

火災後的清理——常見問題解答 (FAQ)

2025年1月15日

ENVIRONMENTAL HEALTH (環境衛生司)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

洛杉磯縣公共衛生局環境衛生司在火災後恢復期間為您提供指引和支援。請注意，即使在火災撲滅後，危險也可能持續存在，應當採取預防措施以確保您和家人以及社區的健康和安全。以下是一些常見問題和解答，以幫助指導您的災後清理工作。

1. 在返回受火災影響區域進行檢查和清理時，我應該穿戴什麼？

強烈建議穿戴適當的防護裝備，包括：

- N95 或 P100 呼吸防護口罩：這些能從您吸入的空氣中過濾掉火災產生的有害顆粒。
- 手套：在檢查和清理過程中保護您的雙手免受割傷和有害灰燼、灰塵、污垢和化學品的傷害。
- 長袖襯衫和長褲：保護手臂和腿免受灰燼、灰塵、污垢、尖銳物體和其他潛在危險的傷害。
- 結實的包趾鞋：保護雙腳免受碎屑、尖銳物體和其他潛在危險的傷害。
- 安全護目鏡：在檢查和清理過程中保護眼睛免受可能揚起的有害灰燼、灰塵和污垢的傷害。

2. 清理時，我可以用濕布覆蓋住口鼻以代替呼吸防護口罩嗎？

不建議使用濕布來代替呼吸防護口罩。濕布不如呼吸防護口罩有效。雖然它可以阻擋較大的顆粒，但它無法防止吸入煙霧和揚起的灰燼的細小顆粒。使用正確佩戴、邊緣沒有縫隙的 N-95 或 P-100 呼吸防護口罩，以便獲得更好的保護。

3. 我洗了衣服，但它們仍然聞起來有煙味。穿這些衣服安全嗎？

帶有揮之不去的煙味的衣服可能有刺激性並且是有害的，尤其是對那些有心臟和肺部問題的人。用強力洗滌劑或專門的除臭劑重新洗滌衣服。在洗衣服之前，在室外穿戴適當的防護裝備，輕輕地將煙灰和灰燼抖落到垃圾袋中，以防止它們在空氣中散播。在垃圾袋外面再套一個垃圾袋並綁好，以防止垃圾桶在被清空時煙灰和灰燼被吹走。

4. 如果有灰燼/煙霧從門窗的縫隙中進入室內（許多房子很老，密封性不好），那麼我待在房子裡有多危險？

房屋內部有灰燼/煙霧氣味。即使您的房屋沒有直接受損，待在有灰燼、煙灰和煙霧的房子里也會帶來健康風險，尤其是對於有呼吸系統問題的個人以及兒童和老人而言。危險來自可能在空氣和物體表面上停留很久的微小顆粒和有毒物質。以下是降低這些風險的重要建議：

- a. **讓室內空氣流通：**當您第一次返回家中時，打開門窗為室內空間通風，但前提是室外空氣品質有所改善。如果您家外面有很多灰燼和廢墟，請考慮在清理完廢墟後再為房屋通風，在此期間過濾室內空氣（見下文）。
- b. **過濾空氣：**
 - 使用帶有 HEPA（高效空氣顆粒過濾器）的便攜式空氣淨化器，最好具有木炭過濾器，以幫助過濾煙霧顆粒並改善室內空氣品質。
 - 如果您有中央暖通空調（HVAC）系統，請考慮清潔您的暖通空調管道。將暖通空調過濾器更換為高效過濾器以增強過濾效果，選擇具有 MERV 13 等級的過濾器，或者您的系統風扇和過濾器插槽可以容納的最高等級。盡可能頻繁地以再循環模式運行系統的風扇，以捕獲細小顆粒。在過濾

器堵塞時更換過濾器，或在清理周圍區域後的最多一年內每月更換一次。

- c. **徹底清潔：**穿戴上述適當的防護裝備。建議採取以下措施，以防止揚起有害的灰燼和顆粒。
 1. **清掃：**輕輕清掃表面，然後將灰燼輕輕放入塑膠垃圾袋中，以避免進一步散落。系好垃圾袋，最好用雙層垃圾袋，以防止垃圾桶在被清空時內容物釋放到空氣中。
 2. **吸塵：**使用 HEPA 吸塵器過濾掉物體表面上的小顆粒。
 3. **用拖把清潔：**在輕輕清掃後用濕拖把清潔，清除表面有害的灰燼、煙灰和灰塵。
 4. **擦拭：**濕擦可有效去除窗檯、檯面和無孔材料傢俱等堅硬表面上殘留的灰燼、灰塵和煙灰。
 5. **洗滌或丟棄：**洗滌或丟棄多孔材料物品，如床單和地毯。
 6. **消毒（可選項）：**如果需要，使用漂白劑和水的溶液對區域進行消毒。
 7. **重要提示：**請務必閱讀漂白劑容器上的標籤，瞭解正確的稀釋比例和安全使用說明
- d. **降低室外灰燼、灰塵或煙霧進入家中的風險：**確保所有門窗都保持關閉，以降低室外灰燼、灰塵或煙霧進入家中的風險。使用粉刷用膠帶、管道膠帶、抹布或布密封門窗周圍的任何縫隙，以減少煙霧滲透。
- e. **經常洗手和玩具：**為了減少煙灰污染的灰塵或污垢從手到嘴的傳播，當兒童在戶外玩耍後、飯前和睡前都要洗手。定期清洗他們的玩具。
- f. **不要讓兒童在戶外玩耍：**在清理場地之前，不要讓兒童在戶外玩耍。
- g. **減少將煙灰帶入家中的機會：**進屋前先脫鞋。考慮在每個入口處放置「粘墊」，以粘住鞋底的灰塵、污垢和細小顆粒。
- h. **避免寵物長時間待在戶外：**限制戶外時間並保持它們清潔。寵物可能會將煙灰從外面帶入家中。
- i. **脫下並清洗衣服：**在戶外工作後進入家中之前，請脫掉您在清理期間穿的衣服。將它們放入密封的塑膠袋中，之後單獨清洗。
- j. **必要時淋浴：**淋浴可以幫助清除皮膚和頭髮上的任何顆粒。
- k. **監測您的健康情況：**留意咳嗽、呼吸困難、頭痛、異常疲勞、眼睛和喉嚨受刺激、流鼻涕或鼻竇刺激或胸痛等症狀。如果症狀持續或惡化，請尋求治療，特別是如果您有先前存在的疾病，請諮詢醫療服務提供者。若有任何危及生命的狀況，請撥打 911。

5. 關於水污染的各種命令意味著什麼，如果我現在意識到我用了不該使用的水洗過澡，該怎麼辦？

用水通知/公告。請諮詢您當地的水務部門，瞭解您所在地區是否發佈了一般水污染命令、通知或公告。始終遵循當地部門發佈的指示，以盡量減少健康風險。以下是主要的命令類型：

1. **煮沸自來水通知：**水可能被病原體（即細菌、病毒和寄生蟲）污染。在飲用、烹飪或刷牙之前，將水煮沸以殺死有害的細菌、病毒或寄生蟲。給嬰幼兒洗澡時要小心。考慮使用煮沸（並放涼）或瓶裝水給他們洗澡，或給他們用海綿或毛巾擦浴，以減少他們吞嚥水的機會。
2. **請勿飲用通知：**水中可能含有化學物質、重金屬或其他污染物。煮沸水也不會使它可以安全地用於飲用、烹飪或刷牙。除非另有說明，否則仍然可能允許用來洗澡。
3. **請勿煮沸通知：**水中含有化學物質或毒素，煮沸時可能會傷害皮膚和身體。
4. **請勿使用命令：**水的任何用途都是不安全的，包括飲用、烹飪、沐浴或洗滌。這是最嚴格的限制。

如果您在「請勿使用」或「請勿飲用」公告發佈期間用水洗了澡，請立即用瓶裝水或確認安全的水沖洗並監測您的健康情況。有關化學污染的資訊，請聯繫您的醫療服務提供者或中毒控制部門尋求指導。

6. 如果我在清理活動中感到刺激不適，我應該什麼時候打電話給我的醫生？

清理期間感覺不舒服。如果您出現持續刺激不適、呼吸困難或其他嚴重或危及生命的症狀，例如頭暈、嚴重呼吸困難、持續胸痛等，請立即停止清理活動並聯繫您的醫療服務提供者。

7. 如果戶外仍有灰燼/廢墟，兒童在解除命令後返家是否安全？

關於兒童返家。 如果戶外仍有灰燼或廢墟，建議兒童遠離所有戶外區域，直到對這些區域完成徹底清潔。他們的呼吸系統對接觸灰燼更敏感，而煙灰是有害的。為了改善和保護室內空氣品質：

a. 過濾空氣：

- 使用帶有 HEPA 的便攜式空氣淨化器，最好具備木炭過濾器，以幫助過濾煙霧顆粒並改善室內空氣品質。
- 如果您有中央暖通空調（HVAC）系統，請考慮清潔您的暖通空調管道。將暖通空調的過濾器更換為高效過濾器以增強過濾效果，選擇具有 MERV 13 等級的過濾器，或者您的系統風扇和過濾器插槽可以容納的最高等級。盡可能頻繁地以再循環模式運行系統的風扇，以捕獲細小顆粒。在過濾器堵塞時更換過濾器，或在清理周圍區域後的最多一年內每月更換一次。

b. 降低室外灰燼、灰塵或煙霧進入家中的風險：

確保所有門窗都保持關閉，以降低室外灰燼、灰塵或煙霧進入家中的風險。

c. 密封縫隙：

使用粉刷用膠帶、管道膠帶、抹布或布密封門窗周圍的任何縫隙，以減少煙霧滲透。

8. 在明白應該節約用水的情況下，我應該如何清理充滿廢墟的院子或露台？

清理您的院子。 始終穿戴個人防護裝備（PPE），例如手套、正確貼合面部且邊緣沒有縫隙的一次性 N-95 口罩、護目鏡、手套、結實的包趾鞋以及長袖襯衫和長褲。要在節約用水的同時清理您的院子或露台，請採取以下清潔措施：

- 輕掃：** 首先輕輕地清掃室外表面，然後將內容物輕輕放入塑膠垃圾袋中，以免進一步散播。系好垃圾袋，最好使用雙層垃圾袋，以防止垃圾桶在被清空時將其進一步散播或釋放到空氣中。
- 濕拖：** 隨後進行濕拖，以清除表面殘留的有害灰燼、煙灰和灰塵。
- 消毒（可選項）：** 如果需要，使用漂白劑和水的溶液對該區域進行消毒。

重要提示： 請務必閱讀漂白劑容器上的標籤，瞭解正確的稀釋比例和安全使用說明。

重要提示：請勿使用吹葉機，以免將有害的灰燼和火災垃圾碎屑散播到空氣中。

如需更多資訊和詳情，請參閱洛杉磯縣公共衛生局環境衛生司網站：

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