

Dọn Dẹp Sau Hỏa Hoạn – Những Câu Hỏi Thường Gặp

Ngày 15, tháng 1, năm 2025

SỨC KHỎE MÔI TRƯỜNG



Quận Los Angeles, Sở Y tế Công cộng, Phòng Sức khỏe Môi trường sẵn sàng cung cấp hướng dẫn và hỗ trợ, giúp quý vị phục hồi sau hỏa hoạn. Xin lưu ý: Ngay cả sau khi đám cháy đã tắt, các mối nguy hiểm có thể vẫn còn đó và vì vậy cần thực hiện các biện pháp đề phòng vì sức khỏe và sự an toàn của quý vị, gia đình và cộng đồng. Dưới đây là các câu hỏi thường gặp và giải đáp giúp hướng dẫn quý vị trong nỗ lực vệ sinh, dọn dẹp.

1. Tôi nên mặc gì khi quay lại để kiểm tra và dọn dẹp tư gia của mình trong khu vực bị ảnh hưởng?

Quý vị được đặc biệt khuyến nghị **mang thiết bị bảo hộ thích hợp**, bao gồm:

- Khẩu trang phòng độc N95 hoặc P100: Những loại này lọc các hạt có hại xuất phát đám cháy ra khỏi không khí quý vị hít thở.
- Bao tay: Tránh dứt tay và bảo vệ tay trước tro, bụi, bắn và hóa chất độc hại trong quá trình kiểm tra và dọn dẹp.
- Áo sơ mi dài tay và quần dài: Che chắn tay chân không để tiếp xúc với tro, bụi, đất, vật sắc nhọn và các mối nguy tiềm ẩn khác.
- Giày bít mũi chắc chắn: Giữ cho chân được an toàn trước các mảnh bê vỡ, vật sắc nhọn và các mối nguy tiềm ẩn khác.
- Kính bảo hộ (goggles) an toàn: Bảo vệ mắt khỏi tro, đất, bụi có hại có thể bị bay lên trong quá trình kiểm tra và dọn dẹp.

2. Tôi có thể dùng khăn ướt che mũi và miệng thay cho khẩu trang phòng độc trong khi dọn dẹp không?

Không khuyến nghị mang khăn ướt thay cho khẩu trang phòng độc. Khăn ướt không hiệu quả bằng khẩu trang phòng độc. Mặc dù có thể chặn các hạt lớn hơn, khăn ướt không ngăn chặn được các hạt mịn từ khói và tro bay lên khi bị khuấy động. Hãy mang khẩu trang phòng độc N-95 hoặc P-100 vừa vặn, đúng cách, không có khe hở xung quanh mép khẩu trang để có sự bảo vệ tốt hơn.

3. Tôi có giặt quần áo, nhưng chúng vẫn có mùi khói. Mặc những quần áo như vậy có an toàn không?

Quần áo có mùi khói lưu lại có thể gây khó chịu và có hại, đặc biệt đối với những người có vấn đề về tim và phổi. Giặt lại quần áo bằng chất tẩy rửa mạnh hoặc chất khử mùi chuyên dụng. Trước khi giặt quần áo và khi mang thiết bị bảo hộ thích hợp bên ngoài, hãy nhẹ nhàng giữ sạch muội than và tro vào túi rác để tránh tro bay vào không khí. Dùng hai lớp túi và buộc chặt túi rác giúp ngăn muội than và tro không bị gió thổi bay khi đổ thùng rác.

4. Nếu trong nhà có tro / khói từ các vết nứt bên trong cửa sổ và cửa ra vào (nhiều ngôi nhà đã cũ và các khe không được dán kín) sẽ nguy hiểm như thế nào?

Những ngôi nhà có mùi tro / khói bên trong. Ngay cả khi ngôi nhà của quý vị không bị hư hại trực tiếp, việc ở trong một ngôi nhà có tro, muội than và khói có thể gây ra rủi ro cho sức khỏe, đặc biệt là đối với những người có vấn đề về hô hấp, trẻ em và người cao niên. Mối nguy hiểm từ các hạt nhỏ và các chất độc hại có thể tiếp tục tồn tại trong không khí và trên các bề mặt. Dưới đây là các khuyến nghị quan trọng để giảm những rủi ro đó:

- Thông gió bên trong nhà:** Mở cửa sổ và cửa ra vào để thông gió ở không gian trong nhà khi quý vị lần đầu tiên quay lại nhà, nhưng chỉ khi chất lượng không khí ngoài trời đã được cải thiện. Nếu có nhiều tro và mảnh bê vụn bên ngoài nhà, hãy cân nhắc việc thông gió để đẩy không khí trong nhà ra ngoài sau khi các mảnh bê vụn đã được dọn dẹp, và lọc không khí trong nhà (xem bên dưới) trong thời gian chờ đợi.
- Lọc không khí:**

- Sử dụng máy lọc/làm sạch không khí di động có HEPA, ưu tiên bộ lọc than để giúp lọc các hạt khói khói và cải thiện chất lượng không khí trong nhà.
 - Nếu nhà quý vị có hệ thống điều hòa (HVAC) trung tâm, cân nhắc việc vệ sinh ống dẫn của hệ thống HVAC. Thay đổi bộ lọc HVAC bằng bộ lọc HVAC hiệu suất cao để tăng khả năng lọc, chọn bộ lọc được xếp hạng MERV 13 hoặc loại có thứ hạng cao nhất mà có thể lắp vừa với hệ thống quạt và khe lọc. Chạy quạt của hệ thống ở chế độ tuần hoàn không khí bên trong (recirculation mode) thường xuyên nhất có thể để bắt các hạt bụi mịn. Thay thế bộ lọc mỗi khi bị nghẹt hoặc hàng tháng trong vòng một năm sau khi khu vực xung quanh đã được vệ sinh sạch sẽ.
- c. **Vệ sinh kỹ lưỡng:** Mang thiết bị bảo hộ thích hợp như mô tả ở trên. Những điều sau đây được khuyến nghị để tránh khuấy động tro và các hạt nhỏ có hại.
1. **Quét:** Quét nhẹ các bề mặt và nhẹ nhàng và thu gom vào túi rác nhựa để tránh làm rơi rớt thêm ra ngoài. Buộc túi rác, tốt nhất là dùng hai lớp túi, để giúp ngăn không cho rác bên trong bay ra không khí khi đổ thùng rác.
 2. **Hút bụi:** Sử dụng máy hút bụi có bộ lọc HEPA để lọc các hạt nhỏ trên bề mặt.
 3. **Lau bằng cây lau nhà:** Sau khi quét nhẹ nhàng, lau ướt bằng cây lau (wet mopping) để loại bỏ tro, muội than và bụi có hại trên bề mặt.
 4. **Lau:** Lau ướt để loại bỏ sạch sẽ tro, bụi và muội than còn sót lại trên các bề mặt cứng như bệ cửa sổ, mặt bàn và đồ nội thất có bề mặt không xốp.
 5. **Giặt hoặc vứt bỏ:** Giặt hoặc vứt bỏ các vật dụng xốp như khăn trải giường và thảm.
 6. **Khử trùng (nếu muốn):** Nếu muốn, hãy sử dụng thuốc tẩy và dung dịch để khử trùng khu vực.
 7. **Quan trọng:** Luôn đọc nhãn trên bao bì thuốc tẩy để biết tỷ lệ pha loãng thích hợp và hướng dẫn an toàn.
- d. **Giảm nguy cơ tro, bụi hoặc khói ngoài trời xâm nhập vào nhà:** Hãy chắc chắn rằng đã đóng kín tất cả các cửa sổ và cửa ra vào để giảm nguy cơ tro, bụi hoặc khói ngoài trời xâm nhập vào nhà. Sử dụng băng keo giấy màu, băng keo, giẻ lau hoặc vải để bịt kín tất cả khe xung quanh cửa ra vào và cửa sổ để giảm khói xâm nhập.
- e. **Rửa tay và đồ chơi thường xuyên:** Để giảm sự chuyền muội than nhiễm đất, bụi từ tay sang miệng, hãy rửa tay cho con quý vị sau khi trẻ chơi ngoài trời, trước khi ăn và trước khi đi ngủ. Rửa đồ chơi thường xuyên.
- f. **Ngăn trẻ em chơi ngoài trời:** Không cho phép chơi ngoài trời cho đến khi sân đã được dọn sạch.
- g. **Giảm muội than xâm nhập vô nhà:** Cởi giày trước khi đi vô nhà. Cân nhắc đặt "thảm dính" ở mỗi lối vào để hút lại bụi, đất và các hạt mịn từ đế giày.
- h. **Tránh kéo dài thời gian ở bên ngoài nhà đối với thú cưng:** Hạn chế thời gian ngoài trời và giữ cho chúng sạch sẽ. Thú cưng có thể mang muội than từ bên ngoài vô nhà.
- i. **Cởi và giặt quần áo:** Trước khi bước vô nhà, cởi quần áo quý vị mặc trong quá trình dọn dẹp, làm việc ngoài trời. Bỏ quần áo này vô túi nhựa có miệng có thể gắn kín để giặt riêng.
- j. **Tắm nếu cần thiết:** Tắm có thể giúp loại bỏ những hạt nhỏ lưu trên da và tóc.
- k. **Theo dõi sức khỏe:** Để ý tới các triệu chứng như ho, khó thở, nhức đầu, mệt mỏi bất thường, mắt và cổ họng bị kích ứng, sổ mũi hoặc xoang bị kích thích, hoặc đau tức ngực. Tìm kiếm chăm sóc y tế nếu các triệu chứng kéo dài hoặc tồi tệ hơn, đặc biệt nếu quý vị có sẵn bệnh (bệnh nền), hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Đối với những gì có thể đe dọa tính mạng, hãy gọi 911.

5. Những mệnh lệnh khác nhau liên quan đến ô nhiễm nước là nhằm mục đích gì, và tôi cần làm gì nếu nhận ra rằng đã tắm trong nước mà lẽ ra không được sử dụng?

Thông báo / Cảnh báo về nước. Kiểm tra với Sở cấp nước địa phương của quý vị để xem có những lệnh, thông

báo, cảnh báo về ô nhiễm nước (Common Water Contamination Order) nào đã được ban hành cho khu vực của quý vị hay không. Luôn làm theo những hướng dẫn do cơ quan tại địa phương của quý vị ban hành để giảm thiểu rủi ro về sức khỏe. Dưới đây là các loại lệnh chính:

1. **Thông báo Đun Sôi Nước:** Nước có thể bị nhiễm mầm bệnh (tức là vi khuẩn, vi-rút và ký sinh trùng). Đun sôi nước để tiêu diệt vi khuẩn, vi rút hoặc ký sinh trùng có hại trước khi uống, nấu ăn hoặc chải răng. Hãy thận trọng khi tắm cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Cân nhắc sử dụng nước đun sôi (và để nguội) hoặc đóng chai để tắm cho trẻ hoặc lau người cho trẻ bằng miếng xốp để giảm nguy cơ trẻ nuốt phải nước.
2. **Thông báo Không Uống Nước:** Nước có thể chứa hóa chất, kim loại nặng hoặc các chất gây ô nhiễm khác. Nước đun sôi sẽ không an toàn để uống, nấu ăn hoặc chải răng. Vẫn có thể được phép tắm trừ khi có quy định khác.
3. **Thông báo Không Đun Sôi Nước:** Nước có chứa hóa chất hoặc độc tố, khi đun sôi có thể gây hại cho da và cho người sử dụng.
4. **Lệnh Không Sử Dụng Nước:** Nước không an toàn đối với bất kỳ mục đích sử dụng nào, bao gồm uống, nấu ăn, tắm hoặc giặt giũ. Đây là lệnh hạn chế nghiêm trọng nhất.

Nếu quý vị đã tắm bằng nước được cảnh báo "**Không Sử Dụng**" hoặc "**Không Uống Nước**", hãy tráng lại bằng nước đóng chai hoặc nước đã được xác nhận an toàn ngay lập tức và theo dõi sức khỏe của mình. Đối với ô nhiễm hóa chất, hãy liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc cơ quan kiểm soát chất độc để được hướng dẫn.

6. Khi nào tôi cần gọi cho bác sĩ nếu tôi bị kích ứng khi làm công việc dọn dẹp?

Cảm thấy không khỏe trong quá trình dọn dẹp. Ngừng làm việc ngay lập tức và liên lạc với bác sĩ của quý vị nếu bị kích ứng dai dẳng, khó thở hoặc các triệu chứng nghiêm trọng hoặc đe dọa tính mạng khác như chóng mặt, khó thở nghiêm trọng, đau ngực dai dẳng, cùng nhiều triệu chứng khác.

7. Trẻ em có an toàn khi trở về nhà sau khi lệnh cấm được dỡ bỏ nếu vẫn còn tro / mảnh bê vụn ở bên ngoài?

Trẻ em trở về nhà. Nếu vẫn còn tro hoặc mảnh bê vụn ở bên ngoài, nên để trẻ tránh xa tất cả các khu vực ngoài trời cho đến sau khi đã làm vệ sinh kỹ lưỡng. Hệ hô hấp của trẻ vốn nhạy cảm hơn khi tiếp xúc với tro và muội than, có thể bị ảnh hưởng. Cải thiện và bảo vệ chất lượng không khí trong nhà:

a. Lọc không khí:

- Sử dụng máy lọc/ làm sạch không khí di động có bộ lọc HEPA, tốt nhất là bộ lọc than để giúp lọc các hạt khói và cải thiện chất lượng không khí trong nhà.
- Nếu nhà quý vị có hệ thống điều hòa HVAC trung tâm, hãy cân nhắc làm sạch ống dẫn của hệ thống HVAC. Thay bộ lọc HVAC bằng bộ lọc HVAC có hiệu suất cao để tăng khả năng lọc, chọn bộ lọc có xếp hạng MERV 13 hoặc loại có thứ hạng cao nhất mà có thể lắp vừa với hệ thống quạt và khe lọc. Chạy quạt của hệ thống ở chế độ tuần hoàn không khí bên trong (recirculation mode) thường xuyên nhất có thể để bẫy các hạt bụi mịn. Thay thế bộ lọc mỗi khi bị nghẹt hoặc hàng tháng trong vòng một năm sau khi khu vực xung quanh được vệ sinh sạch sẽ.

b. Giảm nguy cơ tro, bụi hoặc khói ngoài trời xâm nhập vào nhà: Hãy chắc chắn rằng đã đóng kín tất cả các cửa sổ và cửa ra vào để giảm nguy cơ tro, bụi hoặc khói ngoài trời xâm nhập vào nhà.

c. Bịt kín các khe hở: Sử dụng băng keo giấy màu, băng keo, giẻ lau hoặc vải để bịt kín tất cả khe xung quanh cửa ra vào và cửa sổ để giảm khói xâm nhập.

8. Tôi cần làm như thế nào để dọn vệ sinh sân hoặc patio đang có đầy mảnh bê vụn, trong khi cần phải tiết kiệm nước?

Dọn dẹp sân nhà quý vị. Luôn sử dụng Thiết bị Bảo hộ Cá nhân (PPE) như bao tay, khẩu trang phòng độc dùng một lần N-95, đeo đúng cách để không có khe hở xung quanh cạnh khẩu trang, kính bảo hộ (goggles) an toàn, bao

tay, giày bít ngón chắc chắn, áo sơ mi dài tay và quần dài. Để vệ sinh sân hoặc patio của quý vị trong khi tiết kiệm nước, hãy sử dụng các phương pháp sau:

- a. **Quét nhẹ nhàng:** Bắt đầu bằng việc quét nhẹ các bề mặt bên ngoài trời và nhẹ nhàng thu gom vào túi rác nhựa để tránh làm rơi rớt ra ngoài. Buộc túi rác, tốt nhất là dùng hai lớp túi, để giúp ngăn không cho rác bên trong rớt ra hoặc bay vào không khí khi đổ thùng rác.
- b. **Lau ướt bằng cây lau nhà:** Sau đó lau ướt bằng cây lau nhà (mopping) để loại bỏ tro, muội than và bụi có hại còn sót lại trên bề mặt.
- c. **Khử trùng (nếu muốn):** Nếu muốn, hãy sử dụng thuốc tẩy và dung dịch để khử trùng khu vực.
Quan trọng: Luôn đọc nhãn trên bao bì thuốc tẩy để biết tỷ lệ pha loãng thích hợp và hướng dẫn an toàn.

QUAN TRỌNG: KHÔNG SỬ DỤNG MÁY THỔI LÁ ĐỂ TRÁNH PHÁT TÁN TRO VÀ NHỮNG MẢNH BỂ VỤN TỪ HỎA HOẠN VÀO KHÔNG KHÍ.

Để biết thêm thông tin và chi tiết, vui lòng tham khảo trang web của Phòng Sức khỏe Môi trường, Sở Y tế Công cộng quận Los Angeles: <http://publichealth.lacounty.gov/eh/safety/returning-home-after-fire.htm>