

火灾后的清理——常见问题解答 (FAQ)

2025年1月15日

ENVIRONMENTAL HEALTH (环境卫生司)



洛杉矶县公共卫生局环境卫生司在火灾后恢复期间为您提供指引和支持。请注意，即使在火灾扑灭后，危险也可能持续存在，应当采取预防措施以确保您和家人以及社区的健康和安全。以下是一些常见问题和解答，以帮助指导您的灾后清理工作。

1. 在返回受火灾影响区域进行检查和清理时，我应该穿戴什么？

强烈建议穿戴适当的防护装备，包括：

- N95 或 P100 呼吸防护口罩：这些能从您吸入的空气中过滤掉火灾产生的有害颗粒。
- 手套：在检查和清理过程中保护您的双手免受割伤和有害灰烬、灰尘、污垢和化学品的伤害。
- 长袖衬衫和长裤：保护手臂和腿免受灰烬、灰尘、污垢、尖锐物体和其他潜在危险的伤害。
- 结实的包趾鞋：保护双脚免受碎屑、尖锐物体和其他潜在危险的伤害。
- 安全护目镜：在检查和清理过程中保护眼睛免受可能扬起的有害灰烬、灰尘和污垢的伤害。

2. 清理时，我可以用湿布覆盖住口鼻以代替呼吸防护口罩吗？

不建议使用湿布来代替呼吸防护口罩。湿布不如呼吸防护口罩有效。虽然它可以阻挡较大的颗粒，但它无法防止吸入烟雾和扬起的灰烬的细小颗粒。使用正确佩戴、边缘没有缝隙的 N-95 或 P-100 呼吸防护口罩，以获得更好的保护。

3. 我洗了衣服，但它们仍然闻起来有烟味。穿这些衣服安全吗？

带有挥之不去的烟味的衣服可能有刺激性并且是有害的，尤其是对那些有心脏和肺部问题的人。用强力洗涤剂或专门的除臭剂重新洗涤衣服。在洗衣服之前，在室外穿戴适当的防护装备，轻轻地将烟灰和灰烬抖落到垃圾袋中，以防止它们在空气中散播。在垃圾袋外面再套一个垃圾袋并绑好，以防止垃圾桶在被清空时烟灰和灰烬被吹走。

4. 如果有灰烬/烟雾从门窗的缝隙中进入室内（许多房子很老，密封性不好），那么我待在房子里有多危险？

房屋内部有灰烬/烟雾气味。即使您的房屋没有直接受损，待在有灰烬、烟灰和烟雾的房子里也会带来健康风险，尤其是对于有呼吸系统问题的个人以及儿童和老人而言。危险来自可能在空气和物体表面上停留很久的微小颗粒和有毒物质。以下是降低这些风险的重要建议：

- 让室内空气流通：**当您第一次返回家中时，打开门窗为室内空间通风，但前提是室外空气质量有所改善。如果您家外面有很多灰烬和废墟，请考虑在清理完废墟后再为房屋通风，在此期间过滤室内空气（见下文）。
- 过滤空气：**
 - 使用带有 HEPA（高效空气颗粒过滤器）的便携式空气净化器，最好具有木炭过滤器，以帮助过滤烟雾颗粒并改善室内空气质量。
 - 如果您有中央暖通空调（HVAC）系统，请考虑清洁您的暖通空调管道。将暖通空调过滤器更换为高效过滤器以增强过滤效果，选择具有 MERV 13 等级的过滤器，或者您的系统风扇和过滤器插槽可以容纳的最高等级。尽可能频繁地以再循环模式运行系统的风扇，以捕获细小颗粒。在过滤

器堵塞时更换过滤器，或在清理周围区域后的最多一年内每月更换一次。

- c. **彻底清洁：**穿戴上述适当的防护装备。建议采取以下措施，以防止扬起有害的灰烬和颗粒。
 1. **清扫：**轻轻清扫表面，然后将灰烬轻轻放入塑料垃圾袋中，以避免进一步散落。系好垃圾袋，最好用双层垃圾袋，以防止垃圾桶在被清空时内容物释放到空气中。
 2. **吸尘：**使用 HEPA 吸尘器过滤掉物体表面上的小颗粒。
 3. **用拖把清洁：**在轻轻清扫后用湿拖把清洁，清除表面有害的灰烬、烟灰和灰尘。
 4. **擦拭：**湿擦可有效去除窗台、台面和无孔材料家具等坚硬表面上残留的灰烬、灰尘和烟灰。
 5. **洗涤或丢弃：**洗涤或丢弃多孔材料物品，如床单和地毯。
 6. **消毒（可选项）：**如果需要，使用漂白剂和水的溶液对区域进行消毒。
 7. **重要提示：** 请务必阅读漂白剂容器上的标签，了解正确的稀释比例和安全使用说明
- d. **降低室外灰烬、灰尘或烟雾进入家中的风险：**确保所有门窗都保持关闭，以降低室外灰烬、灰尘或烟雾进入家中的风险。使用粉刷用胶带、管道胶带、抹布或布密封门窗周围的任何缝隙，以减少烟雾渗透。
- e. **经常洗手和玩具：**为了减少烟灰污染的灰尘或污垢从手到嘴的传播，当儿童在户外玩耍后、饭前和睡前都要洗手。定期清洗他们的玩具。
- f. **不要让儿童在户外玩耍：**在清理场地之前，不要让儿童在户外玩耍。
- g. **减少将烟灰带入家中的机会：**进屋前先脱鞋。考虑在每个入口处放置“粘垫”，以粘住鞋底的灰尘、污垢和细小颗粒。
- h. **避免宠物长时间待在户外：**限制户外时间并保持它们清洁。宠物可能会将烟灰从外面带入家中。
- i. **脱下并清洗衣服：**在户外工作后进入家中之前，请脱掉您在清理期间穿的衣服。将它们放入密封的塑料袋中，之后单独清洗。
- j. **必要时淋浴：**淋浴可以帮助清除皮肤和头发上的任何颗粒。
- k. **监测您的健康状况：**留意咳嗽、呼吸困难、头痛、异常疲劳、眼睛和喉咙受刺激、流鼻涕或鼻窦刺激或胸痛等症状。如果症状持续或恶化，请寻求治疗，特别是如果您有先前存在的疾病，请咨询医疗服务提供者。若有任何危及生命的状况，请拨打 911。

5. 关于水污染的各种命令意味着什么，如果我现在意识到我用了不该使用的水洗过澡，该怎么办？

用水通知/公告。请咨询您当地的水务部门，了解您所在地区是否发布了一般水污染命令、通知或公告。始终遵循当地部门发布的指示，以尽量减少健康风险。以下是主要的命令类型：

1. **煮沸自来水通知：**水可能被病原体（即细菌、病毒和寄生虫）污染。在饮用、烹饪或刷牙之前，将水煮沸以杀死有害的细菌、病毒或寄生虫。给婴幼儿洗澡时要小心。考虑使用煮沸（并放凉）或瓶装水给他们洗澡，或给他们用海绵或毛巾擦浴，以减少他们吞咽水的机会。
2. **请勿饮用通知：**水中可能含有化学物质、重金属或其他污染物。煮沸水也不会使它可以安全地用于饮用、烹饪或刷牙。除非另有说明，否则仍然可能允许用来洗澡。
3. **请勿煮沸通知：**水中含有化学物质或毒素，煮沸时可能会伤害皮肤和身体。
4. **请勿使用命令：**水的任何用途都是不安全的，包括饮用、烹饪、沐浴或洗涤。这是最严格的限制。

如果您在“请勿使用”或“请勿饮用”公告发布期间用水洗了澡，请立即用瓶装水或确认安全的水冲洗并监测您的健康状况。有关化学污染的信息，请联系您的医疗服务提供者或中毒控制部门寻求指导。

6. 如果我在清理活动中感到刺激不适，我应该什么时候打电话给我的医生？

清理期间感觉不舒服。如果您出现持续刺激不适、呼吸困难或其他严重或危及生命的症状，例如头晕、严重呼吸困难、持续胸痛等，请立即停止清理活动并联系您的医疗服务提供者。

7. 如果户外仍有灰烬/废墟，儿童在解除命令后返家是否安全？

关于儿童返家。如果户外仍有灰烬或废墟，建议儿童远离所有户外区域，直到对这些区域完成彻底清洁。他们的呼吸系统对接触灰烬更敏感，而烟灰是有害的。为了改善和保护室内空气质量：

a. 过滤空气：

- 使用带有 HEPA 的便携式空气净化器，最好具备木炭过滤器，以帮助过滤烟雾颗粒并改善室内空气质量。
- 如果您有中央暖通空调（HVAC）系统，请考虑清洁您的暖通空调管道。将暖通空调的过滤器更换为高效过滤器以增强过滤效果，选择具有 MERV 13 等级的过滤器，或者您的系统风扇和过滤器插槽可以容纳的最高等级。尽可能频繁地以再循环模式运行系统的风扇，以捕获细小颗粒。在过滤器堵塞时更换过滤器，或在清理周围区域后的最多一年内每月更换一次。

b. 降低室外灰烬、灰尘或烟雾进入家中的风险： 确保所有门窗都保持关闭，以降低室外灰烬、灰尘或烟雾进入家中的风险。

c. 密封缝隙： 使用粉刷用胶带、管道胶带、抹布或布密封门窗周围的任何缝隙，以减少烟雾渗透。

8. 在明白应该节约用水的情况下，我应该如何清理充满废墟的院子或露台？

清理您的院子。始终穿戴个人防护装备（PPE），例如手套、正确贴合面部且边缘没有缝隙的一次性 N-95 口罩、护目镜、手套、结实的包趾鞋以及长袖衬衫和长裤。要在节约用水的同时清理您的院子或露台，请采取以下清洁措施：

- 轻扫：**首先轻轻地清扫室外表面，然后将内容物轻轻放入塑料垃圾袋中，以免进一步散播。系好垃圾袋，最好使用双层垃圾袋，以防止垃圾桶在被清空时将其进一步散播或释放到空气中。
- 湿拖：**随后进行湿拖，以清除表面残留的有害灰烬、烟灰和灰尘。
- 消毒（可选项）：**如果需要，使用漂白剂和水的溶液对该区域进行消毒。

重要提示：请务必阅读漂白剂容器上的标签，了解正确的稀释比例和安全使用说明。

重要提示： 请勿使用吹叶机，以免将有害的灰烬和火灾垃圾碎屑散播到空气中。

如需更多信息和详情，请参阅洛杉矶县公共卫生局环境卫生司网站：

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