

Nguy hiểm khi dọn dẹp

Ngã/Té

- Bị trượt té từ thang, mái và sàn nhà thường làm gãy xương hoặc có thể gây tử vong.
- Nên đặt thang ở nơi có mặt phẳng và cứng.
- Nhờ một người nào đó giữ thang khi leo lên.
- Không nên đứng trên 2 bậc cao nhất.
- Chỉ dùng thang có thể với đến ít nhất 3 feet cao hơn nẹp mái nhà.
- Phải cẩn thận khi đang đứng trên mái nhà. Ván lợp và mái nhà bằng nhựa rất trơn.

Cửa

- Cửa rất nguy hiểm.
- Dùng loại cửa tay cho những việc nhẹ.
- Mặc loại quần áo chống bị cắt, đeo bao tay, kính bảo vệ mắt hoặc mặt nạ.
- Cầm cửa bằng cả hai tay.
- Không được cắt bằng đầu mũi của cửa.
- Không bao giờ được cắt nếu ở vị trí cao hơn ngực hoặc khi đang đứng trên thang.
- Mướn người chuyên môn đến cắt những cây to và cành cao.

Thuốc lau chùi nhà

- Đeo bao tay cao su và đi giày ủng khi sử dụng thuốc lau chùi nhà.
- **Không bao giờ được trộn thuốc tẩy với a-mônhiac hoặc với những thuốc khác.**
- Nếu dính phải thuốc vào da hoặc vào mắt, hãy rửa ngay nơi đó với thật nhiều nước đóng trong bình.

Những nguy hiểm khác

- Không nên nhấc những vật nặng hoặc lớn một mình vì có thể làm lưng bị đau.
- Đề phòng muỗi bằng cách xịt/ bôi DEET hoặc Picaridin trên da và quần áo.
- Những vết cắt sâu có thể bị nhiễm độc. Cần phải đi bác sĩ ngay!
- Những người có bệnh trầm trọng hoặc khó thở không nên đi vào những căn nhà bị mốc.
- Đeo mặt nạ loại N95 là loại đã được NIOSH chấp thuận khi lau dọn những nơi bị mốc.
- Uống thật nhiều nước đóng trong bình và nghỉ ngơi thường xuyên. Giữ cho thân thể mát mẻ!

Những sự trợ giúp khác

Sở Y tế và Bệnh viện Tiểu Bang Louisiana
1-888-293-7020
www.dhh.louisiana.gov

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC)
1-800-CDC-INFO (232-4636)
www.cdc.gov

Cơ Quan Liên Bang đặc trách các Tình huống Khẩn cấp (FEMA)
1-800-621-FEMA (3362)
www.fema.gov

Hồng Thập Tự Hoa Kỳ
1-800-975-7585
www.redcross.org

Nếu quý vị gặp khủng hoảng, xin hãy gọi
1-800-273-TALK (8255)
www.suicidepreventionlifeline.org/disaster/

TRỞ VỀ NHÀ

Những việc cần phải làm để tránh tai nạn khi trở về nhà

- Chuẩn bị cho chuyến đi
- Mang theo những vật dụng cần thiết
- Lái xe cẩn thận
- Kiểm soát nhà cho an toàn
- Dự định chương trình dọn dẹp
- Phải biết đến những nguy hiểm có thể xảy ra khi dọn dẹp nhà cửa
- Đề phòng đến những nguy hiểm khác
- Gọi điện thoại hoặc vào mạng để được giúp đỡ



Chuẩn bị cho chuyến đi

- Chỉ trở về sau khi giới hữu trách cho biết nơi đó đã an toàn.
- Gọi ngay công ty điện nước và ga để biết trong nhà có điện và ga hay không.
- Báo cho gia đình hoặc bạn bè biết quý vị đang trở về.
- Đã chích ngừa uốn ván trong vòng 10 năm qua.

Mang theo vật dụng cần thiết

✓ **Đánh dấu vào những thứ này**

- Thật nhiều nước uống** và một số nước giải khát
- Thức ăn không cần phải giữ cho lạnh
- Đèn pin và nhiều cục pin
- Dụng cụ cứu cấp
- Ra-đi-ô chạy bằng pin
- Giày ống hoặc cổ cao không thấm nước
- Những thứ bảo vệ thân thể, chẳng hạn như nón cứng, kính bảo vệ mắt và găng tay
- Giày ống hoặc giày có đế cứng
- Mặt nạ loại N95 đã được NIOSH chấp thuận (thường có ở những tiệm bán đồ sửa chữa trong nhà)
- Máy chụp hình hoặc quay phim để thu lại những hư hại trong nhà
- Dụng cụ: xà beng, búa, cưa, kìm, mỏ lết, tuốc nơ vít v.v.
- Bao rác
- Thuốc rửa nhà
- Máy điện thoại di động

Lái xe cẩn thận

- Không lái xuyên qua nước lụt.
- Không lái lên trên những giấy điện.
- Đèn giao thông có thể bị hỏng, bảng chỉ dẫn ở đường hay xa lộ có thể đã mất hoặc quay ngược
- Dừng lại ở tất cả những ngã tư
- Đổ đầy xăng cho xe

Kiểm soát nhà cho an toàn

- Không bước vào nhà nếu nhà bị hư hại nặng và có thể sụp đổ.
- Không bước vào nhà nếu chung quanh nhà đầy nước. Quý vị không thể thấy được sự nguy hiểm ở dưới mặt đất!
- Kiểm soát những đường dây điện và ga bị hở phía ngoài nhà (có mùi trứng thối).
- Nếu kiểm thấy dây điện bị đổ hoặc ga hở, hãy báo ngay cho công ty điện lực trước khi bước vào nhà.
- **Bước vào nhà cẩn thận:** sàn nhà rất trơn và có thể có đường nứt, trần nhà có thể sụp; tủ và kệ cao cũng có thể đổ xuống.
- Mở rộng tất cả cửa sổ và cửa ra vào.
- Kiểm tra xem ống nước có bị bể hay không.
- Nhờ một nhà thầu đến kiểm soát mái nhà.
- Trông chừng cây cối bị đổ và cành bị gãy.
- Để ý xem rắn hoặc những thú vật khác có trong nhà hay không.

Tờ hướng dẫn này đã được in ra 25000 bản với tổng số chi phí là \$754.99. Tài liệu này được soạn thảo bởi Sở Y tế và Bệnh viện/Phòng Truyền thông và Liên lạc, P.O. Box 3234, Baton Rouge, LA 70821-3234 và được tài trợ bởi Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC). Ấn bản của tờ hướng dẫn này đã được mua theo đúng những điều khoản của Chương 43 thuộc Đạo Luật Đã Được Sửa Đổi của tiểu bang Louisiana.

Dự định chương trình dọn dẹp

- Liên lạc nhân viên bán bảo hiểm và cho vay tiền mua nhà.
- Chụp hình tất cả những hư hại đã xảy ra cho căn nhà.
- Chỉ dự định làm những việc sẽ không gây ra tai nạn cho mình.
- Mời chuyên viên đến sửa dây điện, mái nhà, vách tường, máy giặt, máy xấy, những đồ điện và cắt những cây cối bị hư hại.

Nguy hiểm trong khi dọn dẹp

Điện

- Phải chắc rằng tất cả những mạch điện, cầu chì và hộp điện chính đã bị tắt.
- Trước khi mở điện, phải kiểm soát dây điện.
- Lau khô những đồ điện trong nhà như máy giặt, máy xấy, tủ lạnh trước khi cắm điện.
- Không được dùng những đồ điện khi đang đứng trong nước.

Chất thán khí (Carbon Monoxide CO)

- CO là chất không màu không mùi; có thể gây tử vong trong vòng vài phút.
- **Không bao giờ dùng máy phát điện**, máy rửa chạy bằng điện hoặc những dụng cụ chạy bằng dầu xăng **trong nhà** hoặc trong ga ra.
- **Đặt máy phát điện và những máy có động cơ ra ngoài nhà** xa cửa sổ và lỗ thoát hơi.
- Không được tự mở ga; phải liên lạc công ty ga để họ làm việc này.
- Để ý đến những triệu chứng bị ngộ độc vì chất thán khí, chẳng hạn như *nhức đầu, mệt mỏi, chóng mặt, buồn nôn, ói mửa, và bất tỉnh*.