



مقاطعة لوس أنجلوس، إدارة الصحة العامة، إدارة الصحة البيئية هنا لتقديم الإرشادات والدعم بينما تتعافي من الحرائق. يُرجى ملاحظة ما يلي. قد تستمر المخاطر بعد انقفاء الحريق لذا يجب اتخاذ احتياطات صحتك وسلامتك أنت، وعائلتك، ومجتمعك. إليك أدناه الأسئلة الشائعة والإجابات للمساعدة والإرشاد في جهود التنظيف.

1. ما الذي يجب أن أرتديه عند العودة لفحص عقاري وتنظيفه في منطقة متأثرة؟

ارتداء معدات الحماية المناسبة، يُوصى به بشدة، وتشمل:

- قناع تنفس N95 أو P100: يُرشح الجزيئات الضارة للحرائق من الهواء الذي تتنفسه.
- القفازات: تحمي اليدين من الجروح بالإضافة إلى الرماد، والغبار، والمواد الكيميائية الضارين أثناء الفحص والتنظيف.
- قميص بأكمام طويلة وبنطال طويل: يحمي الذراعين والرجلين من الرماد، والغبار، والأتربة، والعناصر الحادة، وغيرها من المخاطر المحتملة.
- حذاء متين مغلق الأصابع: يحافظ على سلامة القدمين من الركام، والعناصر الحادة، وغيرها من المخاطر المحتملة.
- نظارات السلامة: تحمي العينين من الرماد الضار، والغبار، والأتربة التي يمكن إثارتها أثناء الفحص والتنظيف.

2. هل يمكن وضع قطعة قماش مبللة على أنفي وفي بدلاً من قناع التنفس أثناء التنظيف؟

وضع قطعة قماش مبللة، بدلاً من قناع تنفس، لا يُوصى به. قطعة القماش المبللة ليست بنفس فاعلية قناع التنفس. بينما يمكنها حجب الجزيئات الدقيقة، فلن تحمي من الجزيئات الدقيقة الناتجة عن الدخان والرماد الذين يمكن إثارتها. استخدم قناع تنفس N-95 أو P-100 بمقاس مناسب بدون فجوات حول الحواف لضمان حماية أفضل.

3. غسلت ملابستي، ولكن لا تزال هناك رائحة دخان. هل من الآمن ارتدائها؟

الملابس ذات رائحة الدخان العالقة يمكن أن تكون ضارة وتسبب التهيج خاصة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والرئة. أعد غسل الملابس بمنظف قوي أو مزيل رائحة مخصص. قبل غسل ملابسك وأثناء ارتداء معدات الحماية المناسبة في الأماكن الخارجية، تخلّص برفق من أي سُخام ورماد في حقيبتك القمامة لمنعها من أن تُصبح محمولة جواً. ضعها في حقيبتك قمامة واربطها لمنع تسرب السُخام والرماد أثناء تفريغ سلة المهملات.

4. ما مدى خطورة الوجود في منزلي في وجود الرماد/الدخان بالداخل عن طريق شقوق النوافذ والأبواب (العديد من المنازل قديمة وليست معزولة جيداً)؟

المنازل ذات رائحة الرماد/الدخان. حتى لو يتدمر منزلك تدميرًا مباشرًا، فإن الوجود في منزل يوجد فيه رماد، وسُخام، ودخان يمكن أن يُسبب مخاطر صحية خاصة للأفراد الذين يعانون من مشاكل تنفسية، والأطفال، وكبار السن. المخاطر الناجمة من الجزيئات الصغيرة والمواد السامة التي قد تستقر في الهواء وفوق الأسطح. فيما يلي بعض التوصيات الرئيسية للحد من تلك المخاطر:

- تهوية الأماكن الداخلية: افتح النوافذ والأبواب لتهوية الأماكن الداخلية عند عودتك لأول مرة، ولكن فقط بعد تحسن جودة الهواء الخارجي. في حالة وجود الكثير من الرماد والركام خارج منزلك، ففكر في تهوية منزلك بعد تنظيف الركام، وتصفية الهواء الداخلي (انظر أدناه) في هذه الأثناء.
- تصفية الهواء:

- استخدم أجهزة تنقية/تنظيف الهواء المحمولة المزودة بمرشحات جسيمات الهواء عالي الكفاءة (HEPA)، ويفضل أن تكون مزودة بمرشحات الفحم للمساعدة في تصفية جزيئات الدخان وتحسين جودة الهواء الداخلي.
- إذا كان لديك نظام تدفئة وتهوية وتكييف هواء (HVAC) مركزي، ففكر في تنظيف قنوات التدفئة والتهوية وتكييف الهواء (HVAC). قم بتغيير فلتر التدفئة والتهوية وتكييف الهواء (HVAC) إلى فلتر تدفئة وتهوية وتكييف هواء عالي الكفاءة لزيادة الترشيح، واختر واحدًا بتصنيف MERV 13، أو تصنيف مرتفع بقدر ما يمكن لمروحة النظام وفتحة المرشح استيعابه. شغل مروحة النظام على وضع إعادة التدوير قدر الإمكان لالتقاط الجسيمات الدقيقة. استبدل المرشحات عند انسدادها أو شهريًا لمدة تصل إلى عام بعد تنظيف المنطقة المحيطة بها.

- c. **التنظيف بعناية:** ارتدِ معدات الحماية المناسبة كما هو موضح أعلاه. يوصى بما يلي لمنع إثارة الرماد والجزيئات الضارة.
1. **الكنس:** كنس الأسطح برفق، ثم ضع المادة برفق في أكياس القمامة البلاستيكية لتجنب تناثرها بشكل أكبر. اربط كيس القمامة، ويفضل أن يكون كيساً مزدوجاً، للمساعدة في منع خروج المحتويات إلى الهواء عند إفراغ سلة القمامة.
 2. **الكنس بالمكنسة:** استخدم المكنسة الكهربائية المزودة بمرشح تنقية جسيمات الهواء (HEPA) لتنظيف الجزيئات الصغيرة الموجودة على الأسطح.
 3. **التنظيف:** اتبع عملية الكنس برفق بالتنظيف بالمسحة المبللة لإزالة الرماد الضار، والسخام، والغبار من الأسطح.
 4. **المسح بمناديل مبللة:** امسح الأسطح الصلبة بمناديل مبللة لإزالة الرماد، والغبار، والسخام المتبقي بشكل فعال مثل عتبات النوافذ، وأسطح العمل، والأثاث غير القابل للصب.
 5. **الغسل أو الإزالة:** قم بغسل أو إزالة العناصر المسامية مثل المفروشات والسجاد.
 6. **التعقيم (اختياري):** إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك استخدام المحلول المُبيض والماء لتطهير المنطقة.
 7. **هام:** اقرأ دائماً الملصق الموجود على عبوة المبيض للحصول على نسب تخفيف وتعليمات سلامة مناسبة.
- d. **الحد من خطر دخول الرماد، أو الغبار، أو الدخان الخارجي إلى المنزل:** يُرجى التأكد من إغلاق جميع النوافذ والأبواب لتقليل خطر دخول الرماد، أو الغبار، أو الدخان الخارجي إلى المنزل. استخدم شريط العزل، أو الشريط اللاصق، أو قطع القماش البالية لسد أي فجوات حول الأبواب والنوافذ لتقليل الدخان غير المرشح.
- e. **غسل اليدين والألعاب باستمرار:** لتقليل نقل السُخام الملوث في التربة أو الغبار من اليد إلى الفم، اغسل أيدي أطفالك بعد اللعب في الأماكن الخارجية قبل الأكل وفي وقت النوم. اغسل ألعابهم غسلاً منتظماً.
- f. **منع الأطفال من اللعب في الأماكن الخارجية:** لا تسمح باللعب في الأماكن الخارجية حتى تنظيف الملاعب.
- g. **تقليل انتقال السُخام إلى منزلك:** اخلع الأحذية قبل دخول منزلك. فكر في وضع "سجاد لاصق" في كل مدخل لالتقاط الغبار، والأتربة، والجزيئات الدقيقة من نعال الأحذية.
- h. **تجنب تمديد الوقت الذي تقضيه الحيوانات الأليفة بالخارج:** ضع حدًا للوقت الذي تقضيه الحيوانات الأليفة بالخارج مع الحفاظ على نظافتهم. قد تقوم الحيوانات الأليفة بنقل السخام من الخارج إلى داخل المنزل.
- i. **إزالة الملابس وغسلها:** أزل الملابس التي كنت ترتديها أثناء التنظيف وعند الدخول إلى المنزل بعد الانتهاء من العمل بالخارج. وضع هذه الملابس في كيس بلاستيكي محكم الإغلاق لكي يتم غسلها بشكل منفصل.
- j. **الاستحمام إذا لزم الأمر:** يمكن أن يساعد الاستحمام على إزالة أي جسيمات موجودة على جلد وشعر الأفراد.
- k. **راقب صحتك:** انتبه إلى ظهور أعراض مثل السعال، أو صعوبة التنفس، أو الصداع، أو الإرهاق غير العادي، أو تهيج العين والحلق، أو سيلان الأنف، أو تهيج الجيوب الأنفية، أو الشعور بالألم في الصدر. واطلب العناية الطبية إذا استمرت الأعراض أو ازدادت سوءاً، وخاصة إذا كانت لديك ظروف صحية موجودة مسبقاً، فاستشر مقدم الرعاية الصحية. إذا كانت لديك أي مخاوف مهددة للحياة، فاتصل على الرقم 911.
5. **ماذا تعني التنبيهات المتنوعة التي تصدر حول تلوث المياه وماذا يجب عليّ أن أفعل إذا قمت بالاستحمام باستخدام مياه أدركت الآن أنه لم يكن من المفترض أن استخدمها؟**
- الإشعارات/التحذيرات الخاصة بالمياه.** ارجع إلى شركة المياه المحلية لديك لمعرفة ما إذا كانت هناك تنبيهات أو إشعارات أو تحذيرات عامة صدرت من جانبها حول تلوث المياه في منطقتك. واحرص دائماً على اتباع التعليمات التي تُصدرها شركة المياه المحلية لديك لتقليل المخاطر الصحية. فيما يلي الأنواع الرئيسية لهذه التنبيهات:
1. **الإشعار الخاص بغلي المياه:** قد تتلوث المياه بمسببات أمراض (مثل: البكتيريا والفيروسات والطفيليات). قم بغلي المياه قبل استخدامها للشرب أو الطهي أو غسل الأسنان لقتل البكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات الضارة. وانتبه عند تحميم الأطفال الرضع والأطفال الصغار. واحرص على استخدام المياه المغلية (المبردة) أو المعبأة لتحميمهم أو استخدام الإسفنجة لتحميمهم لتقليل فرصة ابتلاعهم للمياه.
 2. **الإشعار الخاص بالامتناع عن الشرب:** قد تحتوي المياه على مواد كيميائية أو معادن ثقيلة أو أي ملوثات أخرى. في هذه الحالة، لا يُعد غلي المياه الحل لجعلها آمنة للشرب أو الطهي أو غسل الأسنان. وقد يظل الاستحمام مسموحاً به ما لم يُذكر خلاف ذلك.
 3. **الإشعار الخاص بالامتناع عن الغلي:** تحتوي المياه على مواد كيميائية أو سموم والتي قد تسبب ضرراً لك ولجلدك عند غلي المياه.
 4. **التنبيه الخاص بالامتناع عن الاستخدام:** المياه ليست آمنة لأي استخدام، بما في ذلك الشرب أو الطهي أو الاستحمام أو الغسيل. هذا هو أشد القيود.
- إذا قمت بالاستحمام باستخدام مياه صدر تجاهها تحذير "بالامتناع عن الاستخدام" أو "بالامتناع عن الشرب" فقم على الفور بشطف جسمك باستخدام مياه معبأة أو تم التأكيد على أنها آمنة وراقب صحتك. وفيما يتعلق بالتلوث الكيميائي، تواصل مع مقدم الرعاية الصحية لديك أو مركز مكافحة السموم للحصول على توجيهات.
6. **متى يجب عليّ الاتصال بالطبيب إذا شعرت بتهيج مع اتباع أنشطة التنظيف؟**

عدم الشعور بصحة جيدة أثناء التنظيف. توقف عن التنظيف على الفور وتواصل مع مقدم الرعاية الصحية لديك إذا استمر شعورك بالتهيج أو صعوبة التنفس أو أي أعراض حادة أو مهددة للحياة أخرى مثل الدوار، وصعوبة شديدة في التنفس، وآلام مستمرة في الصدر، من بين العديد من الأعراض الأخرى.

7. هل من الآمن بالنسبة للأطفال عودتهم إلى المنزل بعد التوقف عن إصدار التنبيهات مع استمرار وجود رماد/ركام بالخارج؟

عودة الأطفال إلى المنزل. إذا كان لا يزال هناك رماد أو ركام في الخارج، فمن المستحسن إبعاد الأطفال عن جميع المناطق الخارجية حتى إتمام التنظيف الشامل. جهازهم التنفسي أكثر حساسية لتأثير الرماد والسخام، ويمكن أن يكون ضارًا. لتحسين وحماية جودة الهواء الداخلي:

a. تصفية الهواء:

- استخدم أجهزة تنقية/تنظيف الهواء المحمولة المزودة بمرشحات جسيمات الهواء عالي الكفاءة ((HEPA)، ويفضل أن تكون مزودة بمرشحات الفحم للمساعدة في تصفية جزيئات الدخان وتحسين جودة الهواء الداخلي.
- إذا كان لديك نظام تدفئة وتهوية وتكييف هواء (HVAC) مركزي، ففكر في تنظيف قنوات التدفئة والتهوية وتكييف الهواء (HVAC). قم بتغيير فلتر التدفئة والتهوية وتكييف الهواء إلى فلتر تدفئة وتهوية وتكييف هواء (HVAC) عالي الكفاءة لزيادة الترشيح، واختر واحدًا بتصنيف MERV 13، أو تصنيف مرتفع بقدر ما يمكن لمروحة النظام وفتحة المرشح استيعابه. شغل مروحة النظام على وضع إعادة التدوير قدر الإمكان لالتقاط الجسيمات الدقيقة. استبدل المرشحات عند انسدادها أو شهريًا لمدة تصل إلى عام بعد تنظيف المنطقة المحيطة بها.

b. الحد من خطر دخول الرماد، أو الغبار، أو الدخان الخارجي إلى المنزل: يُرجى التأكد من إغلاق جميع النوافذ والأبواب لتقليل خطر دخول الرماد، أو الغبار، أو الدخان الخارجي إلى المنزل.

c. أدوات سد الفجوات: استخدم شريط العزل، أو الشريط اللاصق، أو قطع القماش البالية لسد أي فجوات حول الأبواب والنوافذ لتقليل الدخان غير المرشح.

8. كيف يمكنني تنظيف ساحة منزلي أو الفناء المليء بالركام، مع العلم أنه يجب الحفاظ على المياه؟

تنظيف ساحة منزلك. استخدم دائمًا معدات الحماية الشخصية (PPE) مثل: القفازات، وأقنعة N-95 للاستخدام لمرة واحدة، والمجهزة بشكل صحيح من دون فجوات حول الحواف، ونظارات السلامة، والقفازات، والحذاء المتين مُغلق الأصابع، والقمصان طويلة الأكمام والبنائيل. لتنظيف ساحة منزلك أو الفناء مع الحفاظ على المياه، استخدم إجراءات التنظيف التالية:

- a. الكس برفق: ابدأ بالكس برفق للأسطح الخارجية، ووضع المحتويات برفق في أكياس القمام البلاستيكية لتجنب تناثرها أكثر. اربط كيس القمامة، ويفضل أن يكون كيسًا مزدوجًا، لتجنب تناثره أكثر أو انتشاره في الهواء عند تفريغ سلة المهملات.
 - b. المسح بقطعة قماش مبللة: اتبع ذلك بالمسح بقطعة قماش مبللة لإزالة الرماد، والسخام، والغبار الضار المتبقي من الأسطح.
 - c. التطهير (اختياري): إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك استخدام المحلول المبييض والماء لتطهير المنطقة.
- هام: اقرأ دائمًا الملصق الموجود على عبوة المبيض للحصول على نسب تخفيف وتعليمات سلامة مناسبة.

هام: لا تستخدم منفضات الأوراق لتجنب تناثر الرماد الضار وحطام النار في الهواء.

لمزيد من المعلومات والتفاصيل، يرجى الرجوع إلى موقع إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس، إدارة الصحة البيئية:

<http://publichealth.lacounty.gov/eh/safety/returning-home-after-fire.htm>