
- Không bao giờ vịn lên hoặc tắt điện, hay sử dụng một vật dụng hoặc máy bằng điện trong khi đứng dưới nước.
- Không nên nối máy phát điện vào dòng điện nhà mà không có vật liệu cắt điện được chấp thuận, hay bộ tự động ngưng. Nếu có một máy phát điện đang chạy vào đường dây nhà khi dịch vụ điện được phục hồi, việc này có thể trở thành một nguy cơ hỏa hoạn quan trọng và gây nguy hiểm cho chuyên viên điện đang phục hồi điện lực trong khu vực.

Muốn biết thêm thông tin, xem "[How to Protect Yourself and Others from Electrical Hazards Following a Natural Disaster](http://www.bt.cdc.gov/disasters/electrical.asp)" (Tự bảo vệ mình và người khác tránh hiểm nguy điện sau cơn thiên tai) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/electrical.asp>).

Vấn Đề Chất Liệu Nguy Hiểm

- Gọi ban cứu hỏa để kiểm soát hoặc lấy ra hóa chất, bình hơi đốt và các chất liệu nguy hiểm khác.
- Mặc quần áo và mang trang bị bảo vệ (thí dụ như mặt nạ thở, nếu cần) khi sử dụng chất liệu nguy hiểm.
- Rửa nơi da có thể chạm với chất liệu nguy hiểm.
- Mang bao tay cách nhiệt và cẩn thận khi lấy ra một bình điện xe. Tránh chất axít có thể rỉ ra từ bình điện xe.

Muốn biết thông tin về nguy hiểm có thể có do hóa chất, xem [trang "Chemical Emergencies"](http://www.bt.cdc.gov/chemical/) (Khẩn cấp về hóa chất) (<http://www.bt.cdc.gov/chemical/>). Muốn biết thêm thông tin về nguy hiểm có thể do ô nhiễm gây ra từ các nông trại và cơ sở canh nông lớn, xem [mạng lưới CDC Concentrated Animal Feeding Operations](http://www.cdc.gov/cafos/) (CAFO, hay Hoạt động cho thú ăn) (<http://www.cdc.gov/cafos/>).

Vấn Đề Vệ Sinh và Bệnh Truyền Nhiễm

- Sau khi hoàn tất việc dọn dẹp, rửa bằng xà bông với nước. Nếu có lời khuyên dùng nước nấu sôi, hãy sử dụng nước đã được nấu sôi trong một phút (để cho nước nguội trước khi rửa). Hoặc có thể dùng nước đã được khử trùng để dùng cho vệ sinh cá nhân (dung dịch nước gồm có 1/8 muỗng cà phê chất tẩy trùng trong một ga lông nước). Để trong nước trong 30 phút. Nếu nước còn đục, bỏ thêm dung dịch nước gồm có 1/4 muỗng cà phê chất tẩy trùng trong một ga lông nước.

Ngày 31 tháng Tám, 2005

Trang 2 trên 3

Dọn dẹp sạch sẽ an toàn sau cơn thiên tai

(tiếp theo trang trước)

- Nếu có vết đứt hoặc u nhọt chạm đến nước lụt, hãy rửa sạch bằng xà bông với nước và thoa kem trụ sinh để phòng nhiễm độc.
- Tìm người giúp đỡ y tế ngay nếu bị thương hay bị bệnh.
- Giặt bằng nước nóng và thuốc tẩy tất cả quần áo đã mặc trong thời gian dọn dẹp. Quần áo này cần được giặt riêng ra với quần áo hoặc vật dụng bằng vải không bị nhiễm trùng.

Muốn biết thêm chỉ dẫn về cách rửa tay, xem "[Handwashing in Emergency Situations](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp)" (Cách rửa tay trong trường hợp khẩn cấp) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp>).

Vấn Đề Nước

- Nếu nhà bị ngập lụt, nước có thể chứa chất phần tử hệ thống thoát nước và chất phế thải nông nghiệp và kỹ nghệ bị tràn ngập. Mặc dù da chạm đến nước lụt, tự nó không là mối nguy hiểm trầm trọng cho sức khỏe, có thể có nguy cơ bị bệnh do ăn hoặc uống thức ăn nào bị nhiễm nước lũ lụt.
- Nếu có vết đứt hoặc u nhọt chạm đến nước lụt, hãy giữ càng sạch càng tốt bằng cách rửa sạch bằng xà bông và thoa kem trụ sinh để phòng nhiễm độc.
- Để giảm nguy hiểm bị trúng lạnh khi đứng hoặc làm việc trong nước lạnh thấp hơn 75 độ F (24 độ C), hãy mặc quần áo cách nhiệt và mang giày ống cao su cách nhiệt, ra khỏi nước nhiều lần để nghỉ giải lao, và thay đồ khô ráo khi có thể được.

Cũng nên xem "[Keep Food and Water Safe after a Natural Disaster or Power Outage](http://www.bt.cdc.gov/disasters/foodwater.asp)" (Bảo vệ an toàn thức ăn và nước sau cơn thiên tai hay cúp điện) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/foodwater.asp>) và "[Reentering Your Flooded Home](http://www.bt.cdc.gov/disasters/mold/reenter.asp)" (Trở về nhà bị lụt) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/mold/reenter.asp>).

Theo dõi thông tin khẩn cấp cập nhật trên máy truyền thanh và truyền hình.

For more information, visit www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes,
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).

Ngày 31 tháng Tám, 2005

Trang 3 trên 3