

5

KẾ HOẠCH VỀ CHẤT THẢI VÀ VỆ SINH



Kế hoạch về chất thải và vệ sinh là cần thiết để duy trì điều kiện sống lành mạnh trong thời điểm thiên tai. Các nghiên cứu cho thấy thiệt hại đối với cơ sở hạ tầng thoát nước và nước thải có thể sẽ mất nhiều thời gian hơn để phục hồi so với các loại cơ sở hạ tầng khác, chẳng hạn như nguồn cung cấp nước uống.

CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Vệ Sinh Cá Nhân
- Xử Lý Chất Thải Gia Đình và Vật Nuôi
- Xử Lý Rác Thải Sinh Hoạt
- Giặt Ủi trong Thời Điểm Thảm Họa
- Cân Nhắc về Quyền Riêng Tư
- Các Cân Nhắc về Hệ Thống Tự Hoạt



VỆ SINH CÁ NHÂN



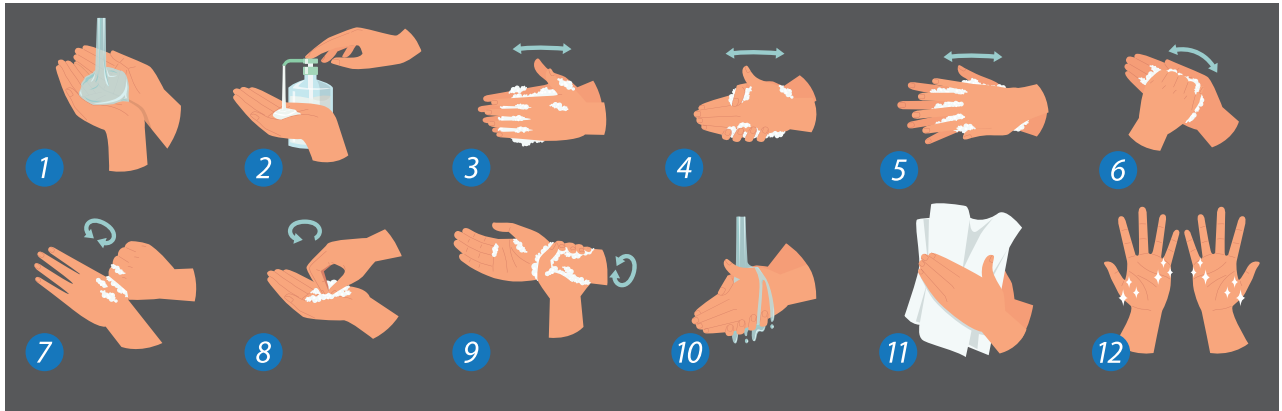
CÂN NHẮC VỀ AN TOÀN

- Không tắm trong nước có thể bị ô nhiễm nước thải hoặc hóa chất độc hại, hoặc trong suối, hồ bị ô nhiễm bởi nước lũ, chất thải của con người hoặc chất thải động vật.
- Nhiều người không nên cùng tắm chung một loại nước.
- Nếu nhà quý vị có giếng nước uống, hãy tìm lời khuyên từ cơ quan y tế địa phương về việc sử dụng nước giếng để tắm rửa.
- Nếu đã xảy ra lũ lụt trên diện rộng hoặc quý vị nghi ngờ giếng có thể bị ô nhiễm, hãy liên hệ với cơ quan y tế địa phương, tiểu bang hoặc bộ lạc để được tư vấn cụ thể về việc kiểm tra và khử trùng giếng.
- Chỉ sử dụng nước sạch để đánh răng; nước máy có thể bị ô nhiễm sau thảm họa.

Trong thời điểm thiên tai kéo dài có thể không có hệ thống ống nước trong nhà, quý vị cần giữ cơ thể sạch sẽ để tránh nhiễm trùng và kích ứng da. Dưới đây là một số phương án tạm thời để giúp tiết kiệm nước:

- Khăn lau trẻ em hoặc khăn lau vệ sinh cá nhân khác.
- Dầu gội khô.
- Dung dịch rửa tay chứa cồn.
- Sự kết hợp giữa thuốc tẩy và nước: Thêm 1/8 thìa cà phê thuốc tẩy vào mỗi gallon (3,8 lít) nước, khuấy đều và để yên trong 30 phút.

Rửa tay thường xuyên để ngăn chặn sự lây lan của vi trùng.



XỬ LÝ CHẤT THẢI GIA ĐÌNH VÀ VẬT NUÔI



CÂN NHẮC VỀ AN TOÀN

- Luôn rửa tay kỹ sau khi xử lý túi đựng chất thải của người và vật nuôi.
- Đóng hai lớp túi và để riêng biệt với các loại rác khác cũng như để tránh xa thực phẩm và nước uống.
- Không để động vật xả phân lên khu vực sân để hạn chế nhiễm trùng và bệnh tật.
- Không dùng phao ống làm bệ ngồi cho hệ thống đi vệ sinh hai xô. Chúng sẽ dính vi khuẩn.
- Dán nhãn cho mỗi xô để mọi người trong gia đình biết trong mỗi xô có chất thải gì.

Cho dù quý vị có giữ không gian và cơ thể sạch sẽ như thế nào sau thảm họa, thì chất thải của con người vẫn có thể khiến quý vị và những người khác bị bệnh. Các phương pháp xử lý chất thải phải đơn giản, rẻ tiền và có khả năng bảo vệ sức khỏe cộng đồng bằng cách hạn chế tiếp xúc với chất thải. Có hai phương pháp xử lý chất thải của con người: Hố xí và hệ thống đi vệ sinh hai xô.



1. Hố Xí

Còn được gọi là nhà xí, hố xí chỉ đơn giản là một cái hố trên mặt đất để thu gom chất thải của con người (cả nước tiểu và phân) trong tình trạng khẩn cấp. Hố xí lý tưởng cho những khu vực nông thôn hơn là với không gian rộng, nhưng vẫn có thể sử dụng ở những khu vực thành thị nếu tuân thủ các nguyên tắc về vị trí. Tất cả những gì quý vị cần là một cái xẻng để đào hố.

2. Hệ Thống Đi Vệ Sinh Hai Xô



Phương pháp này cần loại xô 5 gallon (19 lít) và túi nilông đựng được vật nặng. Lập kế hoạch cho 5 gallon (19 lít) chất thải của mỗi người mỗi tuần để giúp quý vị biết mình sẽ cần bao nhiêu xô. Phương pháp này lý tưởng cho các khu đô thị đông đúc với không gian mở hạn chế và nằm ở nơi có mực nước ngầm cao. Dán nhãn xô nào đựng nước tiểu và xô nào đựng phân. Việc tách riêng nước tiểu sẽ làm giảm thể tích và mùi hôi, giúp việc lưu trữ và xử lý nước tiểu an toàn, dễ dàng hơn.

CÁCH XỬ LÝ CHẤT THẢI

Đảm bảo lưu trữ và xử lý chất thải đúng cách để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật, chẳng hạn như Viêm Gan A, E. coli và C. diff.

Đi nhẹ:

- Nếu có thể, hãy thêm nước vào xô để pha loãng lượng nước tiểu trong đó.
- Đổ trên bãi cỏ, vườn hoặc mặt đất.
- Vứt giấy vệ sinh vào xô đựng phân.

Đi nặng:

- Phủ phân sau mỗi lần đi bằng vỏ cây, đất bản, v.v. để giúp làm khô chất thải.
- Lượng chất thải chỉ nên đến một nửa xô.
- Đóng hai lớp túi và để riêng biệt với các loại rác khác cũng như để tránh xa thực phẩm và nước uống.
- Bảo vệ chất thải khỏi vật nuôi, ruồi, chuột, v.v.

Đối với chất thải từ kinh nguyệt:

- Các loại băng vệ sinh dạng ống và băng vệ sinh dùng một lần nên được bỏ vào túi đựng rác riêng.
- Nếu sử dụng cốc nguyệt san, chất chứa bên trong có thể được đổ vào hố xí hoặc xô đựng phân.

Truy cập www.rdpo.net/emergency-toilet để biết thêm thông tin.

XỬ LÝ RÁC THẢI SINH HOẠT



CÂN NHẮC VỀ AN TOÀN

- Không đốt nhựa, xốp hoặc các vật dụng khác thải ra chất độc khi đốt.
- Hãy chú ý đến điều kiện khô ráo và chỉ đốt rác ở những vị trí thích hợp.
- Khi chôn rác, hãy đào một cái hố sâu ít nhất 4 feet (1,2 mét) và phủ đất dày ít nhất 18 inch (46 cm) để ngăn côn trùng và động vật phá hoại.

Hãy nỗ lực giảm thiểu rác thải sinh hoạt như một việc làm hàng ngày. Nhờ đó, mọi việc gần như dễ dàng hơn khi thảm họa xảy ra. Dưới đây là những cách tốt nhất để xử lý rác thải sinh hoạt:

- Để riêng rác thải thực phẩm và ủ phân.
- Giảm số lượng lớn bằng cách đập vỡ lon và hộp.
- Làm mọi thứ nhỏ gọn nếu có thể.
- Phân loại và đốt rác nếu có thể.
- Chôn giấy và rác có thể phân hủy ở hố nông nếu có thể. Chôn rác càng xa nhà càng tốt và chú ý đến mực nước dâng cao.
- Phủ rác bằng đất, tro, vôi hoặc hàn the để giúp kiểm soát mùi hôi.



GIẶT ỦI TRONG THỜI ĐIỂM THẢM HỌA

Thảm họa có thể khiến quý vị không có điện và sự tiện lợi của các thiết bị hiện đại, như máy giặt và máy sấy. Mặc dù quý vị thường có thể mặc quần áo bên ngoài trong vài ngày rồi mới giặt, nhưng việc thay hoặc giặt đồ bên trong—đặc biệt là đồ lót—sẽ giúp hạn chế nhiễm bệnh và kích ứng. Dưới đây là bốn cách thay thế để giặt quần áo:



- 1. Phương Pháp Ván Giặt:** Đây là việc dùng tay chà xát vải với nhau hoặc sử dụng một tấm ván giặt kiểu cũ. Cách này tốn thời gian nhưng đáng tin để giặt những mẻ quần áo nhỏ. 
- 2. Phương Pháp Xô và Pít tông:** Cho quần áo bẩn, nước và chất tẩy rửa vào xô có khoét lỗ trên nắp để làm pít tông. Pít tông được sử dụng để đảo trộn quần áo. Quý vị có thể mua một sản phẩm được thiết kế sẵn, nhưng sử dụng một pít tông chất lượng đã được khử trùng và có một vài lỗ trên phần nắp cao su cũng hiệu quả. 
- 3. Phương Pháp Thùng Giặt:** Thùng giặt là một máy giặt di động, không dùng điện, giống như máy quay salad và giặt những lượng quần áo nhỏ, nhẹ. Một gallon (3,8 lít) nước sẽ đủ một lần giặt. Nước được xả ra phía dưới và nước sạch được thêm vào ở phía trên. 
- 4. Phương Pháp của Thủy Thủ:** Các thủy thủ thường đổ đầy quần áo bẩn, nước và xà phòng vào một túi rác đen có thể chứa vật nặng. Chiếc túi đen lợi dụng ánh nắng mặt trời để làm nóng nước, chuyển động của con tàu tạo ra chuyển động giặt. Phương pháp này có thể được điều chỉnh bằng cách đập nhẹ vào túi để đảo trộn quần áo. Đây là phương pháp thiết thực để giặt những đồ có kích thước lớn như chăn bông, chăn hoặc túi ngủ không vừa với xô 5 gallon (19 lít). 



Khi hoàn tất, hãy đổ hết nước còn sót lại trên bãi cỏ, vườn hoặc mặt đất.

CÂN NHẮC VỀ QUYỀN RIÊNG TƯ

Tạo không gian riêng tư không phải là điều chúng ta luôn nghĩ đến khi lập kế hoạch cho tình trạng khẩn cấp hoặc thảm họa, nhưng việc có được quyền riêng tư có thể tạo tác động lớn đến sức khỏe và sự an toàn của mọi người sau thảm họa. Quyền riêng tư là yếu tố quan trọng cần cân nhắc trong các trường hợp như tắm và sử dụng nhà vệ sinh, cho con bú, thay quần áo và phơi quần áo khi không có máy sấy.

- Chuẩn bị một tấm màn hoặc bạt mang theo để tạo ra không gian riêng tư khi cần thiết.
- Lập kế hoạch bằng cách đưa đồ điều dưỡng mà quý vị có thể cần vào bộ dụng cụ khẩn cấp.

CÁC CÂN NHẮC VỀ HỆ THỐNG TỰ HOẠI

Quý vị nên biết hệ thống tự hoại ở đâu và bao gồm những gì trước khi tình trạng khẩn cấp xảy ra. Quý vị cũng nên biết điều này cho mục đích bảo trì. Quận của quý vị có thể có hồ sơ về nơi lắp đặt hệ thống tự hoại.

Trừ khi có máy bơm, tất cả các bể đều có đường ống vào và ra. Mức nước thải bình thường là ở mức ống xả. Thông thường, quý vị có thể nhìn thấy đường ống này khi mở lối vào bể. KHÔNG đi vào bể.

Dấu hiệu cho thấy hệ thống đang hoạt động:

- Nguồn cung cấp nước đang hoạt động.
- Quý vị vẫn có điện (một số hệ thống yêu cầu nguồn điện cho máy bơm).
- Nhà vệ sinh xả nước và bồn rửa thoát nước đúng cách.

Dấu hiệu cho thấy hệ thống không hoạt động:

- Đã xảy ra động đất ở khu vực hệ thống tự hoại.
- Có những chỗ ẩm ướt hoặc mềm bất thường trong sân.
- Quý vị ngửi thấy mùi nước thải.
- Nước hoặc nước thải đang chảy ngược vào nhà vệ sinh ở tầng dưới hoặc cống thoát nước trên sàn.

Nếu mực nước trong bể tự hoại cao, nước thải có thể đã không thoát ra khỏi bể. Nếu mực nước thấp, bản thân bể có thể đã bị hỏng hoặc đường ống giữa nhà và bể có thể đã hỏng. Quý vị thường có thể kiểm tra mực nước của bể khi tiếp cận được nơi kiểm tra bể trên mặt đất.

Nếu quý vị gặp vấn đề với bể tự hoại:

- Hạn chế sử dụng nước trong nhà và sử dụng hệ thống đi vệ sinh hai xô hoặc hố xí cho đến khi sửa chữa xong.
- Không để con người và vật nuôi đến gần hệ thống tự hoại cho đến khi hệ thống hoạt động trở lại.
- Chỉ gọi chuyên gia có giấy phép để sửa chữa hoặc thay thế hệ thống tự hoại.
- Nếu nước thải nằm dưới mặt đất và không đọng lại, có thể tiếp tục sử dụng. Tránh mọi tình huống có thể xảy ra phơi nhiễm hoặc tiếp xúc với chất thải.

Các Cân Nhắc về Chất Thải và Vệ Sinh:

- Sử dụng găng tay không có mũ cao su khi xử lý chất thải.
- Hãy tìm hiểu từ hiệp hội chủ nhà (HOA), người quản lý tài sản hoặc nơi ở của nhiều gia đình xem có vị trí nào được xác định trước cho hố xí hay không.
- Tìm hiểu vị trí của các tiện ích ngầm để tránh chạm vào đường dây tiện ích có thể gây hại cho hệ thống của quý vị hoặc trì hoãn việc khôi phục dịch vụ.

HOẠT ĐỘNG: Trang 75-78

