

## 5

# 废物和卫生计划



## 活动 19：建立一个洗手和洗碗站



### 第 1 步：在灾难发生前收集材料



3 个坚固的塑料容器



洗洁精



漂白剂



水

收集三个桶或容器并专用于洗手和洗碗。储备洗洁精和漂白剂来制作消毒液。

### 第 2 步：建立您的洗手和洗碗站

- 一号桶是您的清洗桶，装有洗洁精和水的混合物，用于洗手或洗碗。开始时，先往桶里倒一点洗洁精或漂白剂，然后轻轻加水。切勿把桶装得太满，也不要使用太多洗洁精或漂白剂。
- 二号桶将是您的冲洗桶。在这个桶里只装水。在使用洗洁精和漂白剂溶液清洗餐具或双手后，您可以用这个桶来冲洗餐具或双手。
- 三号桶是消毒桶。在这个桶里装满水，再加入少量漂白剂，作为餐具和手的最后一轮消毒之用。最后一轮对于保持双手和餐具无菌至关重要。

## 活动 20：准备一个双桶厕所



目标：了解如何收集、控制和安全处理人类排泄物，以预防疾病。

### 第 1 步：在灾难发生前收集材料

- **两个结实的 5 或 6 加仑（19 或 23 升）塑料桶。**水桶必须足够结实，能够承受您的重量。大多数大卖场都会有品牌桶，几美元一个。可以向经常处置此类塑料桶的企业（例如餐馆、面包店、食品生产设施、油漆店等）索要免费的塑料桶。在纸上写下便便和小便，然后贴在桶上，或者从 [www.rdpo.net/emergency-toilet](http://www.rdpo.net/emergency-toilet) 打印贴纸，贴在每个桶上做标记。
- **分层材料（如木屑颗粒或锯末）、垃圾袋和马桶座圈（可选）。**



## 马桶座圈

- 您可以改装一个普通的马桶座圈，或者购买一个专门为水桶设计的座圈（大多数野营商店和应急用品零售商均有出售）。
- 如果可以的话，购买两个马桶座圈（每个桶一个），因为很多人喜欢坐着小便。

**切勿使用游泳棒做马桶座圈。它们具有吸水性，会增加传播疾病的风险。**

## 分层材料

- 碳基材料效果最佳。其应该是轻便、干燥和有机的。目标是吸收湿气、减少异味和阻止苍蝇。在每次沉积粪便时，您都需要用一把分层材料来覆盖粪便。例如锯末、碎纸、树皮碎片（避免使用杉木）、干树叶、干草屑、泥炭藓、卫生纸、仓鼠垫料等。
- 为颗粒炉制作的木粒是一种低成本的碳材料来源。与水混合后（约1杯水兑2杯木粒），可产生约6杯锯末。**如果您打算使用木粒，请记得储存额外的水。**
- 向木材场或当地的家具公司索要一袋锯末。
- 向商家索要一袋碎纸。要有创意！
- 一卷或一盒重型塑料垃圾袋（13加仑（49升）规格，0.9密耳（0.02毫米）或更厚）。如果您买不到13加仑的袋子，请确保您使用的袋子足够大，可以在水桶装满一半时将其扎紧，并确保袋子结实（重型，0.9密耳（0.02毫米）或更厚），这样便不容易撕裂。



## 第2步：建立和使用您的大小便站

- 尽可能寻找一个私密的空间，尤其是户外空间。请记住，如有必要，您的厕所可以从一个地方移至另一个地方。
- 尽量保持警惕，将固体（便便）和液体（小便）放在指定的桶里。
- 用完尿桶后，取下尿桶座圈，盖上盖子，盖子一定要盖好；封闭式尿桶的气味最难闻。
- 每人一天的尿量是便便的10倍。在您能够将尿液埋在土壤下方6至8英寸（15-20厘米）之前，可以将尿液储存起来。
- 在使用便便桶后，在便便顶部撒上半杯碳材料，以使便便被完全覆盖。这会最大限度地减少异味。将马桶座圈放回原处，确保便便桶后不要密闭。让桶里的便便通气，可以使其变干、体积变小请记住：便桶中含有有可能致病的病原体。

## 活动21：制作一台应急洗衣机



即使在非紧急情况下，应急洗衣机也能节约用水，这在干旱时期特别实用。与简单的水桶或镀锌洗衣盆加洗衣板的方法相比，这种方法在准备过程中需要花费更多的成本和努力。

### 第1步：收集您的材料



两个5加仑  
(19升)的桶



1- GAMMA 密封盖



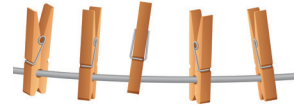
橡胶锤



使用2英寸  
(5厘米)的钻头钻孔



移动式清洗装置



带别针的晾衣绳或可折叠  
的晾衣架

### 了解您的材料



- **移动式清洗装置**是一种蓝色的装置，类似于柱塞，可能有一个T形手柄或直手柄。推拉式搅拌可以将衣物上的污垢和多余的洗涤剂去除。这种方法有助于减少用水量、洗涤剂用量以及用电量。这些都可以在网上或大卖场和五金店找到。
- **Gamma 密封盖**是专门为12英寸(30.5厘米)桶(包括大多数标准尺寸的3.5加仑、5加仑、6加仑和7加仑(13.3升、19升、23升和26.5升)桶)设计的塑料盖。Gamma盖有一个外环，可以密封在桶上，内盖可以拧到外环上。
- **需要用橡胶锤**(不是锤子)将Gamma密封盖的底部固定在水桶上。您需要一个结实的橡胶头，以提供绵软有力的锤击，并帮助吸收振动而不损坏塑料。锤子会破坏密封件的完整性。

### 第2步：使用2英寸(5厘米)的钻头在Gamma盖的顶部钻一个孔。



**第3步：**如图所示，使用1英寸(2.5厘米)的钻头在顶桶的底部钻四个孔。现在，您将拥有一个有孔的清洗顶桶，和一个冲洗底桶。

**第4步：** 使用橡胶锤将 Gamma 密封盖固定在顶桶（底部有四个孔的那个桶）上。

**第5步：** 将顶桶滑入底桶内，并插入柱塞。在将装有 Gamma 密封盖的顶桶放入底桶后，插入柱塞装置（如步骤 1 所示）并盖上 Gamma 密封盖。您只需在底桶中注入约 4 英寸（10 厘米）的水，就能达到效果。

**第6步：** 在另一个桶中冲洗衣物，尽量少用水。尽量拧干多余的水分，然后抖一抖，以去除褶皱。

**第7步：** 晾干衣物。如果室外有树、栅栏或柱子，那么系上晾衣绳是风干衣物的最佳选择。您还可以使用可折叠的晾衣架。



有关本单元的其他资源，请访问 OEM 的“做好 2 周准备就绪”网页  
[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)

