

5

废物和卫生计划



废物和卫生计划对于在灾难期间保持健康的生活条件至关重要。研究表明，与饮用水供应等其他类型的基础设施相比，下水道和废水处理基础设施的损坏可能需要更长的时间才能恢复正常使用。

快速启动步骤

- 个人卫生
- 处理家庭和宠物废物
- 处理家庭垃圾
- 灾难期间的洗衣
- 隐私权考虑因素
- 化粪池系统考虑因素



个人卫生



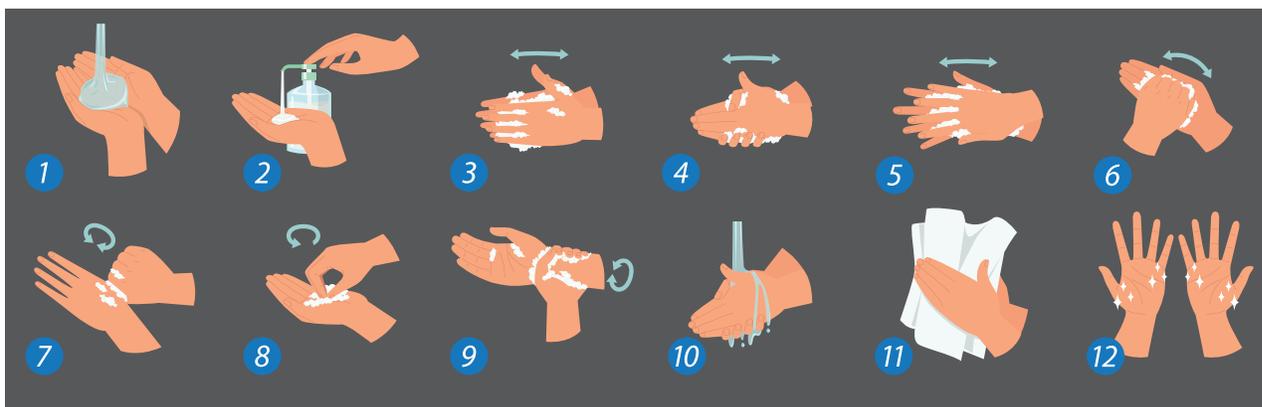
安全考虑因素

- 切勿在可能被污水或有毒化学品污染的水中洗澡，也切勿在被洪水、人类污水或动物粪便污染的溪流或湖泊中洗澡。
- 多人不应使用同水洗澡。
- 如果您有饮用水井，请听取当地卫生部门关于使用井水淋浴和洗澡的相关建议。
- 如果发生了大面积水灾，或者您怀疑水井可能受到了污染，请联系当地、州或部落卫生部门，以获得有关水井检测和消毒的具体建议。
- 仅使用干净的水刷牙；在灾难发生后，自来水可能会受到污染。

在无法使用室内管道的长期灾难期间，您需要保持身体清洁，以避免发生感染和皮肤过敏。以下是一些有助于节约用水的短期方案：

- 婴儿湿巾或其他个人卫生湿巾。
- 干洗洗发水。
- 酒精洗手液。
- 漂白剂和水的混合：每加仑水加入 1/8 茶匙的漂白剂，搅拌后静置 30 分钟。

定期洗手，防止病菌的传播。



处理家庭和宠物废物



安全考虑因素

- 在处理完人和宠物的排泄物袋后，一定要彻底洗手。
- 使用双层袋装好，与其他垃圾分开存放，远离食物和水。
- 保持院子里动物粪便的清洁，以减少感染和疾病。
- 切勿将游泳棒用作双桶系统的座圈。它们会聚集细菌。
- 为每个桶贴上标签，这样家里的每个人便会知道每个桶里装的是什么排泄物。

尽管您在灾后很好地保持了空间和身体的清洁，人类排泄物仍然会让您和其他人生病。处理排泄物的方法必须简单、廉价，并且能够通过限制接触排泄物来保护公众的健康。处理人类排泄物有两种方法：坑式厕所和双桶系统。



1.坑式厕所

坑式厕所又称茅坑，是在地面上挖一个洞，用于在紧急情况下收集人类排泄物（包括大小便）。坑式厕所非常适合有广阔空地的农村地区，但如果遵循选址指南，也可以在城市地区使用。您只需要一把挖洞的铲子。



2.双桶系统

这种方法需要 5 加仑的桶和结实的塑料袋。计划好每人每周 5 加仑的排泄物量，以便知道需要多少桶。这种方法非常适合开放空间有限、地下水位较高的密集城区。请确保为一个尿桶和一个便桶均贴上标签。将尿液分开盛装可以减小体积和气味，使尿液更安全、更易于储存和处理。

处理排泄物的方法

请确保妥善存放和处理排泄物，以防止甲型肝炎、大肠杆菌和肠道病毒等疾病的传播。

针对小便：

- 如果可能的话，往桶里加一些水，以此来稀释桶里的尿液。
- 倒在草坪、花园或地面上。
- 将卫生纸放入便桶中。

针对大便：

- 在每次使用时均使用树皮碎片、泥土等覆盖，以帮助干燥粪便。
- 桶中装的粪便不要超过半桶。
- 使用双层袋装好，与其他垃圾分开存放，远离食物和水。
- 确保粪便免受宠物、苍蝇、老鼠等的侵扰。

针对经期用品的废物：

- 一次性卫生棉条和卫生护垫应放在单独的垃圾袋中。
- 如果使用月经杯，可以将里面的东西倒入坑式厕所或便桶中。

请访问 www.rdpo.net/emergency-toilet 了解更多信息。

处理家庭垃圾



安全考虑因素

- 切勿焚烧塑料、泡沫塑料或其他燃烧时会释放毒素的物品。
- 注意干燥的环境，并且只在适当的地方焚烧垃圾。
- 在掩埋垃圾时，挖一个至少 4 英尺深的坑，并使用至少覆盖厚度为 18 英寸的土进行掩埋，以防止昆虫和动物的侵扰。

努力减少所有家庭垃圾，将其作为一项日常实践。这样，当灾难来临时就不会感觉那么困难了。以下是处理生活垃圾的最佳方法：

- 对厨余垃圾进行分类和堆肥。
- 通过将罐子和箱子/盒子进行破碎的方式来减小体积。
- 尽可能做到紧凑。
- 如果可以的话，将垃圾进行分类并焚烧。
- 如果可以的话，将纸张和可堆肥垃圾埋入浅坑中。尽可能将垃圾埋在离家较远的地方，并注意高地下水位。
- 在垃圾上铺上泥土、灰烬、石灰或硼砂，以帮助控制异味。



灾难期间的洗衣

灾难可能导致停电，使您无法使用洗衣机和烘干机等现代电器。虽然外衣通常可以穿几天再洗，但更换或清洗内衣（尤其是内裤）有助于减少感染和刺激。以下是四种可供选择的洗衣方法：



- 1. 洗衣板法：**这涉及需要直接手洗或使用老式洗衣板对衣物进行搓洗。这是一种耗时但可靠的小批量衣物洗涤的方法。 
- 2. 桶和柱塞法：**将脏衣服、水和清洁剂放入桶中，桶的盖子上带有一个用于放置柱塞的孔。柱塞用于搅动衣服。您可以购买商业设计的型号柱塞，但在橡胶圆顶顶部钻几个孔的优质消毒柱塞也可以使用。 
- 3. 洗衣舱法：**洗衣舱是一种非电动的便携式洗衣机，类似于沙拉搅拌机，可以清洗小件、轻便的衣物。一加仑水可以洗一次衣物。水可以从底部排出，再从顶部加入干净的水。 
- 4. 水手法：**水手们习惯用一个结实的黑色垃圾袋将脏衣服、水和肥皂装在一起。黑色袋子利用阳光来对水进行加热，而船只的移动则会搅动水流。这种方法可以通过轻轻按压袋子的方式来搅动衣物。这种方法非常实用，可以清洗 5 加仑的桶装不下的被子、毯子或睡袋等大件物品。 



在洗完后，可以将剩余的水倒在草坪、花园或地面上。

隐私权考虑因素

在制定应急或灾难计划时，我们并不总是会考虑到关于创造私人空间方面的问题，但在灾难发生后，获得隐私权可能会对人们的健康和安全产生重大的影响。在洗澡、上厕所、哺乳、换衣服以及在没有烘干机时晾晒衣服等情况下，隐私权是一个重要的考虑因素。

- 在您的准备过程中，可以在需要的地方安装屏风或防水布，以保护隐私。
- 做好计划，在应急包中准备好您可能需要的护理用品。

化粪池系统考虑因素

在紧急情况发生之前，您应该了解化粪池系统的位置和组成。为了便于维护，了解这些信息也是一个好主意。您所在的县可能有化粪池系统安装地点的记录。

除非有泵，否则所有化粪池都有进水管和出水管。正常污水水位为出水管水位。大多数情况下，打开化粪池入口便能看到该管道。切勿进入化粪池。

系统正常运行的迹象：

- 您的供水系统正常运行。
- 有电（有些系统的泵需要电源）。
- 马桶冲水和水槽排水正常。

系统未正常运行的迹象：

- 化粪池系统周围的土有所移动。
- 院子里有异常潮湿或松软的地方。
- 能闻到污水的气味。
- 楼下浴室或地漏有积水或污水。

如果化粪池中的液位较高，则污水可能不会流出化粪池。如果液位较低，则可能是化粪池本身受到损坏，或者是房屋和化粪池之间的管道损坏。通常情况下，您可以在地面检查点检查化粪池的液位。

如果您的化粪池有问题：

- 在维修之前，限制家中的用水，使用双桶系统或坑式厕所。
- 在化粪池系统重新投入使用之前，切勿让人和宠物靠近化粪池系统。
- 只能请有执照的专业人员来维修或更换化粪池系统。
- 如果污水留在地下，没有倒灌，则继续使用应该没问题。避免任何可能发生接触废物的情况。

废物和卫生考虑因素：

- 在处理废物时要使用非乳胶类手套。
- 向您的业主协会 (HOA)、物业经理或多户住宅了解是否有预先确定的坑式厕所的位置。
- 了解地下公用设施的位置，避免碰到公用设施线路，以免损坏系统或延误恢复服务。

活动： 第 75-78 页

