

# 水灾之后：霉菌和你的健康

## 社区须知

霉菌是一种生长在植物和动物上的真菌。霉菌在潮湿和通风不良的区域生长最快，通过产生孢子繁殖。空气中的霉菌孢子落在室内潮湿的地方，就可能开始生长和蔓延。

没有可行的方法能消除室内所有的霉菌；控制潮湿源头是最好的办法。

## 霉菌的外观是什么样子的？

霉菌并不总是容易识别。它经常看似“细绒”，或看上去像污渍、污点或褪色。最常见的霉菌是黑色、绿色或白色的。但是，霉菌也会有很多其它颜色，从灰色到橙色和棕色。

## 霉菌对人有何影响？

霉菌会引起鼻塞、打喷嚏、咳嗽、气喘和呼吸道感染，并使哮喘和过敏症状恶化。免疫薄弱、有过敏、严重哮喘或肺病的人更容易受影响。

## 控制霉菌生长

一旦看见或闻到霉菌，通常最好是立即清除，因为霉菌继续生长会损坏其附着的表面。生长时间越长，能造成的损坏程度就越高。

出现霉菌时，首先应该确定水分是从哪里来的。住房中容易出现霉菌生长的地方包括：

- 厨房、浴室和洗衣房（因为凝露或高湿度，以及水管漏水）
- 橱柜和角落（因为通风不良）
- 面对室内热空气和户外冷空气的墙或窗
- 墙壁和天花板（由于绝缘不足或屋顶漏水）。

采用加热、绝缘和通风来预防霉菌生长。最简单的方法是打开门窗。使用排气扇（若有）。

## 返潮问题

返潮是指地面水分沿着砖墙或石墙上升。底层地板通风不佳或底层地板区域有水分，会使这个问题恶化。

在墙内安装新的防潮层或防水垫能解决返潮问题。应确保房屋底部的泄水孔和通风口不被堵住。经验丰富的建筑顾问能建议其它方法来解决这个问题。

## 可以采取的措施

- 修理漏水管道和其它建筑缺陷。
- 淋浴、烹饪或使用洗碗机时，使用浴室和厨房的排气扇，或打开窗。
- 将烘干机的排热口通向户外。
- 使用HEPA滤网吸尘。<sup>1</sup>
- 霉菌一出现，就立即清除。

如需关于如何清除霉菌的信息，请参考资料单：《清除家中的霉菌》（*Removing mould at home*），可从Health网站获取，网址：[www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## 我住的租赁房屋中有霉菌。我应该去哪里求助？

霉菌生长可能是因为无法轻易修理的建筑缺陷。业主应该处理檐沟或其它固定装置缺陷造成的霉菌，但租户必须确保整个房屋通风良好，帮助避免冬天出现霉菌问题。

租户可以联系Tenants Union of Victoria获得更多建议，电话：(03) 9416 2577。

## 是否应在家中进行霉菌检测？

霉菌通常能够看见，所以一般无需在家中进行了霉菌检测。如果你怀疑有霉菌污染，但无法找到问题来源（可能藏在缝隙中或天花板上），或者如果你已经采取措施防止霉菌生长，但问题依然存在，你应该雇用职业卫生师或环境健康和安安全专业人员。这些专业人员可收费提供专业霉菌测试和咨询服务。

## 水灾之后的霉菌生长

水灾、过多的水分及积水会促成房屋中的霉菌生长，可能对你和家人构成健康风险。返回家中时，应注意任何可见的霉菌或霉味。如果房屋浸水达两天以上，就很可能出现较多的霉菌。

预防霉菌的关键是尽快（48小时内）清理和干燥房屋。计划清理之前，应该记住并非每个人都适合在可能有霉菌的潮湿条件下工作的。

以下人员应避免出现在水灾后的清理和修理工作现场：

- 儿童（12岁以下，尤其是婴儿）
- 孕妇
- 65岁以上人士
- 免疫薄弱、有过敏、严重哮喘或肺病的人。

以下情况下，应假定住房已受到霉菌污染：

- 浸水达两天以上
- 可见大面积霉菌生长（比水灾前更多）
- 可见水浸损坏，或有很强烈的霉味。

---

<sup>1</sup> HEPA（高效微粒空气）滤网能够捕捉大量非常小的微粒，其它吸尘器无法捕捉这些微粒，只能重新循环进入房屋里的空气中。

污染面积越大，清理过程中接触霉菌的个人风险就越大。如果受影响的区域较大，应考虑雇用专业清洁工。清洁或处理水浸损坏或霉菌损坏的物品之前，一定要先向保险公司征求建议。

## 应该穿戴什么来保护自己免受浸水房屋中霉菌的影响？

如果去家中短时间收集个人物品，检查损坏情况，或进行基本的清理：

- 穿牢固的鞋子，戴橡胶手套或皮手套
- 鞋子应尽量选择橡胶底防水鞋
- 除非对霉菌敏感，否则通常无需戴防毒面罩。

### 清理霉菌：

如果你决定清除霉菌，应确保通风良好，并穿防护服装，例如浴帽、橡胶手套、护目镜、罩衣、适合的鞋子，以及P1或P2面罩（可从五金店获得）。

如需关于如何清除霉菌的信息，请参考资料单：《清除家中的霉菌》（*Removing mould at home*），可从Health网站获取，网址：[www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## 水灾之后尽量减少霉菌的措施

1. 清除家中积水或过多水分的所有来源。
2. 清除所有湿的或浸水损坏的物品，包括墙纸、石膏板、地毯、寝具、床垫、家具、填充玩具、衣服和其它无法适当干燥或清洁的材料。
3. 清除所有出现霉菌生长的多孔（柔软或吸水的）材料。
4. 将损坏或扔掉的物品临时存放在住房外面安全、干净、干燥的地方，例如棚屋或车库里，直到保险索赔审理完毕。
5. 清洁并消毒住房内所有受到影响的表面，包括地板、墙壁、厨房、浴室和洗衣房。
6. 通过通风和主动干燥（例如用风扇或除湿器）让房屋内外彻底干燥。

## 水灾之后干燥房屋

水灾之后返回家中时，打开门窗让房屋通风。安全可靠的供电恢复后，使用风扇和除湿器干燥房屋。

空调和中央取暖不应使用，除非设备未被水灾损坏或污染。如果怀疑设备受到污染，在由具备资格的人员清洁和检查完毕之前不要使用。

## 如需更多信息

- 如果你或任何家人感觉不舒服，请向当地医生求助。
- 如需更多信息和帮助，请联系当地市政府的环境健康部门。

由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权并出版。

© 维多利亚州Department of Health, 2021年2月。