

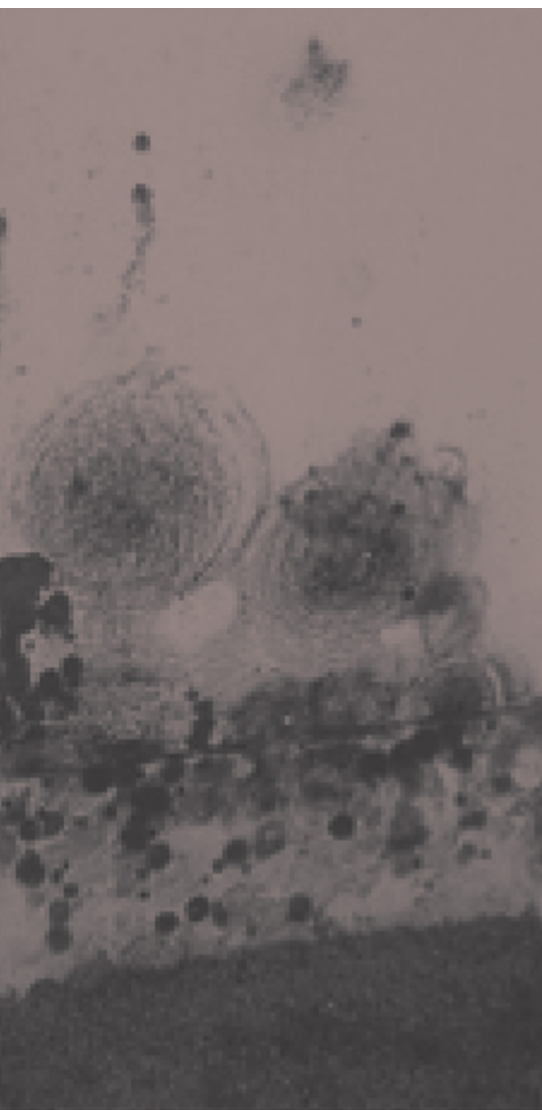


FEMA



National Institutes  
of Health

# HƯỚNG DẪN CHO NGƯỜI SỞ HỮU NHÀ VÀ NGƯỜI THUÊ NHÀ VỀ VIỆC DỌN DỆP NẤM MỐC SAU THẢM HỌA



Việc dọn dẹp sau khi lũ lụt có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe. Quý vị và gia đình của quý vị cần phải đợi cho đến khi các chuyên gia thông báo cho quý vị rằng nhà của quý vị an toàn, không có nguy hiểm về cấu trúc nhà, điện và các nguy hiểm khác thì quý vị mới nên vào lại nhà của quý vị.

Trước khi quý vị bắt đầu các hoạt động dọn dẹp, hãy liên hệ với công ty bảo hiểm của quý vị và chụp hình nhà và các đồ dùng của quý vị. Hãy nhớ rằng – việc làm khô nhà của quý vị và loại bỏ các đồ dùng bị hư hỏng do nước là bước quan trọng nhất của quý vị để ngăn ngừa thiệt hại về nấm mốc.

## CÓ VẤN ĐỀ NÀO KHÔNG?

Nhà của quý vị có bị ngập không? Nếu có, và quý vị đã không thể làm khô nhà của quý vị (bao gồm cả đồ nội thất và các đồ dùng khác) trong vòng 24-48 giờ, thì quý vị nên cho rằng nhà của quý vị đang có nấm mốc phát triển. Quý vị cần phải làm khô mọi thứ *hoàn toàn*, dọn dẹp nấm mốc, và đảm bảo rằng quý vị không còn có vấn đề nào về độ ẩm.

Quý vị có thể nhìn thấy hoặc ngửi thấy nấm mốc trên quần áo, tường thạch cao, đồ nội thất, hộp các tông, hoặc sách, nhưng nấm mốc cũng có thể ẩn dưới hoặc phía sau các đồ dùng như thảm, đệm hoặc tường.

## NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN VỀ NẤM MỐC: NẤM MỐC CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO TỚI SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Việc tiếp xúc với nấm mốc có thể dẫn đến các cơn hen suyễn, kích ứng mắt và da, và các phản ứng dị ứng. Điều đó có thể dẫn đến nhiễm trùng nặng ở những người có hệ miễn dịch yếu. Tránh các tòa nhà bị ô nhiễm và nguồn nước bị ô nhiễm nhiều nhất có thể.

### NHỮNG THÔNG điệp CHÍNH

- Mặc thiết bị bảo hộ cá nhân. Ít nhất nên đeo khẩu trang N-95, kính và găng tay bảo hộ.
- Sử dụng máy phát điện di động một cách cẩn thận, ở bên ngoài và cách xa nhà, để tránh ngộ độc khí carbon monoxit và hỏa hoạn.
- Đảm bảo việc dọn dẹp nấm mốc được hoàn thành trước khi về ở lại trong nhà của quý vị.

Nước lũ có thể đã cuốn theo nước thải hoặc các hóa chất vào nhà của quý vị. Điều này có thể khiến quý vị hoặc gia đình của quý vị tiếp xúc với vi rút, vi khuẩn, vật mang mầm bệnh (ví dụ như muỗi), và ký sinh trùng, cũng như nấm mốc. Để tìm hiểu thêm về việc dọn dẹp và diệt khuẩn, hãy truy cập địa chỉ:

[www.cdc.gov/healthywater/emergency/flood/standing.html](http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/flood/standing.html)

Quý vị có thể bảo vệ bản thân và gia đình quý vị khỏi việc tiếp xúc với nấm mốc bằng cách làm theo các bước sau đây.

## TRƯỚC KHI QUÝ VỊ VÀO BẤT CỨ ĐỊA ĐIỂM NÀO CÓ NẤM MỐC:

- **Bảo vệ bản thân và những người thân khỏi các mối nguy hiểm.** Những người có các vấn đề về hô hấp như hen suyễn hoặc những người có hệ thống miễn dịch yếu cần phải tránh xa các khu vực bị nấm mốc. Trẻ em không nên tham gia vào công việc dọn dẹp thảm họa. Kiểm tra xem đường dây điện có bị lỏng hay có các khe hở rò rỉ khí ga không. Đảm bảo rằng điện và khí ga đều đã được tắt. Tìm chỗ trần nhà hoặc sàn nhà bị võng xuống hoặc các vấn đề khác về cấu trúc nhà. Coi chừng các sàn nhà bị ẩm ướt, dính bùn đất, hoặc trơn trượt.
- **Bảo vệ miệng và mũi của quý vị** để tránh hít phải nấm mốc: ít nhất nên đeo khẩu trang N-95. Nếu quý vị có kế hoạch dành nhiều thời gian để loại bỏ các đồ dùng bị nấm mốc hoặc làm công việc như tách lớp thạch cao bị nấm mốc ra, thì hãy đeo khẩu trang che kín nửa mặt hoặc khẩu trang che kín cả mặt. Thông tin cơ bản về việc sử dụng khẩu trang có trong [Hướng dẫn tổng hợp về bảo vệ đường hô hấp của OSHA](#).
- **Bảo vệ da của quý vị.** Đeo găng tay bảo hộ (không phải nhựa mù, nhựa vinyl, cao su nitrile, hoặc cao su). Không được chạm vào nấm mốc hoặc các đồ dùng bị nấm mốc bằng tay không.
- **Bảo vệ mắt của quý vị.** Đeo kính bảo hộ để bảo vệ mắt *hoàn toàn*. Chọn kính bảo hộ được thiết kế để tránh bụi và các hạt nhỏ. Kính an toàn hoặc kính bảo hộ có lỗ thông hơi mở sẽ không bảo vệ quý vị tránh khỏi bụi và các hạt nhỏ.



## SAU KHI QUÝ VỊ RỜI KHỎI BẤT CỨ ĐỊA ĐIỂM NÀO CÓ NẤM MỐC:

- **Bảo vệ bản thân và những người thân yêu.** Tắm rửa và thay quần áo của quý vị. Điều này sẽ giúp quý vị tránh việc nấm mốc dính trên người và các mối nguy hiểm khác trở lại khu vực sinh sống hiện tại của quý vị.

## TÔI CÓ NÊN TỰ LÀM ĐIỀU NÀY KHÔNG?

Công việc này có thể là quá khó hoặc nguy hiểm cho quý vị. Tốt nhất là nên nhờ sự trợ giúp của các chuyên gia giàu kinh nghiệm và có trình độ nếu quý vị có thể. Thuê một chuyên gia kiểm định hoặc khắc phục nấm mốc liên kết với hoặc được chứng nhận bởi Hiệp hội Sức khỏe Môi trường Quốc gia (National Environmental Health

Association, NEHA), Hiệp hội Vệ sinh Công nghiệp Hoa Kỳ (American Industrial Hygiene Association, AIHA), Viện Kiểm tra (Institute of Inspection), Chứng nhận Làm sạch và Phục hồi (Cleaning and Restoration Certification, IICRC), hoặc Hội đồng Chứng nhận Hoa Kỳ (American Council for Accredited Certification, ACAC) để kiểm tra, sửa chữa, và khôi phục các bộ phận bị hư hỏng trong nhà của quý vị. Tiểu bang của quý vị cũng có thể có quy định về việc khắc phục nấm mốc.

Việc lấy mẫu nấm mốc thường không được khuyến khích. Việc tìm hiểu các kết quả có thể rất khó khăn, và bất kể loại nấm mốc nào trong nhà quý vị, quý vị đều cần phải làm sạch và khắc phục vấn đề về độ ẩm.

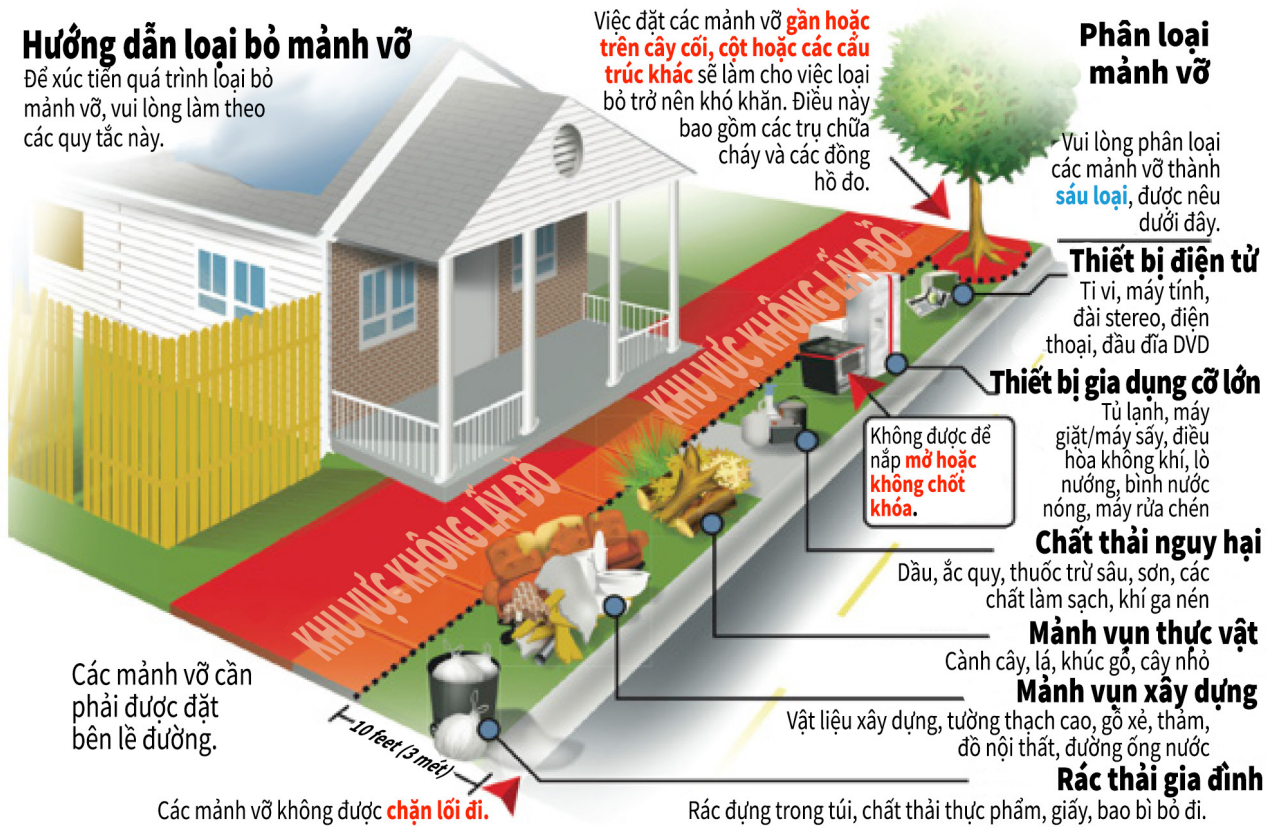
## NẾU TÔI PHẢI TỰ LÀM ĐIỀU NÀY, THÌ TÔI CÓ THỂ LÀM ĐIỀU ĐÓ MỘT CÁCH AN TOÀN BẰNG CÁCH NÀO?

Làm theo các bước sau đây:

1. Đeo thiết bị bảo vệ cá nhân như được mô tả ở trên để bảo vệ mắt, mũi, miệng và da của quý vị.
2. Loại bỏ nước đọng và các vật liệu bị ướt. Sử dụng máy hút ẩm để loại bỏ nước từ sàn nhà, thảm, và các bề mặt cứng. Làm khô nhà của quý vị và mọi thứ trong đó sớm nhất có thể – trong vòng 24 đến 48 giờ nếu quý vị có thể.
3. Mở tất cả các cửa ra vào và cửa sổ khi quý vị đang làm việc và để mở nhiều cửa nhất có thể một cách an toàn khi quý vị rời khỏi.
  - Mở các cửa trong nhà, đặc biệt là nhà kho và phòng bên trong nhà, để đưa không khí vào tất cả các khu vực. Nhắc các cánh cửa ra khỏi bản lề nếu cần thiết.
  - Mở tủ bếp và cửa tủ đựng đồ trong nhà tắm; tháo ngăn kéo, lau sạch và xếp chồng lên nhau để khô.
  - Mở lối vào gác mái để cho luồng không khí lên gác mái. Trước khi quý vị mở cửa gác mái, hãy chắc chắn rằng không có vật nào sẽ rơi vào người quý vị.
4. Khi nguồn điện đã có thể được sử dụng an toàn, hãy sử dụng quạt và máy hút ẩm để loại bỏ độ ẩm. Không được sử dụng quạt nếu nấm mốc đã bắt đầu phát triển, vì quạt có thể làm lan rộng nấm mốc.
5. Làm sạch bằng nước và chất tẩy rửa. Loại bỏ tất cả các vết nấm mốc mà quý vị có thể nhìn thấy. Làm khô ngay.
6. Nếu quý vị sử dụng các sản phẩm làm sạch, thì không được trộn các sản phẩm làm sạch với nhau. **KHÔNG ĐƯỢC** trộn thuốc tẩy rửa và thuốc chứa amoniac vì nó có thể tạo ra hơi độc.
7. Việc sơn đè hoặc trát chất trám kín lên vết nấm mốc sẽ không ngăn nấm mốc phát triển. Khắc phục hẳn vấn đề về nước và loại bỏ tất cả các vết nấm mốc trước khi sơn hoặc trát.
8. Vứt bỏ các đồ dùng không thể làm sạch được và phơi khô. Vứt bỏ bất cứ đồ vật nào đã bị ẩm do nước lũ và không thể được làm sạch và làm khô hoàn toàn trong vòng 24 đến 48 giờ. Nếu quý vị có những đồ dùng quý giá mà quý vị muốn bảo quản, thì hãy làm theo các hướng dẫn này từ Viện Smithsonian tại địa chỉ: [www.si.edu/mci/english/learn\\_more/taking\\_care/mnm.html](http://www.si.edu/mci/english/learn_more/taking_care/mnm.html)

## Hướng dẫn loại bỏ mảnh vỡ

Để xúc tiến quá trình loại bỏ mảnh vỡ, vui lòng làm theo các quy tắc này.



Các mảnh vỡ cần phải được đặt bên lề đường.

Các mảnh vỡ không được chặn lối đi.

Việc đặt các mảnh vỡ gần hoặc trên cây cối, cột hoặc các cấu trúc khác sẽ làm cho việc loại bỏ trở nên khó khăn. Điều này bao gồm các trụ chữa cháy và các đồng hồ đo.

## Phân loại mảnh vỡ

Vui lòng phân loại các mảnh vỡ thành sáu loại, được nêu dưới đây.

### Thiết bị điện tử

Tivi, máy tính, đài stereo, điện thoại, đầu đĩa DVD

### Thiết bị gia dụng cỡ lớn

Tủ lạnh, máy giặt/máy sấy, điều hòa không khí, lò nướng, bình nước nóng, máy rửa chén

### Chất thải nguy hại

Dầu, ắc quy, thuốc trừ sâu, sơn, các chất làm sạch, khí ga nén

### Mảnh vụn thực vật

Cành cây, lá, khúc gỗ, cây nhỏ

### Mảnh vụn xây dựng

Vật liệu xây dựng, tường thạch cao, gỗ xẻ, thảm, đồ nội thất, đường ống nước

### Rác thải gia đình

Rác đựng trong túi, chất thải thực phẩm, giấy, bao bì bỏ đi.

Không được để nắp mở hoặc không chốt khóa.

## CÁC GỢI Ý VỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG MÁY PHÁT ĐIỆN DI ĐỘNG

Nếu quý vị sử dụng máy phát điện di động để sử dụng điện thì **PHẢI CHÚ Ý** để tránh ngộ độc khí carbon monoxit và hoả hoạn.

- Sử dụng máy phát điện di động **BÊN NGOÀI** và cách các tòa nhà ít nhất 20 feet (6 mét).
- Không sử dụng máy phát điện di động trong nhà hoặc nhà để xe của quý vị.
- Không được đặt máy phát điện di động trên ban công hoặc gần cửa ra vào, lỗ thông hơi, hoặc cửa sổ.
- Không được sử dụng máy phát điện di động gần nơi quý vị hoặc con của quý vị đang ngủ.
- Không bao giờ được tiếp nhiên liệu vào máy phát điện trong khi nó còn nóng.
- Để biết thêm thông tin, hãy truy cập địa chỉ: [www.osha.gov/OshDoc/data/Hurricane\\_Facts/portable\\_generator\\_safety.pdf](http://www.osha.gov/OshDoc/data/Hurricane_Facts/portable_generator_safety.pdf)

## NHƯ VẬY ĐÃ XONG CHƯA?

- Nếu quý vị vẫn nhìn thấy hoặc ngửi thấy nấm mốc, thì quý vị vẫn có nhiều việc phải làm. Sau khi xử lý, đúng lý thì sẽ không có dấu hiệu hư hỏng do nước hoặc nấm mốc phát triển.
- Quý vị có thể cần phải hỏi một chuyên gia xử lý nấm mốc để biết liệu vấn đề về nấm mốc của quý vị đã hoàn toàn được khắc phục hay chưa. Như đã đề cập trong phần "Tôi có nên tự làm điều này không?", việc lấy mẫu nấm mốc thường không được khuyến khích; thay vào đó, việc kiểm tra cẩn thận các khu vực làm việc để hoàn thành việc dọn dẹp và không còn mùi nấm mốc thường là thích hợp.
- Nếu quý vị có vấn đề về sức khoẻ trầm trọng hơn khi quý vị trở về nhà, như hen suyễn hoặc các cơn đau dị ứng hoặc kích ứng ở da hoặc mắt, thì quý vị vẫn có thể còn nấm mốc.

## THÔNG TIN LIÊN LẠC ĐỊA PHƯƠNG: