



بخش بهداشت محیط زیست اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس اینجاست تا همانطور که بعد از آتش سوزی بهبودی می یابید، راهنمایی و حمایت فراهم کند. لطفاً توجه کنید. حتی پس از اطفای حریق، ممکن است خطرات باقی بمانند و برای سلامتی و ایمنی خود، خانواده و جامعه تان، باید اقدامات احتیاطی اتخاذ شوند. سوالات متداول و جواب های زیر به راهنمایی شما در تلاش هایتان برای پاکسازی کمک می کنند.

## 1. هنگامی که برای بازرسی و پاکسازی ملک خود در منطقه ای که تحت تأثیر قرار گرفته است بازمی گردم، چه باید بپوشم؟

تجهیزات حفاظتی مناسب بپوشید، اکیداً توصیه می شود، از جمله:

- ماسک های تنفسی N95 و P100: ذرات مضر ناشی از آتش را از هوایی که استنشاق می کنید فیلتر (تصویه) می کنند.
- دستکش: طی بازرسی و پاکسازی، دست های خود را در برابر بریدگی، خاکستر، گرد و خاک، کثافت، و مواد شیمیایی مضر محافظت کنید.
- بلوزهای آستین بلند و شلوار بلند: بازوها و پاهای خود را در برابر خاکستر، گرد و خاک، کثافت، اجسام تیز و خطرات احتمالی دیگر بپوشانید.
- کفش های جلو بسته محکم: پاهای خود را در برابر آوار، اجسام تیز و خطرات احتمالی دیگر در امان نگاه دارید.
- عینک های ایمنی: چشم هایتان را در برابر خاکستر، گرد و خاک و کثافت مضر که ممکن است طی بازرسی و پاکسازی در هوا بلند شود، محافظت کنید.

## 2. آیا در حالیکه پاکسازی می کنم، می توانم به جای ماسک تنفسی یک پارچه مرطوب روی بینی و دهانم بپوشم؟

پوشیدن پارچه مرطوب، به جای ماسک تنفسی توصیه نمی شود. پارچه مرطوب به اندازه ماسک تنفسی موثر نیست. در حالیکه می تواند جلوی ذرات بزرگتر را بگیرد، در مقابل ذرات بسیار ریزی که از آتش و خاکستر بلند می شوند محافظت نخواهد کرد. برای محافظت بهتر، از یک ماسک تنفسی N-95 یا P-100 با اندازه مناسب، بدون هیچگونه شکافی دور لبه ها استفاده کنید.

## 3. لباس های خود را شسته ام، اما هنوز بوی دود می دهند. آیا پوشیدن آنها ایمن است؟

لباس هایی که بوی دود در آنها باقی مانده است می توانند تحریک کننده و مضر باشند، به ویژه برای افرادی که دچار مشکلات قلبی و ریوی هستند. لباس ها را دوباره با مواد شوینده قوی یا مواد شوینده ای که مخصوص از بین بردن بو هستند، بشویید. پیش از شستن لباس هایتان و در حالیکه تجهیزات محافظتی مناسب به بر دارید، به آرامی هر گونه دوده و خاکستر را به داخل کیسه زباله تکان دهید تا از وارد شدن آنها به هوا پیشگیری کنید. برای کمک به پیشگیری از باد بردن دوده و خاکستر در هنگام خالی کردن سطل زباله، از دو کیسه در هم استفاده کنید و گره بزنید.

#### 4. اگر به سبب شکاف های پنجره ها و درها (بسیاری از خانه ها قدیمی هستند و به خوبی درزگیری نشده اند)، خاکستر

دود در داخل خانه ام وجود داشته باشد، وجودم در آنجا چقدر خطرناک است؟

داخل خانه هایی که بوی خاکستر/ دود می دهند. حتی اگر خانه تان مستقیماً آسیب ندیده است، بودن در خانه ای که در آن خاکستر، دوده و دود وجود دارد، می تواند سبب خطرات سلامتی شود، به ویژه برای کودکان، سالمندان و افرادی که دچار مشکلات تنفسی هستند. خطرات از ذرات ریز و مواد سمی ناشی می شوند که می توانند در هوا و روی سطوح باقی بمانند. برای کاهش این خطرات، توصیه های اصلی در زیر ذکر شده اند:

a. **هوای داخل را تهویه کنید:** هنگامی که در ابتدا باز می گردید، پنجره ها و درها را باز کنید تا فضاهای داخلی را هوا دهید، اما فقط زمانی که هوای فضای باز بهبود یافته باشد. اگر مقدار زیادی خاکستر و آوار خارج از خانه تان وجود دارد، پس از پاکسازی آوار، هوا دادن خانه تان را در نظر داشته باشید و در این مدت هوای فضای داخلی را فیلتر (تصویه) کنید (زیر را ملاحظه کنید).

b. **هوا را فیلتر (تصویه) کنید:**

- از تصویه کننده/تمیزکننده های قابل حمل دارای HEPA و ترجیحاً فیلترهای ذغال چوب برای کمک به تصویه ذرات دود و بهبودی کیفیت هوا در داخل استفاده کنید.

- اگر دستگاه مرکزی خنک کننده و گرم کننده دارید، تمیز کردن مجراهای آن را در نظر بگیرید. برای افزایش فیلتراسیون (تصویه)، فیلتر دستگاه را به فیلتری با بازدهی بالا تغییر دهید. فیلتری با رده بندی MERV 13 یا بالاترین رده بندی ای که با دستگاه پنکه و محفظه فیلتر مطابقت دارد، انتخاب کنید. تا حد امکان، برای به دام انداختن ذرات بسیار ریز، پنکه دستگاه را روی حالت گردش مجدد بگذارید. به مدت یکسال پس از اینکه منطقه اطراف تمیز شده است، همانطور که فیلترها مسدود می شوند یا ماهانه آنها را تعویض کنید.

c. **کاملاً تمیز کنید:** طبق توصیفات بالا، تجهیزات محافظتی مناسب بپوشید. برای پیشگیری از بلند شدن خاکستر و ذرات مضر، موارد زیر توصیه می شوند.

1. **جارو کنید:** سطوح را به آرامی جارو کنید، مواد را به آرامی داخل کیسه های زباله پلاستیکی قرار دهید تا از پخش شدن بیشتر آنها پیشگیری کنید. برای کمک به پیشگیری از آزاد شدن محتوا در هوا در هنگام خالی کردن سطل زباله، در کیسه را ببندید و ترجیحاً از دو کیسه در هم استفاده کنید.

2. **جاروبرقی بکشید:** از جاروبرقی که فیلتر HEPA دارد، برای فیلتر (تصویه) کردن ذرات ریز روی سطوح استفاده کنید.

3. **تی زدن مرطوب (ماپ کشیدن مرطوب):** برای زدودن خاکستر، دوده و گرد و خاک مضر از سطوح، به دنبال جارو کردن، ماپ مرطوب بکشید.

4. **پاک کنید:** برای زدودن موثر خاکستر، گرد و خاک و دوده باقی مانده از سطوح سختی مانند لبه های پنجره ها، پیشخوان ها و مبلمان غیر قابل نفوذ، با پارچه مرطوب پاک کنید.

5. **بشوید یا دور بریزید:** اجسام قابل نفوذ مانند رختخواب و موکت ها (قالی ها) را دور بریزید.

6. **ضد عفونی کنید (اختیاری):** اگر تمایل دارید، از محلول آب ژاول (بلیچ) و آب برای ضد عفونی منطقه استفاده کنید.

7. **مهم:** همواره برای دستورالعمل های نسبت مناسب رقیق کردن و ایمنی، برچسب روی ظرف بلیچ را بخوانید.

d. **خطر ورود خاکستر، گرد و خاک یا دود فضای باز به خانه را کاهش دهید:** مطمئن شوید که تمام پنجره ها و درها بسته اند تا خطر ورود خاکستر، گرد و خاک یا دود فضای باز به خانه را کاهش دهید. برای کاهش ورود

دود، از چسب های نقاشی، نوار چسب، پارچه های ژنده یا پارچه برای درزگیری هر شکافی که دور درها و پنجره ها وجود دارد استفاده کنید.

e. **دست ها و اسباب بازی ها را مکرراً بشویید:** برای کاهش انتقال گرد و خاک یا خاک آلوده به دوده از دست به دهان، دست های کودکان تان را پس از بازی در فضای باز و پیش از غذا خوردن و در موقع خواب بشویید. اسباب بازی هایشان را مرتباً بشویید.

f. **از بازی کردن کودکان در فضاهای باز جلوگیری کنید:** تا هنگامی که تمام زمین تمیز شود، اجازه بازی در فضای باز را ندهید.

g. **انتقال دوده به خانه خود را کاهش دهید:** پیش از ورود به خانه، کفش های خود را در بیاورید. برای گرفتن گرد و خاک، کثافت و ذرات ریز از کف کفش هایتان، گذاشتن "کفش پاک کن هایی که زیرشان چسب دارد" در مقابل در ورودی را در نظر بگیرید.

h. **از اینکه حیوانات خانگی اوقاتی طولانی در فضای باز سپری کنند، خودداری کنید:** مقدار وقتی را که در فضای باز می گذرانند محدود کنید و آنها را تمیز نگاه دارید. حیوانات خانگی ممکن است دوده را از خارج به خانه منتقل کنند.

i. **لباس های را در بیاورید و بشویید:** پس از کار کردن در فضای باز، لباس هایی را که طی پاکسازی می پوشید، پیش از ورود به خانه در بیاورید. آنها را در کیسه پلاستیکی بسته بگذارید که جداگانه شسته شوند.

j. **در صورت ضرورت، دوش بگیرید:** دوش گرفتن می تواند به زدودن ذرات از پوست و موی تان کمک کند.

k. **سلامتی خود را تحت نظر بگیرید:** مراقب علائمی مانند سرفه کردن، مشکل در تنفس، سردرد، خستگی مفرط غیرعادی، تحریک چشم و گلو، آبریزش بینی یا تحریک سینوس یا درد قفسه سینه باشید. اگر علائم پایدار بمانند یا بدتر شوند، به ویژه اگر عوارض پیشینه دارید، درخواست کمک پزشکی کنید و با یک ارائه دهنده خدمات درمانی مشورت کنید. برای هر نگرانی درباره موردی که زندگی را تهدید می کند به 911 تلفن کنید.

## 5. دستورات مختلف در مورد آلودگی آب چه معنی دارند و اگر با آبی که حالا متوجه شده ام نباید استفاده می کردم حمام کرده ام، چه باید بکنم؟

**اطلاعیه ها/توصیه های آب:** با اداره آب محل تان بررسی کنید تا ببینید که آیا دستور، اطلاعیه یا توصیه عادی آلودگی آب برای منطقه تان صادر شده است. برای به حداقل رساندن خطرات سلامتی، همواره از دستورالعمل های صادره توسط اداره محلی تان پیروی کنید. انواع اصلی دستورات در اینجا موجودند:

1. **اطلاعیه جوشاندن آب:** آب ممکن است به جانداران زنده بیماری زا آلوده باشد (یعنی باکتری، ویروس و انگل). برای کشتن باکتری ها، ویروس ها یا انگل های مضر پیش از نوشیدن، پخت و پز، یا مسواک کردن دندان، آب را بجوشانید. هنگام حمام کردن نوزادان و کودکان خردسال، محتاط باشید. برای کاهش فرصت اینکه آنها آب را قورت دهند، استفاده از آب جوشیده (و سرد شده) یا آب بطری شده را در نظر بگیرید یا آنها را با لیف اسفنجی تمیز کنید.

2. **اطلاعیه «نوشید»:** آب ممکن است محتوی مواد شیمیایی، فلزهای سنگین، یا مواد آلود کننده دیگری باشد. جوشاندن، آن را برای نوشیدن، پخت و پز یا مسواک کردن دندان ایمن تر نمی کند. حمام کردن ممکن است هنوز مجاز باشد، مگر اینکه به صورت دیگری مشخص شده است.

3. **اطلاعیه «نجوشانید»:** آب حاوی مواد شیمیایی یا سمی است که می توانند بر اثر جوشاندن به پوست یا شما صدمه بزنند.

4. **دستور «استفاده نکنید»:** آب برای هیچ نوع استفاده ای از جمله نوشیدن، پخت و پز، حمام کردن یا شستن ایمن نیست. این محدودیت از همه شدیدتر است.

اگر در آبی که تحت توصیه "استفاده نکنید" یا "ننوشید" است حمام کرده اید، با آب بطری شده یا آبی که ایمنی آن تأیید شده است خود را آب بکشید و سلامت خود را تحت نظر بگیرید. برای آلودگی ناشی از مواد شیمیایی، با ارائه دهنده درمانی خود یا با کنترل مسمومیت برای راهنمایی تماس بگیرید.

## 6. اگر به سبب فعالیت های پاکسازی احساس تحریک می کنم، چه زمانی باید به پزشک خود تلفن کنم؟

هنگامی که طی پاکسازی احساس حال ندراری می کنید. اگر دچار تحریک مداوم، مشکل در تنفس یا علائم شدید دیگر یا علائمی از قبیل سرگیجه، مشکل شدید در تنفس، درد مداوم قفسه سینه و موارد دیگری هستید که زندگی را تهدید می کنند، بلافاصله نظافت را متوقف کنید و با ارائه دهنده خدمات درمانی تان تماس بگیرید.

7. اگر هنوز خاکستر و آوار در فضای باز وجود دارد، پس از لغو دستورات، آیا بازگشت کودکان به خانه ایمن است؟ بازگشت کودکان به خانه. اگر هنوز خاکستر یا آوار در فضای باز وجود دارد، تا نظافت کامل انجام شود، توصیه می شود که کودکان را از تمام مناطق فضای باز دور نگاه دارید. دستگاه های تنفسی شان در مقابل مواجهه با خاکستر و دوده که می توانند مضر باشد، حساس تر هستند. برای بهبود و محافظت کیفیت هوا در داخل موارد زیر را انجام دهید:

### a. هوا را فیلتر (تصویه) کنید:

- برای کمک به تصویه ذرات دود و بهبود کیفیت هوا در داخل، از تصویه کننده/تمیزکننده های قابل حمل دارای HEPA و ترجیحاً فیلترهای ذغال چوب استفاده کنید.
- اگر دستگاه مرکزی خنک کننده و گرم کننده دارید، تمیز کردن مجراهای آن را در نظر بگیرید. برای افزایش فیلتراسیون (تصویه)، فیلتر دستگاه را به فیلتری با بازدهی بالا تغییر دهید. فیلتری با رده بندی MERV 13 یا بالاترین رده بندی ای که با دستگاه پنکه و محفظه فیلتر مطابقت دارد انتخاب کنید. تا حد امکان، برای به دام انداختن ذرات بسیار ریز، پنکه دستگاه را روی حالت گردش مجدد بگذارید. به مدت یکسال پس از اینکه منطقه اطراف تمیز شده است، همانطور که فیلترها مسدود می شوند یا ماهانه آنها را تعویض کنید.

- b. خطر ورود خاکستر، گرد و خاک یا دود فضای باز به خانه را کاهش دهید: مطمئن شوید که تمام پنجره ها و درها بسته اند تا خطر ورود خاکستر، گرد و خاک یا دود فضای باز به خانه را کاهش دهید.
- c. شکاف ها را درز بگیرید: برای کاهش ورود دود، از چسب های نقاشی، نوار چسب، پارچه های ژنده یا پارچه برای درزگیری هر شکافی که دور درها و پنجره ها است استفاده کنید.

## 8. با دانستن اینکه باید در مصرف آب قناعت کرد، چگونه باید حیاط یا ایوان خود را که پر از آوار است تمیز کنم؟

تمیز کردن حیاط تان: همواره از تجهیزات حفاظتی شخصی (PPE) مانند دستکش، ماسک یکبار مصرف N-95 که اندازه مناسب دارد و هیچگونه شکافی دور لبه ها ندارد، عینک های ایمنی، دستکش، کفش های جلو بسته محکم و بلوزهای آستین بلند و شلوار استفاده کنید. در حالیکه در مصرف آب قناعت می کنید، برای نظافت حیاط یا ایوان تان از روش های نظافت زیر پیروی کنید:

- a. جارو کنید: سطوح را به آرامی جارو کنید، مواد را به آرامی داخل کیسه های زباله پلاستیکی قرار دهید تا از پخش شدن بیشتر آن پیشگیری کنید. برای کمک به پیشگیری از آزاد شدن محتوا در هوا در هنگام خالی کردن سطل زباله، در کیسه را ببندید و ترجیحاً از دو کیسه در هم استفاده کنید.
- b. تی زدن مرطوب (ماپ کشیدن مرطوب): برای زدودن خاکستر، دوده و گرد و خاک مضر از سطوح، به دنبال جارو کردن، ماپ مرطوب بکشید.

c. **ضد عفونی کنید (اختیاری):** اگر تمایل دارید، از محلول آب ژاول (بلیچ) و آب برای ضد عفونی منطقه استفاده کنید.

**مهم:** همواره برای دستورالعمل های نسبت مناسب رقیق کردن و ایمنی، برجسب روی ظرف بلیچ را بخوانید.

## **مهم: برای اجتناب از پخش شدن خاکستر و آوار ناشی از آتش در هوا، از دمنده های برگ استفاده نکنید.**

برای اطلاعات و جزئیات بیشتر، لطفاً به وب سایت بخش بهداشت محیط زیست اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس مراجعه کنید:

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