



پژوهشگاه ملی مسکن  
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
سازمان مسکن



# راهنمای پاکسازی اماکن مسکونی بعد از سیلاب

تهیه و تنظیم:

دکتر کاظم زندانی      دکتر مهدی نادری  
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران      استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

فروردین ۱۳۹۸

الله اعلم  
بما نزلنا  
من كتابك  
والله اعلم  
بما نزلنا



پژوهشکده محواریست  
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت بهداشت

# راهنمای پاکسازی اماکن مسکونی بعد از سیلاب

تهیه و تنظیم:

دکتر کاظم ندافی

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر مهدی هادی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

فروردین ۱۳۹۸

## فهرست مطالب

۴.....	درباره این راهنما
۵.....	اولین قدم: رعایت نکات ایمنی
۶.....	مواد پاک کننده و سفیدکننده
۶.....	پاک کننده‌ها
۷.....	سفید کننده‌ها
۷.....	مراحل پاکسازی
۷.....	تخلیه آب از محل سکونت
۹.....	تفکیک و وسائل قابل استفاده
۱۰.....	تخلیه گل ولای از داخل خانه
۱۱.....	تمیز کردن دیوارها
۱۱.....	برداشتن پوشش یا صفحات روی دیوارها
۱۲.....	برداشت یا کندن پوشش‌های تزئینی روی دیوار
۱۳.....	شستشوی سریع گل و لای از روی دیوارها و انجام ضدعفونی آنها
۱۴.....	تمیز کردن کف
۱۴.....	شستشوی سریع کف
۱۵.....	انجام ضدعفونی کف خانه
۱۵.....	تسریع خشک شدن و کاهش رطوبت
۱۷.....	زمان خشک شدن
۱۷.....	نظافت و جلوگیری از رشد کپک
۱۸.....	توجه به سلامت و بهداشت کودکان
۱۹.....	شماره تلفن‌های ضروری

## درباره این راهنما

یکی از مهمترین نگرانی‌ها بعد از وقوع سیلاب در مناطق مسکونی بروز آسیب‌های جدی به اماکن مسکونی، وسائل و تجهیزات موجود در این اماکن است. در اغلب موارد اماکن و تجهیزات به طور کلی غیر قابل استفاده شده و یا در صورتی که قابلیت استفاده مجدد داشته باشند به دلیل خیس خورگی و آلوده شدن آنها به عوامل آلاینده میکروبی، بایستی با روش‌های مناسب و با در نظر گرفتن الزامات بهداشتی پاکسازی و ضدعفونی آنها انجام و سپس مورد استفاده مجدد قرار گیرند.

در این راهنما سعی شده است تا برخی از نکات مورد توجه در خصوص نحوه پاکسازی اماکن مسکونی به زبان ساده در اختیار آسیب‌دیدگان ناشی از سیل قرار گیرد تا میزان نگرانی‌های بهداشتی در استفاده مجدد از این اماکن تا حد ممکن کاهش یابد.

## اولین قدم: رعایت نکات ایمنی

پاکسازی خانه‌ها پس از سیلاب نیازمند یک طرح از پیش تهیه شده است. بنابراین قبل از هر اقدام چگونگی مواجهه با آسیب‌های احتمالی را از قبل برنامه‌ریزی کنید. این راهنما به شما کمک می‌کند تا با آرامش بیشتری به خانه خود برگردید و آن را با استانداردهای لازم برای زندگی دوباره آماده کنید. قبل از هر چیز به نکات ایمنی بسیار مهم زیر توجه نمایید:

- بعد از سیلاب احتمالاً بخش عمده‌ای از تاسیسات ساختمان آسیب دیده است و احتمال بروز هر آسیبی برای شما وجود دارد. از اینرو بسیار با احتیاط عمل نمایید و تا نسبت به ایمن بودن محل سکونت خود مطمئن نشده‌اید مجدداً در آن ساکن نشوید.
- جریان گاز و برق را قطع کنید.
- برای جلوگیری از شوک الکتریکی در حین قطع برق (به دلیل خیس بودن زمین)، چکمه‌های لاستیکی بپوشید.
- به تنهایی وارد محل آسیب دیده نشوید. حداقل با یک نفر از دوستان یا آشنایان برای بررسی اولیه وضعیت محل سکونت، وارد آن شود.
- از محل و آسیب‌های وارده عکس تهیه کنید تا بتوانید جهت استفاده از بیمه، مستندات کافی ارائه نمایید.
- فونداسیون خانه را از نظر مستحکم بودن و عدم وجود ترک‌ها و ریزش احتمالی به دقت بررسی کنید و از استحکام کافی دیوارها، سقف و پنجره‌ها مطمئن شوید.
- وسائل لازم برای پاکسازی مانند بیل، سطل، مواد شوینده (پاک‌کننده‌های آنیونی مانند پودر لباسشویی یا مایع ظرفشویی)، مواد ضد عفونی کننده (مانند وایتکس)، دستکش، ماسک و لباس مناسب را از قبل تهیه کنید.
- از بردن کودکان به داخل محل آسیب دیده اکیداً خودداری کنید.
- مراقب وجود حشرات سمی و مارها باشید. در شرایط سیلابی بسیاری از حشرات و مارهای سمی از زیستگاه خود خارج می‌شوند.
- یک جعبه کمک‌های اولیه با حداقل امکانات همراه با خود داشته باشید چرا که طی پاکسازی منزل احتمال بروز هرگونه آسیب و یا جراحاتی وجود دارد.
- بعد از ورود سیلاب به داخل خانه کلیه مواد غذایی (نفوذ پذیر) که در معرض سیل قرار گرفته آلوده خواهند بود. از نگهداری و یا استفاده مجدد از آنها پرهیز کنید.

- حین پاکسازی منزل از خوردن مواد غذایی با دست‌های آلوده پرهیز کنید و قبل از آن حتماً دست‌ها و صورت خود را با آب و صابون یا مایع دستشویی به خوبی بشوید.
- از وجود آب سالم در منزل مطمئن شوید. برای این منظور ابتدا لوله و اتصالات را بررسی و در صورت نیاز، تعمیر نموده و سپس با ادارات مربوطه جهت تامین آب تماس بگیرید. اگر در منزل چاه آب وجود دارد تا قبل از اینکه گندزدایی آب انجام نشده است از خوردن آن اجتناب کنید و در صورتی که آب برای شرب وجود ندارد حتماً آب را قبل از استفاده بجوشانید و برای شرب مصرف کنید. استفاده از آبهای بسته‌بندی بطری شده به عنوان مطمئن‌ترین روش تامین آب شرب توصیه می‌شود.
- سیلاب نه تنها تقریباً همه چیز را در مسیر خود تخریب می‌کند، بلکه می‌تواند حاوی عوامل بیماری‌زای میکروبی متعددی مانند کلیفرمهای مدفوعی، باکتری شیگلا، ویروس هپاتیت A و عوامل مسبب بیماری‌هایی چون تیفوئید و پاراتیفوئید نیز باشد. از اینرو قبل از استفاده مجدد از هر وسیله‌ای، انجام پاکسازی و گندزدایی آن ضرورت دارد.

## مواد پاک‌کننده و سفیدکننده

وقتی شما شروع به پاکسازی می‌کنید باید دو هدف را در نظر بگیرید:

- پاک‌کننده‌های خانگی به شما کمک می‌کنند چرک و کثافات را بعد از سیل از بین ببرید.
- مواد سفیدکننده که اغلب گندزدا نیز هستند به شما کمک می‌کنند رشد میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا را که در اثر ورود سیلاب، خانه شما را آلوده کرده‌اند، متوقف کنید.

پاک‌کننده‌های مایع یا جامد مناسب‌ترین و ارزان‌ترین مواد پاک‌کننده محسوب می‌شوند از آنجا که ممکن است سطوح وسیعی نیاز به پاکسازی داشته باشد، مواد پاک‌کننده و همچنین سفیدکننده‌ها را در بسته‌های بزرگ تهیه کنید تا هزینه شما کاهش یابد. پاک‌کننده‌ها و سفیدکننده‌ها کاربرد های متفاوتی دارند. در این راهنما جزئیات بیشتری در این زمینه در اختیار شما قرار می‌گیرد. در هر صورت قبل از استفاده از هر ماده‌ای دستورالعمل استفاده از آن را بدقت مطالعه کنید و بکار ببندید.

### پاک‌کننده‌ها

برای پاکسازی سطوح سخت مانند دیوارها، وسایل چوبی، کفپوش‌ها و کاشی‌ها، پاک‌کننده‌های خانگی مانند آمونیاک و تری‌سدیم‌فسفات مناسب هستند. تری‌سدیم‌فسفات، دیوارها، وسایل چوبی، کفپوش‌ها، به جز کفپوش‌های مشعمی را تمیز می‌کند. استفاده از مایعات پاک‌کننده چند منظوره خانگی مانند مایع ظرفشویی

و یا پودر لباسشویی می‌تواند گل و لای، روغن و چربی را از سطوح مورد نظر بزداید. آمونیاک با غلظت ۵ تا ۱۰ درصد در آب می‌تواند برای نظافت اجاق‌های آشپزخانه، پنجره‌ها و آینه‌ها استفاده شود. سدیم تترابورات نیز که به بوراکس معروف است نیز تمیز کننده‌ی مناسبی برای وسایل چوبی، دیوارها، کف و سینک‌های ظرفشویی است. برای پاکسازی پارچه‌های قابل شستشو می‌توانید از پاک‌کننده‌های چند منظوره خانگی (مانند پودر رختشویی) استفاده کنید.

## سفید کننده‌ها

سفیدکننده‌ها، جرم‌ها را از بین می‌برند. سفیدکننده‌های کلردار، ضدعفونی کننده هم هستند. اگر محصولی دارای سفید کننده باشد بر روی آن درج می‌شود: "دارای سفید کننده"، "همراه با پاک‌کنندگی سفید هم می‌کند"، یا "کلردار". در فهرست ترکیبات سفیدکننده، ممکن است هیپوکلریت سدیم وجود داشته باشد. برای پاکسازی فرش‌ها و مبلمان استفاده از گندزداها با پایه کلر مناسب است که باید پس از رقیق‌سازی مورد استفاده قرار گیرد. نحوه رقیق‌سازی و کاربرد این مواد در این راهنما ذکر شده است. برای گندزدایی پارچه‌هایی که کلر برای آنها مضر نیست می‌توانید از آب ژاول یا سایر گندزداهای بر پایه کلر استفاده کنید. برای گندزدایی سایر پارچه‌های حساس به کلر نیز می‌توانید از لیزول استفاده کنید. لیزول از امولسیون‌های کرزول با ۵۰ تا ۶۰ درصد کرزول است. امولسیون‌های کرزول جزو ضدعفونی کننده‌های خیلی قوی هستند). اگر پارچه‌ها پشمی یا ابریشمی هستند ترجیحاً برای شستشوی آنها از خشکشویی محل کمک بگیرید.

**توجه:** هرگز سفیدکننده‌های کلردار را با پاک‌کننده‌های حاوی آمونیاک مخلوط نکنید زیرا باعث متصاعد شدن بخارات سمی می‌شود.

## مراحل پاکسازی

### تخلیه آب از محل سکونت

برنامه شما برای پاکسازی با تخلیه آب از واحد مسکونی آغاز می‌شود. برای این منظور می‌توانید از سطل یا پمپ استفاده کنید. قبل از اینکه شروع به پاکسازی محل سکونت خود نمایید سعی کنید ابتدا هرگونه آبی که در آنجا وجود دارد را تخلیه کنید. در صورت عدم دسترسی به پمپ می‌توانید از حداقل وسائل و امکانات موجود مانند ظروف آشپزخانه و یا سطل استفاده کنید (شکل ۱) و در صورتی که امکان استفاده از پمپ وجود دارد، با رعایت نکات ایمنی برای تخلیه آب، از آن استفاده نمایید.





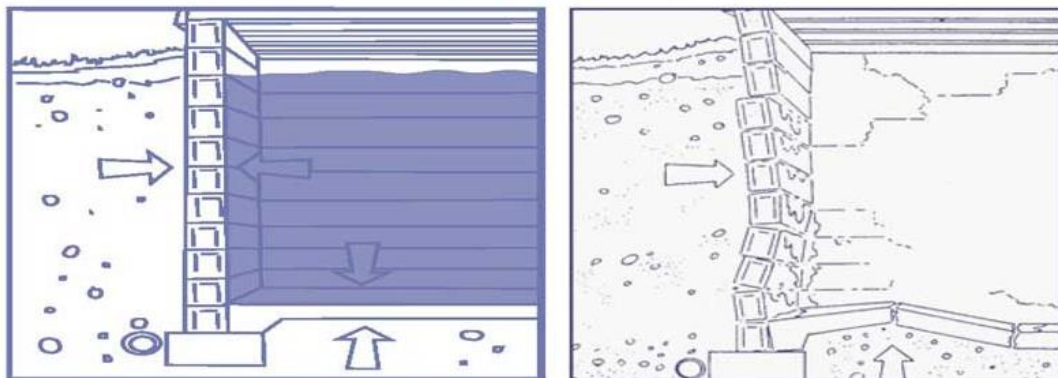
شکل (۱) تخلیه آب از داخل منزل

در صورتی که زیرزمین خانه پر از آب شده است بایستی تخلیه آب از زیرزمین با آرامی و به تدریج صورت گیرد. بهتر است هر روز یک سوم آب تخلیه شود چرا که تخلیه سریع زیرزمین باعث کاهش فشار هوا در زیرزمین در مقایسه با فشار وارده به دیوارهای آن شده و این مسئله می تواند باعث فروریختن دیوارها و بلکه ریزش ناگهانی ساختمان شود (شکل ۲).

**نکته:** در صورتی که برای تخلیه آب قصد استفاده از پمپ های با سوخت گازوئیلی دارید، هرگز آنها را در محیط بسته روشن نکنید چون باعث انتشار گاز سمی مونوکسیدکربن می شود.

در صورتی که زیرزمین خانه پراز آب شده است

**هرگز آب را به یکباره با پمپ تخلیه نکنید!**



وضعیت متعادل از نظر فشار

به هم خوردن تعادل فشار

شکل (۲) فروریختن دیوارهای زیرزمین در اثر تخلیه ناگهانی آب به وسیله پمپ

## تفکیک وسائل قابل استفاده

کلیه وسائل مربوط به آشپزخانه شامل ظروف و سایر وسائل کوچکی که قابلیت استفاده مجدد دارند را در یک محل مجزا از منزل یا خارج از منزل قرار دهید تا هر چه سریعتر نسبت به نظافت آنها اقدام کنید (شکل ۳). وسایل بزرگتر مانند فرش و مبلمان، میز و وسایل چوبی را که فضای بیشتری اشغال می کنند را به خارج از خانه انتقال دهید در صورتی که امکان استفاده مجدد از آنها وجود دارد در اولین فرصت نسبت به پاکسازی و نظافت آنها اقدام نمایید (شکل ۴).



شکل ۳) تفکیک وسائل قابل استفاده مجدد



شکل ۴) خارج کردن وسائل خیس و آلوده از منزل

## تخلیه گل‌ولای از داخل خانه

بعد از تخلیه کامل آب و تفکیک وسائل، قدم مهم بعدی خارج کردن گل‌ولای از محل سکونت قبل از خشک شدن آنهاست. در صورتی که حجم گل‌ولای انباشته شده زیاد است از وسائلی چون بیل، فرغون (شکل ۵) و سطل (شکل ۶) برای تخلیه استفاده کنید. در صورت امکان می‌توانید از یک شیلنگ و با فشار آب نیز برای خارج کردن گل‌ولای باقیمانده استفاده کنید. سعی کنید هرچه سریعتر رسوبات انباشت شده را از داخل منزل تخلیه کنید چون هرچه این رسوبات دیرتر تخلیه شوند به علت از دست دادن رطوبت سفت‌تر شده و به سختی تخلیه خواهند شد (شکل ۷).



شکل ۵) تخلیه گل و لای با استفاده از فرغون



شکل ۶) تخلیه گل‌ولای با استفاده از وسائل ساده مثل سطل



شکل ۷) سفت شدن انباشت رسوبات در یک منزل چند روز بعد از سیلاب

## تمیز کردن دیوارها

### برداشتن پوشش یا صفحات روی دیوارها

هنگام تمیز کردن و خشک کردن دیوارها پس از سیل، سریع و با احتیاط عمل کنید. توجه نمایید که دیوارها پس از اینکه در معرض سیل قرار گرفتند بسیار نمناک شده و رطوبت به دلیل خاصیت موینگی آب تا ۵۰ سانتیمتر بالاتر از خط خیس خوردگی گسترش می‌یابد. از اینرو امکان ریزش دیوار نیز وجود دارد. به همین دلیل باید از سمت داخل منزل فرصت کافی برای خشک شدن به دیوارها داده شود. در صورتی که بر روی دیوارها از قاب یا صفحات چوبی یا غیرچوبی برای پوشش استفاده شده است، این صفحات بایستی تا ۵۰ سانتیمتر بالاتر از خط خیس خوردگی از دیوار جدا شود و بعد از جدا کردن پوشش‌ها، به سرعت آب یا گل‌ولای نفوذ کرده در دیوار تخلیه گردد. با جدا کردن پوشش‌ها از دیوار سرعت خشک شدن دیوار بیشتر می‌شود (شکل ۸).



شکل ۸) برداشتن پوشش یا صفحات روی دیوار

### برداشتن یا کندن پوشش‌های تزئینی روی دیوار

تمام لایه‌های پوششی تزئینی مانند کاغذ دیواری و... که خیس (شکل ۹) شده‌اند به منظور تسریع در رسیدن هوا به سطح دیوار و خشک شدن آن باید از سطح دیوار کنده شوند. اغلب پوشش‌های مورد استفاده برای دیوارها در برابر آب مقاوم نبوده و غیر قابل استفاده می‌شوند.



شکل ۹) خیس شدن دیوارها بعد از ورود سیلاب به داخل محل سکونت

## شستشوی سریع گل و لای از روی دیوارها و انجام ضدعفونی آنها

- قبل از خشک شدن گل و لای روی دیوارهای خانه، با استفاده از فشار آب به کمک شیلنگ آب و سردوش (شکل ۱۰) آنها را شستشو دهید.
- چندین بار شستشوی دیوارها را انجام دهید تا تمامی گل‌ولای و رسوبات از روی دیوار شسته شود. در این مرحله می‌توانید از مواد شستشو دهنده مانند پودر یا مایع لباسشویی نیز برای نظافت بیشتر استفاده کنید.



شکل ۱۰) شستشوی دیوار با استفاده از فشار آب و محلول‌های شستشو

- در مرحله بعد بایستی دیوارها را با استفاده از مواد مناسب، ضد عفونی کنید. بهتر است تمیز کردن را از پایین به بالا انجام دهید (شکل ۱۱). در این مرحله می‌توانید از مواد شیمیایی سفیدکننده مانند آب ژاول یا وایتکس ( $\text{NaOCl}$ ) که در آنها از کلر استفاده شده است استفاده کنید. توجه داشته باشید هرگز نباید سفیدکننده‌ها را با مواد شیمیایی حاوی آمونیاک ترکیب کنید زیرا گازی متساعد می‌شود که استنشاق آن خطر مرگ را به همراه دارد.



شکل (۱۱) ضد عفونی دیوارها با استفاده از وایتکس به کمک اسکاچ و دستکش

## تمیز کردن کف

### شستشوی سریع کف

برای جلوگیری از تشکیل کپک در سطوح کف خانه و یا کفپوشهای چوبی، سطح آنها را با فرچه مناسب (شکل ۱۲) تا حد اکثر ۴۸ ساعت بعد از سیلاب و به کمک مواد شستشو دهنده مانند پودر لباسشویی و یا تری سدیم فسفات ( ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری در ۴ لیتر آب) یا سایر مواد شوینده فاقد آمونیم تمیز کنید.



شکل (۱۲) تمیز کردن کف با فرچه و محلول شستشو (پودر یا مایع رختشویی)

## انجام ضدعفونی کف خانه

بعد از شستشوی کف، بایستی گندزدایی آن را نیز با استفاده از محلول گندزدای کلردار انجام دهید. برای این منظور به اندازه نصف فنجان محلول سفیدکننده (آب ژاول یا وایتکس) را در ۱۵ لیتر آب ریخته و سطوح کف را با کمک این محلول گندزدایی نمایید.

## تسریع خشک شدن و کاهش رطوبت

- در صورتی که در کف خانه از کفپوش استفاده شده است از آنجا که کفپوشها با جذب رطوبت متورم می‌شوند، بعد از خشک کردن کفپوشها چند ردیف از آنها را خارج کنید (شکل ۱۳) بدین ترتیب این اجازه به بقیه کفپوشها داده می‌شود که بودن خم شدن و یا شکسته شدن متورم شوند. همچنین اینکار به جلوگیری از خشک شدن کف کمک می‌کند. بعلاوه در صورت امکان می‌توانید از پنکه برای کمک به خشک شدن سطح استفاده کنید.



شکل ۱۳) برداشتن چند ردیف از پوششهای کف و خشک کردن آنها

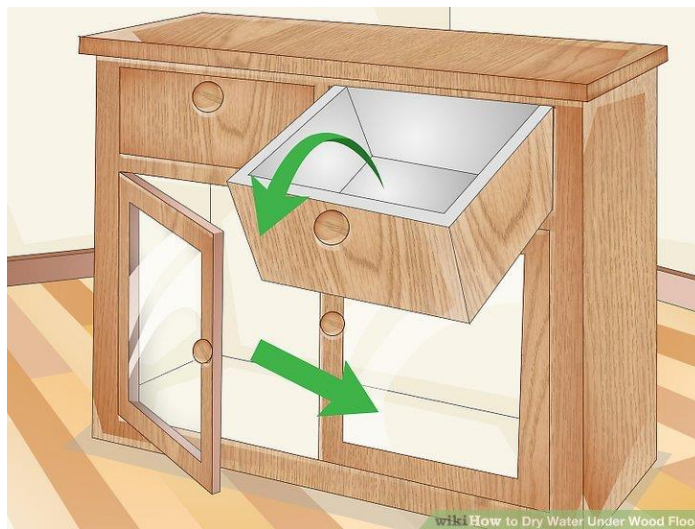
- در صورتی که رطوبت بیرون از خانه شما کمتر از رطوبت در داخل است، پنجره‌ها و دربها را باز کنید تا به گردش هوا کمک کنید (شکل ۱۴). در واقع اگر خارج از خانه آفتابی باشد، احتمالاً رطوبت بیرون کمتر از داخل خانه است. با این حال، در هنگام شب شاید بهتر باشد دربها و پنجره‌ها بسته باشند چون رطوبت افزایش می‌یابد.





شکل ۱۴) بازگذاشتن درب و پنجره در طول روز برای تسریع کاهش رطوبت

- درب کمد‌ها و کابینت‌ها را باز و کشوهای آنها را خارج کنید تا سریعتر خشک شوند تا رطوبت داخل خانه نیز کمتر شود (شکل ۱۵).



شکل ۱۵) بازکردن یا جدا کردن کشوی وسایل چوبی

- برای تسریع خشک شدن وسایل چوبی که احتمال رشد کپک بر روی آنها بیشتر است می‌توان دمای اتاق را تا ۱۰ درجه سانتیگراد بالاتر برد.
- بعد از تمیز کردن وسایل چوبی می‌توان از رنگهای چوبی مقاوم ضد کپک برای رنگ‌آمیزی آنها و جلوگیری از رشد مجدد کپک استفاده کرد.
- توجه داشته باشید کلیه وسایل چوبی خیس شده تا حداکثر ۴۸ ساعت بعد از سیلاب باید نظافت و خشک شوند تا از رشد کپک بر روی آنها جلوگیری شود.

## زمان خشک شدن

مجموع زمان خشک شدن محل سکونت بستگی به نوع مواد و مصالح استفاده شده در ساخت خانه دارد. همچنین این مورد به مقدار گردش هوا و رطوبت هوا نیز بستگی دارد. بسته به طول مدت سیل و مصالح ساختمانی و نوع ساخت خانه، کل زمان خشک شدن ممکن است از چند هفته یا حتی چند ماه طول بکشد. از اینرو تمهیدات لازم برای سکونت موقت در مکانی دیگر بایستی اتخاذ شود.

## نظافت و جلوگیری از رشد کپک

کپک‌ها انواعی از قارچ هستند که در شرایط طبیعی محیط و در همه جا چه در داخل و چه در خارج از محل سکونت پیدا می‌شوند. کپک‌ها اغلب مشکل‌ساز نیستند مگر آنکه در داخل خانه شروع به رشد کنند و تکثیر یابند. در چنین شرایطی واکنش‌های آلرژیک به کپک‌ها شایع‌ترین اثر بهداشتی آنها است که می‌تواند فوری و یا با تأخیر بروز کند. کپک‌ها همچنین می‌توانند منجر به حملات آسمی در افرادی که مبتلا به آسم و دچار آلرژی به کپک هستند، شوند. علاوه بر این چه در افراد دارای آلرژی و چه افراد بدون آلرژی قرار گرفتن در معرض کپک می‌تواند باعث تحریک چشم‌ها، پوست، بینی، گلو و ریه شود. بهترین روش برای کنترل رشد کپک، کنترل رطوبت است. در این خصوص به موارد زیر توجه داشته باشید:

- در اولین فرصت هرگونه نشت آب لوله‌ها و مخازن آب را رفع کنید و تمام سطوح را به خوبی خشک کنید.
- تمام سطوح سفتی که بر روی آنها کپک رشد کرده است را به کمک اسکاج و مواد شوینده مانند محلول سفیدکننده (یک فنجان سفید کننده در هر ۳ لیتر آب) تمیز و سپس به خوبی خشک کنید (شکل ۱۶). در حین نظافت حتماً از ماسک N95 استفاده کنید.



شکل ۱۶) تمیز کردن کپک با استفاده از محلول سفید کننده

- مواد و مصالح متخلخل استفاده شده در سقف یا کف که کپک بر روی آنها رشد کرده است به دلیل نفوذ کپک به خلل و فرج آنها امکان نظافت کامل ندارند و بایستی تعویض شوند (شکل ۱۷).



شکل ۱۷) رشد کپک در پوشش‌های متخلخل مورد استفاده در سقف

- به هیچ وجه خود یا دیگران را در معرض تماس با کپک قرار ندهید.
- سطوحی را که بر روی آنها کپک رشد کرده است بتونه یا رنگ نکنید. قبل از رنگ کردن بایستی این سطوح کاملاً تمیز و خشک شوند.
- اگر در مورد چگونگی تمیز کردن یک وسیله (کتب، فرش، نقاشی و ...) که دارای ارزش زیادی می‌باشند مطمئن نیستید با کارشناسان آشنا به ترمیم آنها تماس بگیرید. اطمینان حاصل کنید که از کارشناسانی مشاوره می‌گیرید که وابسته به سازمان‌های معتبر و حرفه‌ای باشند.
- توجه داشته باشید برای جلوگیری از رشد کپک‌ها، مناطق و وسایل خیس شده بایستی حداکثر تا ۴۸ ساعت پس از سیل تمیز و خشک شوند.

## توجه به سلامت و بهداشت کودکان

در عین حال که پاکسازی محل سکونت اهمیت دارد، طی انجام مراحل نظافت و پاکسازی، از کودکان خود نیز غافل نشوید. توجه داشته باشید کودکان متفاوت از بزرگسالان هستند. آنها ممکن است به دلایل زیر بیشتر از بزرگسالان نسبت به مواد شیمیایی و عوامل میکروبی که در محیط وجود دارد آسیب‌پذیر باشند:

- سیستم عصبی و ایمنی، دستگاه گوارش و سایر سیستم‌های بدنی آنها در حال رشد است و به آسانی آسیب‌پذیر است.

- کودکان در مقایسه با بزرگسالان نسبت به حجم بدنشان غذای بیشتری می‌خورند، مایعات بیشتری مصرف می‌کنند و هوای بیشتری را استنشاق می‌کنند، بنابراین به مراقبت‌های ویژه‌ای برای اطمینان از ایمنی غذا، نوشیدنی و هوا نیاز دارند.
- رفتارهای کودکان آنها مانند جست‌وخیز کردن و قرار دادن اجسام مختلف در دهان، می‌تواند خطر ابتلای آنها به مسمومیت‌های ناشی از مواد شیمیایی و یا عفونت‌های میکروبی را افزایش دهد. از اینرو بیشتر مراقب آنها باشید.

## شماره تلفن‌های ضروری

در صورت نیاز و در موارد اضطراری می‌توانید از تلفن‌های امدادی سازمان‌ها و نهادها جهت دریافت راهنمایی و کمک استفاده نمایید. شماره تلفن‌های سازمان‌ها و نهادها برای مواقع ضروری به این شرح است:

جدول (۱) لیست شماره تلفن‌های ضروری

شماره تلفن	سازمان یا نهاد
۱۱۰	فوریت‌های پلیسی
۱۱۲	هلال احمر
۱۲۵	آتش نشانی
۱۱۵	اورژانس
۱۲۲	اتفاقات آب
۱۲۱	اتفاقات برق
۱۹۴	اتفاقات گاز
۱۱۷	خرابی تلفن
۱۹۹	اطلاعات پرواز فرودگاه
۱۹۱	داروخانه‌های شبانه روزی
۱۱۸	اطلاعات تلفن
۱۱۹	ساعت گویا
۱۲۰	اعلام تصادفات
۱۴۹۰	سامانه مدیریت نظارت و ارتباطات مردمی وزارت بهداشت
۱۳۴	هواشناسی
۱۴۱	پلیس راه
۱۹۲	تقویم و ساعات شرعی