

Hướng dẫn an toàn sau lũ lụt



DÀNH CHO CƯ DÂN BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI LŨ LỤT

Nước lũ tiềm ẩn nhiều nguy hiểm. Hạn chế đi vào hoặc chơi trong nước lũ nếu có thể. Thận trọng khi loại bỏ nước đọng trong nhà và tránh đi vào hoặc chơi trong khu vực ngập nước.

Nếu tiếp xúc với nước bị ô nhiễm

Tiếp xúc với nước bị ô nhiễm có thể gây nhiễm trùng vết thương, phát ban da, bệnh đường tiêu hóa, uốn ván, bệnh leptospirosis và nhiều vấn đề khác. Nếu quý vị tiếp xúc với nước lũ:

- Rửa kỹ vùng da tiếp xúc với xà phòng và nước sạch càng sớm càng tốt.
- Dùng khăn ướt hoặc dung dịch rửa tay có cồn nếu không có nước sạch.
- Làm sạch và băng kín các vết thương, và đi khám bác sĩ nếu cần.
- Giặt quần áo bị nhiễm bẩn bằng nước nóng và xà phòng trước khi tái sử dụng.

Chuẩn bị dọn dẹp sạch sẽ

- Không quay lại tòa nhà ngập nước cho đến khi điện đã cắt, đường ống gas an toàn, và kết cấu công trình được đánh giá là an toàn.
- Tránh tiếp xúc trực tiếp với các vật liệu bị ô nhiễm và cây cối ẩm ướt.
- Không ăn, uống hoặc hút thuốc ở những khu vực bị ô nhiễm; rửa tay thường xuyên.
- Đảm bảo tiêm phòng uốn ván đầy đủ và còn hiệu lực.

Khuyến nghị sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE)

Khi dọn dẹp hoặc vào khu vực bị ảnh hưởng, hãy mang:

- Ủng chống thấm nước (khuyến nghị mũi và gót thép)
- Găng tay cao su hoặc găng tay loại chịu lực
- Khẩu trang N95 được NIOSH phê duyệt
- Kính bảo hộ kín hoặc kính an toàn
- Áo dài tay, quần dài hoặc quần yếm bảo hộ
- Mũ bảo hộ ở những nơi có nguy cơ vật thể rơi vỡ

VUI LÒNG LÀM THEO TẤT CẢ HƯỚNG DẪN TỪ CHÍNH QUYỀN ĐỊA PHƯƠNG.

Hướng dẫn an toàn | Cập nhật ngày 25 tháng 3 năm 2026

Safety Guidelines After Flooding (Vietnamese)

Hướng dẫn an toàn sau lũ lụt



DÀNH CHO CƯ DÂN BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI LŨ LỤT

Quy trình dọn dẹp an toàn

- Dọn dẹp sạch sẽ. Loại bỏ ngay lập tức tất cả nước lũ, bùn đất và mảnh vụn còn sót lại sau lũ.
- Loại bỏ nấm mốc. Cần làm sạch và lau khô hoặc loại bỏ và thay thế vật liệu xây dựng bị mốc hoặc ẩm mốc. Cần loại bỏ bất kỳ vật liệu hoặc đồ đạc nào thấm nước và không thể làm sạch hoàn toàn khỏi công trình.
- Kiểm tra sàn nhà. Thảm và lớp lót thường không thể làm sạch hoàn toàn. Hãy vứt chúng đi.
- Làm khô tường. Các bức tường phải được để hở để đảm bảo khô hoàn toàn. Các bức tường bằng thạch cao, gạch và bê tông có thể được làm sạch, khử trùng và làm khô hoàn toàn.
- Giữ lại những gì còn có thể sử dụng được. Tài sản cá nhân và đồ đạc bị ướt trong vòng 24–48 giờ sau khi nước lũ rút rất có khả năng sẽ xuất hiện nấm mốc bên trong hoặc trên bề mặt. Quần áo và đồ vải có thể được phục hồi bằng cách giặt với chất tẩy rửa.
- Quần áo và đồ vải có thể được phục hồi bằng cách giặt với chất tẩy rửa.
- Không quay lại tòa nhà ngập nước cho đến khi điện đã cắt, đường ống gas an toàn, và kết cấu công trình được đánh giá là an toàn.
- Tránh tiếp xúc trực tiếp với các vật liệu bị ô nhiễm và cây cối ẩm ướt.
- Không ăn, uống hoặc hút thuốc ở những khu vực bị ô nhiễm; rửa tay thường xuyên.
- Không trộn lẫn các chất tẩy rửa với nhau hoặc thêm clo vào các hóa chất khác. Việc trộn các sản phẩm tẩy rửa có thể tạo ra hơi độc. Làm theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.
- Đảm bảo tiêm phòng uốn ván đầy đủ và còn hiệu lực.

Dấu hiệu căng thẳng do nhiệt

- Theo dõi các triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt, có thể bao gồm đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, nhịp tim nhanh, đổ mồ hôi nhiều hoặc chuột rút cơ bắp.
- Nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nhiệt có thể cao hơn khi mặc PPE, do đó hãy nghỉ ngơi thường xuyên và uống nhiều nước.
- Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào của bệnh liên quan đến nhiệt, hãy ngừng hoạt động dọn dẹp và đi khám bác sĩ.

Nếu quý vị phải đi vào nước lũ, hãy mang ủng cao su, găng tay cao su và kính bảo hộ.

VUI LÒNG LÀM THEO TẤT CẢ HƯỚNG DẪN TỪ CHÍNH QUYỀN ĐỊA PHƯƠNG.

Hướng dẫn an toàn | Cập nhật ngày 26 tháng 3 năm 2026

Safety Guidelines After Flooding (Vietnamese)