Մաքրություն հրդեհից հետո. հաճախակի տրվող հարցեր

Հունվարի 15, 2025

Շրջակա Միջավայր և Առողջություն

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության Շրջակա միջավայրի և առողջության բաժինն այստեղ է, որպեսզի ուղղորդի և օժանդակի Ձեզ, մինչ Դուք վերականգնվում եք հրդեհից հետո: Խնդրում ենք նկատի ունենալ. նույնիսկ հրդեհը մարելուց հետո վտանգները կարող են պահպանվել, և պետք է նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկվեն Ձեր, Ձեր ընտանիքի և Ձեր համայնքի առողջության և անվտանգության համար: Ստորև բերված են հաճախ տրվող հարցեր և պատասխաններ, որոնք կօգնեն Ձեզ ուղղորդել մաքրման Ձեր աշխատանքներում:

1. Ի՞նչ պետք է հագնեմ, երբ վերադառնում եմ տուժած տարածք՝ իմ գույքը ստուգելու և մաքրելու համար:

Կրեք համապատասխան պաշտպանիչ միջոցներ, որոնք խստորեն խորհուրդ են տրվում, ներառյալ՝

- N95 կամ P100 շնչադիմակ (ռեսպիրատոր): Օդից, որը Դուք շնչում եք, զտում է հրդեհից առաջացած վնասակար մասնիկները:
- Ձեռնոցներ: Ստուգելու և մաքրելու ընթացքում պաշտպանեք Ձեր ձեռքերը կտրվածքներից և վնասակար մոխրից, փոշուց, կեղտից և քիմիական նյութերից:
- Երկարաթև վերնաշապիկ և երկար տաբատ: Պաշտպանեք ձեռքերն ու ոտքերը մոխրից, փոշուց, կեղտից, սուր առարկաներից և այլ հնարավոր վտանգներից:
- Ամուր փակ կոշիկներ: Ոտքերը պաշտպանեք բեկորներից, սուր առարկաներից և այլ հնարավոր վտանգներից:
- Պաշտպանիչ ակնոցներ: Պաշտպանեք Ձեր աչքերը վնասակար մոխրից, փոշուց և կեղտից, որոնք կարող են օդ բարձրանալ ստուգելու և մաքրելու ընթացքում:

2. Կարո՞ղ եմ մաքրման ընթացքում շնչադիմակի փոխարեն թաց շոր կրել քթիս և բերանիս վրա:

Խորհուրդ չի տրվում շնչադիմակի փոխարեն **թաց շոր կրել**: Թաց շորն այնքան արդյունավետ չէ, որքան շնչադիմակը: Թեև այն կարող է զտել ավելի մեծ մասնիկները, այն չի պաշտպանում ծխի և մոխիրը խառնելու հետևանքով առաջացող մանր մասնիկներից: Ավելի լավ պաշտպանվելու համար օգտագործեք դեմքին պատշաճ կերպով տեղավորվող N-95 կամ P-100 շնչադիմակ՝ առանց եզրերի շուրջ բացերի:

3. Ես լվացել եմ հագուստս, բայց դեռ ծխի հոտ է գալիս: Արդյո՞ք անվտանգ է դա հագնելը:

Ծխի տևական հոտով հագուստը կարող է նյարդայնացնող և վնասակար լինել, հատկապես սրտի և թոքերի հետ կապված խնդիրներ ունեցողների համար: Լվացեք հագուստը ուժեղ լվացող միջոցներով կամ հատուկ հոտը հեռացնող միջոցներով: Նախքան Ձեր հագուստը լվանալը, ինչպես նաև դրսում պատշաճ պաշտպանիչ միջոցներ կրելիս մուրն ու մոխիրը զգուշորեն թափեք աղբի տոպրակի մեջ, որպեսզի դրանք օդի հետ չխառնվեն: Աղբը կրկնակի տոպրակի մեջ լցրեք և կապեք տոպրակը, որպեսզի թույլ չտաք, որ աղբարկղը դատարկելիս մուրն ու մոխիրն օդ նետվեն:

4. Որքանո՞վ է վտանգավոր լինել իմ տանը, եթե պատուհանների և դռների ճաքերից մոխիր/ծուխ է ներս գալիս (շատ տներ հին են և լավ փակված չեն):

Ներսում մոխրի/ծխի հոտով տներ: Նույնիսկ եթե Ձեր տունն ուղղակիորեն չի վնասվել, մոխրով, մրով և ծխով լցված տանը գտնվելը կարող է առողջության համար վտանգավոր լինել, հատկապես շնչառական խնդիրներ ունեցող մարդկանց, երեխաների և տարեցների համար: Վտանգները գալիս են մանր մասնիկներից և թունավոր նյութերից, որոնք կարող են մնալ օդում և մակերեսների վրա: Ստորև ներկայացված են այդ վտանգները նվազեցնելու հիմնական խորհուրդները.

ա. **Օդափոխեք ներսի օդը**: Երբ առաջին անգամ վերադառնում եք, բացեք պատուհաններն ու դռները՝ ներսի տարածքները օդափոխելու համար, բայց միայն այն ժամանակ, երբ դրսի օդի որակը բարելավված լինի: Եթե Ձեր տան մոտ շատ մոխիր և բեկորներ կան, նկատի ունեցեք օդափոխել Ձեր տունը բեկորների մաքրումից հետո և այդ ընթացքում զտեք ներսի օդը (տես ստորև):

բ. **Զտեք օդը.**

- Օգտագործեք օդը մաքրող/զտող շարժական HEPA սարքեր և նախաընտրելի է՝ փայտածուխի զտիչներով, որոնք կօգնեն զտել ծխի մասնիկները և բարելավել ներսի օդի որակը:
- Եթե Դուք ունեք ջեռուցման, օդորակման և օդափոխման կենտրոնացված համակարգ (HVAC), մտածեք դրա խողովակները մաքրելու մասին: Զտումը բարելավելու համար Ձեր HVAC համակարգի զտիչը փոխարինեք ավելի բարձր արդյունավետությամբ HVAC զտիչով. ընտրեք MERV 13 որակավորումով կամ այնքան բարձր որակավորումով զտիչ, որը թույլ են տալիս օգտագործել Ձեր համակարգի օդափոխիչն ու զտիչի խցիկը: Որքան հնարավոր է հաճախ գործարկեք համակարգի օդափոխիչը վերաշրջանառության ռեժիմում՝ մանր մասնիկները զտելու համար: Շրջակա տարածքը մաքրելուց հետո մինչև մեկ տարի զտիչները փոխեք, երբ դրանք խցանվում են, կամ՝ ամեն ամիս:

գ. **Մանրակրկիտ մաքրեք:** Կրեք համապատասխան պաշտպանիչ միջոցներ, ինչպես նկարագրված է վերևում: Օդի հետ վնասակար մոխրի և մասնիկների խառնումը կանխելու համար խորհուրդ է տրվում հետևյալը.

1. **Ավլեք:** Զգուշորեն ավլեք մակերեսները և զգուշորեն լցրեք նյութերը աղբի պլաստիկ տոպրակների մեջ, որպեսզի խուսափեք այն ավելի շատ ցրելուց: Կապեք աղբի տոպրակը, գերադասելի է՝ իրար մեջ դրված երկու տոպրակը, որպեսզի օգնեք կանխել պարունակությունը օդ նետելը, երբ աղբարկղը դատարկվում է:
2. **Փոշեկուլով մաքրեք**: Օգտագործեք HEPA ֆիլտրով փոշեկուլ՝ մակերեսների վրայից մանր մասնիկները զտելու համար:
3. **Ջրով մաքրեք:** Զգուշորեն ավլելուց հետո ջրով մաքրեք՝ վտանգավոր մոխիրը, մուրը և փոշին մակերեսներից մաքրելու համար:
4. **Սրբեք:** Խոնավ լաթով սրբեք, որպեսզի արդյունավետ կերպով հեռացնեք մնացած մոխիրը, փոշին և մուրը կոշտ մակերեսներից, օրինակ՝ պատուհանագոգերից, սալաքարերից և ոչ ծակոտկեն կահույքից:
5. **Լվացեք կամ դեն նետեք**: Լվացեք կամ դեն նետեք ծակոտկեն իրերը, օրինակ՝ սպիտակեղենը և գորգերը:
6. **Ախտահանեք (ըստ ցանկության)**: Ցանկության դեպքում օգտագործեք սպիտակեցնող նյութի և ջրի լուծույթ՝ տարածքը ախտահանելու համար:
7. ***Կարևոր է:*** *Միշտ կարդացեք սպիտակեցնող նյութի տարայի պիտակի ցուցումները, որոնք վերաբերում են նոսրացնելու համար ճիշտ հարաբերակցությանը և անվտանգությանը:*

դ. **Նվազեցրեք դրսից մոխրի, փոշու կամ ծխի տուն մտնելու վտանգը**: Համոզվեք, որ բոլոր պատուհաններն ու դռները ամուր փակ են, որպեսզի նվազեցնեք դրսից մոխրի, փոշու կամ ծխի ներս մտնելու վտանգը: Օգտագործեք ներկարարական ժապավեն, կպչուն ժապավեն, կարպետներ կամ կտորներ՝ դռների և պատուհանների շուրջը եղած բոլոր անցքերը փակելու համար, որպեսզի նվազեցնեք ծխի ներթափանցումը:

ե. **Հաճախակի լվացեք ձեռքերն ու խաղալիքները**: Որպեսզի նվազեցնեք մրով աղտոտված փոշու կամ հողի փոխանցումը ձեռքից բերան, լվացեք Ձեր երեխաների ձեռքերը դրսում խաղալուց հետո, ուտելուց և քնելուց առաջ: Պարբերաբար լվացեք նրանց խաղալիքները:

զ. **Կանխեք երեխաների դրսում խաղալը:** Թույլ մի տվեք դրսում խաղալ, քանի դեռ տարածքները չեն մաքրվել:

է. **Նվազեցրեք մրի թափանցումը Ձեր տուն**: Հանեք կոշիկները Ձեր տուն մտնելուց առաջ: Նկատի ունեցեք յուրաքանչյուր մուտքի մոտ դնել «կպչուն գորգեր»՝ կոշիկների ներբաններից փոշին, կեղտը և մանր մասնիկները հեռացնելու համար:

ը. **Խուսափեք ընտանի կենդանիների՝ դրսում երկար ժամանակ անցկացնելուց**: Սահմանափակեք դրսում անցկացվող ժամանակը և մաքուր պահեք կենդանիներին: Կենդանիները կարող են մուրը դրսից տուն տեղափոխել:

թ. **Հանեք և լվացեք հագուստը:** Հանեք այն հագուստը, որը կրում եք մաքրման ընթացքում, ինչպես նաև տուն մտնելիս հանեք այն հագուստը, որը կրել եք դրսում աշխատելիս: Դրեք դրանք ամուր կապված պլաստիկ տոպրակի մեջ՝ առանձին լվանալու համար:

ժ. **Ցնցուղ ընդունեք, եթե անհրաժեշտ է:** Ցնցուղ ընդունելը կարող է օգնել մաշկից և մազերից հեռացնել ցանկացած մասնիկ:

ի. **Հետևեք Ձեր առողջությանը:** Ուշադիր եղեք այնպիսի ախտանիշների նկատմամբ, ինչպիսիք են հազը, շնչառության դժվարությունը, գլխացավը, արտասովոր հոգնածությունը, աչքերի և կոկորդի գրգռվածությունը, քթահոսությունը կամ սինուսների գրգռվածությունը և կրծքավանդակի ցավը: Դիմեք բժշկի, եթե ախտանիշները շարունակվեն կամ վատթարանան. հատկապես եթե արդեն առողջական խնդիր ունեք, խորհրդակցեք բուժաշխատողի հետ: Կյանքին սպառնացող ցանկացած մտահոգիչ իրավիճակում զանգահարեք 911:

5. Ի՞նչ են նշանակում ջրի աղտոտվածության վերաբերյալ տարբեր հրահանգները, և ի՞նչ պետք է անեմ, եթե ես լողացել եմ այն ջրով, որը հիմա հասկանում եմ, որ չպետք է օգտագործեի:

Ձրի մասին ծանուցումներ/հորդորներ: Պարզեք Ձեր տեղական ջրային վարչությունից՝ արդյոք Ձեր տարածքի համար տրվել է ընդհանուր ջրի աղտոտման մասին հրահանգ, ծանուցում կամ հորդոր: Միշտ հետևեք Ձեր տեղական բաժնի կողմից տրված ցուցումներին՝ նվազագույնի հասցնելու առողջության համար վտանգները: Ահա հրահանգների հիմնական տեսակները.

1. **Ձուրը եռացնելու մասին ծանուցում**: Ձուրը կարող է աղտոտված լինել հարուցիչներով (օրինակ՝ բակտերիաներ, վիրուսներ և մակաբույծներ): Խմելուց, ճաշ պատրաստելուց կամ ատամները խոզանակելուց առաջ ջուրը եռացրեք՝ ոչնչացնելու վնասակար բակտերիաները, վիրուսները և մակաբույծները: Ձգույշ եղեք նորածիններին և փոքր երեխաներին լողացնելիս: Որպեսզի նվազեցնեք ջուր կուլ տալու հավանականությունը, նկատի ունեցեք օգտագործել եռացրած (և սառեցված) կամ շշալցված ջուր՝ նրանց լողացնելու կամ սպունգով մաքրելու համար:
2. **Չխմելու մասին ծանուցում:** Ձուրը կարող է պարունակել քիմիական նյութեր, ծանր մետաղներ կամ այլ աղտոտիչներ: Եռացնելն այն անվտանգ չի դարձնի խմելու, ճաշ պատրաստելու կամ ատամները լվանալու համար: Լողանալը դեռևս կարող է թույլատրվել, եթե հակառակը նշված չէ:
3. **Չեռացնելու մասին ծանուցում:** Ձուրը պարունակում է քիմիական նյութեր կամ տոքսիններ, և եռացնելու դեպքում դրանք կարող են վնասել Ձեր մաշկը և Ձեզ:
4. **Չօգտագործելու մասին հրահանգ:** Ձուրն անվտանգ չէ որևէ տեսակի օգտագործման համար՝ ներառյալ խմելու, ճաշ պատրաստելու, լողանալու կամ լվանալու համար: Սա ամենախիստ սահմանափակումն է:

Եթե Դուք լողացել եք ջրով, որը եղել **«Չօգտագործել»** կամ **«Չխմել»** հրահանգի տակ, անմիջապես ցողվեք շշալցված կամ այլ ջրով, որը հաստատված է, որ անվտանգ է, և հետևեք Ձեր առողջությանը: Քիմիական աղտոտվածության դեպքում դիմեք Ձեր բժշկական մատակարարին կամ թույների վերահսկողության մարմին՝ ցուցումների համար:

6. Ե՞րբ պետք է զանգահարեմ իմ բժշկին, եթե մաքրման աշխատանքների ժամանակ գրգռվածություն զգամ:

Լավ չզգալը մաքրման ժամանակ: Անմիջապես դադարեցրեք մաքրումը և դիմեք Ձեր բժշկական մատակարարին, եթե զգում եք մշտական գրգռվածություն, շնչառության դժվարություն կամ այլ լուրջ կամ կյանքին սպառնացող ախտանիշներ, ինչպիսիք են գլխապտույտը, շնչելու շատ լուրջ դժվարությունը, կրծքավանդակի մշտական ցավը և այլն:

7. Արդյո՞ք երեխաների համար անվտանգ է հրահանգները չեղարկելուց հետո տուն վերադառնալը, եթե դրսում դեռ մոխիր/աղբ կա:

Տուն վերադարձող երեխաներ: Եթե դրսում դեռ մոխիր կամ աղբ կա, խորհուրդ է տրվում երեխաներին հեռու պահել բացօթյա բոլոր տարածքներից մինչև դրանք մանրակրկիտ կերպով կմաքրվեն: Նրանց շնչառական համակարգերն ավելի զգայուն են մոխրի և մրի ազդեցության նկատմամբ, և դրանք կարող են վնասակար լինել: Ներսի օդի որակը բարելավելու և պաշտպանելու համար՝

ա. **Զտեք օդը.**
- Օգտագործեք օդը մաքրող/զտող շարժական HEPA սարքեր և նախաընտրելի է՝ փայտածուխի զտիչներով, որոնք կօգնեն զտել ծխի մասնիկները և բարելավել ներսի օդի որակը:
- Եթե Դուք ունեք ջեռուցման, օդորակման և օդափոխման կենտրոնացված համակարգ (HVAC), մտածեք դրա խողովակները մաքրելու մասին: Զտումը բարելավելու համար Ձեր HVAC համակարգի զտիչը փոխարինեք ավելի բարձր արդյունավետությամբ HVAC զտիչով. ընտրեք MERV 13 որակավորումով կամ այնքան բարձր որակավորումով զտիչ, որը թույլ են տալիս օգտագորել Ձեր համակարգի օդափոխիչն ու զտիչի խցիկը: Որքան հնարավոր է հաճախ գործարկեք համակարգի օդափոխիչը վերաշրջանառության ռեժիմում՝ մանր մասնիկները զտելու համար: Շրջակա տարածքը մաքրելուց հետո մինչև մեկ տարի զտիչները փոխեք, երբ դրանք խցանվում են, կամ՝ ամեն ամիս:

բ. **Նվազեցրեք դրսից մոխրի, փոշու կամ ծխի տուն մտնելու վտանգը**: Համոզվեք, որ բոլոր պատուհաններն ու դռները փակ են, որպեսզի նվազեզնեք դրսից մոխրի, փոշու կամ ծխի ներս մտնելու վտանգը:

գ. **Ամուր փակեք անցքերը:** Օգտագործեք ներկարարական ժապավեն, կպչուն ժապավեն, կարպետներ կամ կտորներ՝ դռների և պատուհանների շուրջը եղած բոլոր անցքերը փակելու համար, որպեսզի նվազեցնեք ծխի ներթափանցումը:

8. Ինչպե՞ս պետք է մաքրեմ բեկորներով լցված իմ բակը կամ պատշգամբը՝ իմանալով, որ ջուրը պետք է խնայել:

Ձեր բակի մաքրումը: Միշտ օգտագործեք անձնական պաշտպանիչ միջոցներ (PPE), ինչպիսիք են ձեռնոցները, միանգամյա օգտագործման N-95 դիմակները, որոնք պատշաճ կերպով տեղավորվում են դեմքին՝ առանց եզրերի շուրջը բացեր թողնելու, պաշտպանիչ ակնոցները, ամուր, փակ թաթերով կոշիկները և երկարաթև վերնաշապիկներն ու տաբատները: Ջուրը խնայելով Ձեր բակը կամ պատշգամբը մաքրելու համար կիրառեք մաքրման հետևյալ գործողությունները.

ա. **Զգուշորեն ավլեք:** Սկսեք դրսի մակերեսները զգուշորեն ավլելով և պարունակությունը զգուշորեն լցնելով աղբի պլաստիկ տոպրակների մեջ, որպեսզի խուսափեք այն ավելի շատ ցրելուց: Կապեք աղբի տոպրակը, գերադասելի է՝ իրար մեջ դրված երկու տոպրակը, որպեսզի օգնեք կանխել դրանց ավելի շատ ցրումը կամ օդ նետելը, երբ աղբարկղը դատարկվում է:

բ. **Ջրով մաքրեք:** Շարունակեք ջրով մաքրելով՝ վտանգավոր մոխիրը, մուրը և փոշին մակերեսից մաքրելու համար:

գ. **Ախտահանեք (ըստ ցանկության)**: Ցանկության դեպքում օգտագործեք սպիտակեցնող նյութի և ջրի լուծույթ՝ տարածքը ախտահանելու համար:
Կարևոր է: *Միշտ կարդացեք սպիտակեցնող նյութի տարայի պիտակի ցուցումները, որոնք վերաբերում են նոսրացնելու համար ճիշտ հարաբերակցությանը և անվտանգությանը:*

<u>ԿԱՐԵՎՈՐ Է. ՄԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾԵՔ ՏԵՐԵՎՆԵՐԸ ՓՉԵԼՈՎ ՀԱՎԱՔՈՂ ՍԱՐՔԵՐ՝ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՄՈԽԻՐԸ ԵՎ ԿՐԱԿԸ ՕԴՈՒՄ ՏԱՐԱԾԵԼՈՒՑ ԽՈՒՍԱՓԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ:</u>

Լրացուցիչ տեղեկությունների և մանրամասների համար խնդրում ենք այցելել Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության Շրջակա միջավայրի և առողջության բաժնի կայք՝
http://publichealth.lacounty.gov/eh/safety/returning-home-after-fire.htm