Giúp quý vị có ngôi nhà hạnh phúc

Bảo vệ sức khỏe của con quý vị

- Chất lượng không khí trong nhà
- Bệnh suyễn và các bệnh dị ứng
- Nấm mốc và Hơi ẩm
- Khí cacbon monoxide
- Chì
- Nước uống
- Các sản phẩm gia dụng độc hại
- Thuốc trừ sâu
- An toàn gia cư

U.S. DEPARTMENT OF HOUSING AND URBAN DEVELOPMENT

USDA

Giúp quý vị có một Căn Nhà **Lành Mạnh**

Quý vị muốn chăm lo chu đáo cho gia đình. Quý vị cố gắng ăn uống lành mạnh. Quý vị đưa con mình khám sức khỏe tổng quát đều đặn. Quý vị cố gắng hết sức để bảo vệ gia đình tránh sự cố và bệnh tật. Quý vị muốn sống trong một ngôi nhà và khu phố
an toàn.

Nhưng quý vị có biết rằng căn nhà của quý vị có thể ẩn chứa những mối nguy hiểm tiềm ẩn cho sức khỏe của con quý vị không? Hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sau đây:

- Không khí trong nhà quý vị có sạch và lành mạnh không?
- Con quý vị có các vấn đề về hô hấp, thí dụ như bệnh suyễn không?
- Trong nhà quý vị có ai bị dị ứng với nấm mốc không?
- Quý vị có biết các triệu chứng nhiễm độc khí carbon monoxide không?
- Trong nhà quý vị có chất chì không?
- Nước máy trong nhà quý vị có an toàn để uống không?
- Quý vị có các sản phẩm gia dụng chứa hóa chất có thể gây bệnh không?
- Quý vị có dùng thuốc xịt côn trùng hoặc các sản phẩm khác để diệt động vật gây hại không?
- Quý vị có cất giữ chất độc ở nơi con quý vị có thể với tới không?

Trả lời những câu hỏi thế này sẽ giúp quý vị biết nhà mình có an toàn và lành mạnh hay không. Cuốn cẩm nang hướng dẫn này sẽ giúp quý vị trả lời dễ dàng hơn những câu hỏi này và các câu hỏi quan trọng khác về nhà của quý vị và cách sống trong căn nhà đó. Cuốn cẩm nang này cũng cung cấp cho quý vị những lời khuyên về cách bảo vệ sức khỏe cho con quý vị. Việc bảo đảm sự lành mạnh cho căn nhà tùy thuộc vào quý vị, nhưng cũng có rất nhiều nơi quý vị có thể nhờ giúp đỡ.

Mục Lục

Phần Giới Thiệu 2-5

Chất Lượng Không Khí Trong Nhà 6-10

Bệnh Suyễn và Các Bệnh Dị Ứng 11-16

Nấm Mốc và Độ Ẩm 17-22

Khí Cacbon Monoxide 23-28

Chất Chì 29-32

Nước Uống 32-37

Các Sản Phẩm Gia Dụng Độc Hại 38-41

Thuốc Trừ Sâu 42-47

An Toàn Gia Cư 48-54

Bảng Chú Dẫn 55

Tại Sao Quý Vị Nên Quan Tâm Tới Vấn Đề Này?

Một số vấn đề sức khỏe nghiêm trọng nhất đối với trẻ em có thể phát sinh ở nhà. Cẩm nang hướng dẫn này giải thích các vấn đề sức khỏe này và những việc mà quý vị có thể làm để ngăn ngừa những vấn đề đó.

Đa số mọi người dành 90% thời gian ở trong nhà.

Chất Lượng Không Khí Trong Nhà

Không khí trong nhà quý vị có lành mạnh không? Không khí trong nhà có thể có hại cho sức khỏe của gia đình quý vị hơn là không khí bên ngoài. Không khí có thể không lành mạnh nếu có quá nhiều chất ô nhiễm. Các chất ô nhiễm không khí trong nhà có thể có vô số thứ - từ chất chùi rửa lò nướng cho tới khói thuốc lá, hay nấm mốc. Không phải lúc nào cũng nhận biết được nhà quý vị có không khí không trong lành. Quý vị có thể nhận thấy mùi hôi hoặc nhìn thấy khói, nhưng quý vị không thể nhìn thấy hoặc ngửi thấy các nguy cơ, thí dụ như khí radon hoặc cacbon monoxide. Chương này sẽ giúp quý vị tìm hiểu xem không khí trong nhà mình có lành mạnh hay không. *Xem trang 6*.

Số trẻ em mắc bệnh suyễn đã tăng gấp đôi trong 10 năm trở lại đây.

Cứ 15 trẻ em dưới 18 tuổi thì có 1 em mắc bệnh suyễn.

Bệnh Suyễn và Các Bệnh Dị Ứng

Bệnh suyễn và các bệnh dị ứng là các vấn đề sức khỏe liên quan nhiều tới không khí quý vị hít vào. Quý vị và con quý vị dành nhiều thời gian ở nhà, vì vậy không khí trong nhà cần được sạch sẽ. Trong nhà quý vị có ai hút thuốc không? Quý vị có thú nuôi không? Tầng hầm nhà quý vị có ẩm ướt không? Những yếu tố này có thể gây ra hoặc làm trầm trọng thêm các bệnh hô hấp. *Để tìm hiểu thêm về bệnh suyễn và các bệnh dị ứng, xin xem trang 11*.

Nấm Mốc và Độ Ẩm

Các vấn đề về sức khỏe và an toàn khác cũng có thể phát sinh từ không khí trong nhà. Không phí quá ấm sẽ tạo điều kiện cho nấm mốc phát triển. Một số loại nấm mốc rất có hại và một số loại có thể làm trầm trọng thêm các bệnh dị ứng hoặc bệnh suyễn. *Xin xem trang 17 để tìm hiểu thêm về nấm mốc*.

Khí Cacbon Monoxide

Nếu không hoạt động bình thường, lò nướng và lò sưởi có thể sản sinh ra một loại khí chết người gọi là khí *cacbon monoxide,* và khí này sẽ tích tụ trong nhà. Quý vị không thể nhìn hoặc ngửi thấy mối nguy hiểm này, nhưng có thể bảo vệ an toàn cho những người thân yêu của mình tránh nhiễm độc khí cacbon monoxide. *Xin xem trang 23 để tìm hiểu thêm cách bảo vệ gia đình quý vị tránh khí cacbon monoxide.*

Chì

Con quý vị có thể bị nhiễm độc chì trong nhà không? Một số loại sơn gia dụng và các đường ống nước trong nhà có chứa chì. Kim loại này có thể gây độc cho con quý vị. Đa số các vấn đề liên quan tới chì là do các sơn cũ hoặc bụi có chứa chì. Chì cũng có thể tìm thấy trong xăng và thấm vào đất hoặc phát tán vào không khí từ khói xe. Hiện nay chì không còn được dùng theo những cách này nữa, tuy nhiên xung quanh chúng ta vẫn còn có rất nhiều chì.

Chì có thể gây nhiễm độc con quý vị nếu dính vào miệng các em hoặc các em hít phải chì trong không khí. Nếu cơ thể phụ nữ mang thai bị nhiễm chì, hiện tượng đó có thể gây hại cho thai nhi.

Chứng nhiễm độc chì cũng có thể là một vấn đề nghiêm trọng đối với trẻ nhỏ. Nhiễm độc chì có thể gây ra các vấn đề về nhận thức, phát triển và hành vi kéo dài cả đời. Thậm chí một lượng chì nhỏ cũng có thể gây hại cho trẻ. *Xin xem trang 29 để tìm hiểu thêm về vấn đề nhiễm độc chì trong nhà.*

THỰC TẾ

Cứ 40 trẻ em Hoa Kỳ thì có 1 em chứa quá nhiều chì trong cơ thể.

Nước Uống

Nước uống trong nhà quý vị có an toàn không? Quý vị có biết nguồn nước uống của nhà mình lấy từ đâu không? Nếu quý vị lấy nước uống từ giếng nhà, quý vị cần bảo đảm là nước đó an toàn để uống. Hãy thuê người kiểm tra nguồn nước hàng năm để bảo đảm nguồn nước này không có hóa chất hoặc các chất ô nhiễm khác có thể gây bệnh cho gia đình quý vị. Có những việc mà quý vị có thể làm để bảo trì giếng nước và giữ nước sạch. *Xin xem trang 335 để biết hướng dẫn.*

Nguồn nước uống trong nhà quý vị có thể từ một cơ quan điện nước hoặc hãng cung cấp nước. Họ luôn kiểm tra nguồn nước trước khi mắc ống dẫn nước tới nhà quý vị để bảo đảm là nguồn nước đó an toàn. Quý vị có thể yêu cầu công ty đó cung cấp báo cáo kết quả kiểm tra. Ngay cả khi nước tại nơi cung cấp là bình thường thì sau khi vào nhà quý vị nước vẫn có thể không an toàn. *Xin xem trang 33 để biết nước của nhà quý vị có an toàn để uống hay không.*

THỰC TẾ

95% người sống tại nông thôn đều lấy nước uống từ giếng riêng.

Các Sản Phẩm Gia Dụng Độc Hại

Quý vị có những sản phẩm nguy hiểm nào trong nhà? Một số loại sản phẩm có thể làm tổn hại sức khỏe của gia đình nếu quý vị không sử dụng ngay. Các loại hóa chất thông dụng như thuốc tẩy, thuốc diệt chuột, thuốc làm bong sơn, và các chất chùi rửa cống rãnh có thể nguy hiểm. Trẻ em có thể tự làm nhiễm độc nếu tiếp xúc với những sản phẩm thế này. Đối với một số loại hóa chất, ngay cả một lượng rất nhỏ cũng có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe nếu chạm vào hoặc hít vào phổi. Xin ghi nhớ - nếu quý vị xịt hoặc bơm hóa chất, hóa chất đó sẽ phát tán ngay vào không khí. Khi quý vị và gia đình quý vị hít thở, các hóa chất đó sẽ xâm nhập vào cơ thể. *Xin xem trang 38 để tìm hiểu thêm về cách sử dụng, cất giữ, và vứt bỏ các sản phẩm gia dụng.*

Hàng năm có hàng ngàn trẻ em tử vong do trong nhà có các loại hóa chất được cất giữ và sử dụng không đúng cách.

Thuốc Trừ Sâu

Nhà quý vị có sử dụng thuốc trừ sâu không? Gần như tất cả các gia đình đều sử dụng *thuốc trừ sâu*. Thuốc xịt côn trùng, bột diệt bọ ve, thuốc diệt chuột, và thuốc diệt cỏ dại trong vườn là các dạng thuốc trừ sâu. Chúng có các thành phần hóa chất có tác dụng diệt động vật phá hoại. Điều này cũng có nghĩa là các hóa chất đó cũng có thể gây hại cho quý vị và gia đình quý vị. Nếu quý vị không sử dụng một cách an toàn, một số loại thuốc trừ sâu có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe — như nhiễm độc, dị tật bẩm sinh, tổn thương dây thần kinh, và thậm chí cả ung thư.

Con quý vị cũng có thể tiếp xúc với thuốc trừ sâu theo nhiều cách. Quý vị có thể áp dụng các biện pháp đơn giản để tránh cho các em tiếp xúc với thuốc trừ sâu. *Xin xem trang 42 để biết quý vị có sử dụng thuốc trừ sâu an toàn hay không!*

Gần một nửa số gia đình có con dưới năm tuổi đều cất giữ thuốc trừ sâu trong phạm vi tầm với của trẻ.

An Toàn Gia Cư

Quý vị có biết rằng nguy cơ bị thương ở nhà là cao hơn gấp nhiều lần so với ở sở làm hoặc trường học hay không? Nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở nhà là ngã, chết đuối, hỏa hoạn, nhiễm độc, ngạt thở, nghẹn, và do súng. Trẻ nhỏ và người cao niên là những người có nguy cơ bị tổn thương ở nhà cao nhất. Điều quan trọng là phải lưu ý lứa tuổi của trẻ em khi nghĩ tới việc bảo vệ an toàn cho căn nhà.

Xin xem trang 48 để biết gia đình quý vị có phải là nơi cư ngụ an toàn không và những cách cải thiện tình trạng an toàn trong nhà.

Các vụ tai nạn trong nhà gây thương tích cho hơn sáu triệu rưỡi người hàng năm.

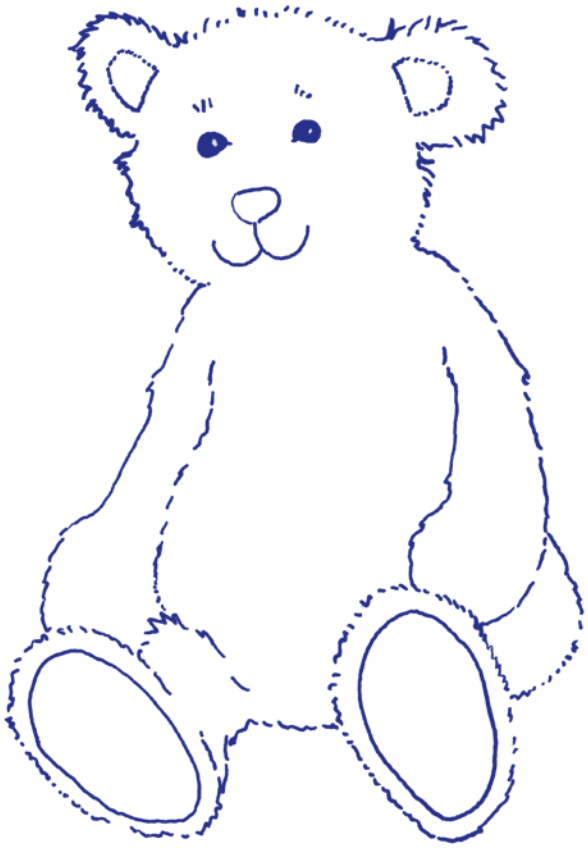
Tại sao phải chú trọng tới trẻ em?

Có phải tất cả mọi người đều cần một căn nhà lành mạnh hay không? Nhưng có nhiều lý do đặc biệt để lưu ý tới trẻ em:

- Cơ thể của trẻ em vẫn đang phát triển. Bộ não, gan, và các bộ phận cơ thể khác còn non nớt nên dễ có khả năng bị các hóa chất và các mối nguy hiểm khác làm tổn thương hơn là người lớn. Nếu trẻ em đau bệnh, các em khó bình phục hơn vì hệ miễn dịch của các em vẫn còn đang phát triển.

- Với khổ người của các em thì trẻ em cần ăn, uống và hít thở không khí nhiều hơn người lớn. Khi cơ thể các em nhiễm chì hoặc khi hít phải chất khí có hại, mức độ nhiễm độc của các em cũng cao hơn người lớn.

- Trẻ em vui chơi và bò trên sàn. Điều đó có nghĩa là các em tiếp xúc gần với nhiều thứ có thể gây bệnh, như bụi và hóa chất. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cũng cho gần như mọi thứ vào miệng — trong đó bao gồm những đồ vật có thể có dính hóa chất hoặc bụi chì.



Việc người lớn biến căn nhà trở thành nơi cư ngụ an toàn rất quan trọng đối với trẻ em!

Cách sử dụng tập sách này…

Tập sách này đặt ra những câu hỏi về căn nhà của quý vị và cách quý vị sống trong căn nhà đó. Trả lời các câu hỏi này, quý vị có thể biết nhà mình có lành mạnh hay không, hay là quý vị cần thay đổi một chút.

Tập sách này gồm chín chương. Mỗi chương trình bày một vấn đề, đặt các câu hỏi về vấn đề đó và cung cấp Các Bước Cần Thực Hiện đơn giản để giúp quý vị bảo vệ sức khỏe cho con mình. Cuối mỗi chương sẽ cung cấp thông tin về những nơi mà quý vị có thể liên lạc để nhờ giúp đỡ thêm.

Việc này tùy thuộc vào quý vị — ***Tự Giúp Bản Thân Có Một Căn Nhà Lành Mạnh!***

Chất Lượng Không Khí Trong Nhà

Quý Vị Có Nên Lo Lắng Không?

Đa số mọi người dành ít nhất một nửa cuộc đời trong nhà. Không khí trong nhà có thể gây hại cho sức khỏe gia đình quý vị hơn là không khí ngoài trời. Không khí trong nhà quý vị có trong lành để thở không?

Không phải lúc nào cũng nhận biết được dễ dàng khi không khí trong nhà bị ô nhiễm. Quý vị có thể ngửi thấy mùi hôi hoặc thấy khói, nhưng không thể nhìn thấy hoặc ngửi thấy các nguy cơ khác, như khí radon hoặc cacbon monoxide. Chương này và các chương về bệnh suyễn và các bệnh dị ứng, nấm mốc và khí cacbon monoxide sẽ giúp quý vị đặt ra các câu hỏi thích hợp để xem không khí trong nhà mình có lành mạnh và an toàn hay không. Các chương này còn có hướng dẫn cách khắc phục bất cứ vấn đề nào mà quý vị có thể gặp phải.

Không khí trong nhà quý vị có thể độc hại nếu có quá nhiều chất ô nhiễm. Để giảm bớt mức độ ô nhiễm không khí trong nhà, hãy tìm hiểu nguyên nhân dẫn tới tình trạng ô nhiễm đó. Hãy lưu tâm tới căn nhà của mình để giữ cho nhà ở lành mạnh!

Trẻ em có thể dành 90% thời gian trong nhà. Với khổ người của các em thì trẻ em hít thở lượng không khí nhiều gấp đôi người lớn. Điều đó có nghĩa là trẻ em dễ có nguy cơ mắc các bệnh do ô nhiễm không khí trong nhà hơn.

THÔNG TIN

Bệnh Suyễn và Các Bệnh Dị Ứng

Nếu trong nhà quý vị có người bị bệnh hoặc đang đau bệnh, không khí bị ô nhiễm trong nhà có thể khiến họ cảm thấy bệnh nặng hơn. Thí dụ, bệnh suyễn là một căn bệnh về phổi ảnh hưởng tới ngày càng nhiều trẻ em. Tình trạng ô nhiễm không khí trong nhà có thể làm căn bệnh này trầm trọng hơn. Côn trùng và các loại động vật gây hại khác cũng có thể gây ra các vấn đề rắc rối thực sự cho những người mắc bệnh suyễn hoặc bệnh dị ứng. Ví dụ, phân gián và bọ ve trong bụi có thể làm một số người lên cơn suyễn. Thuốc trừ sâu có thể giúp diệt các loại động vật phá hoại này nhưng cũng có thể nguy hiểm. Xin xem trang 44 để tìm hiểu thêm về cách sử dụng thuốc diệt côn trùng và các loại thuốc trừ sâu khác một cách an toàn. Xin xem trang 11 để biết cách biến căn nhà của quý vị trở thành nơi cư ngụ lành mạnh hơn cho những người mắc bệnh suyễn và bệnh dị ứng.

Nấm Mốc

Nấm mốc phát triển ở những nơi ẩm ướt. Nấm mốc thường có mùi mốc. Nhiều người bị dị ứng với nấm mốc. Một số dạng nấm mốc rất độc hại và việc tiếp xúc với nhiều nấm mốc có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe. Quý vị nên hỏi bác sĩ nếu nghĩ rằng nấm mốc đang gây bệnh cho quý vị hoặc gia đình quý vị. Xem trang 17 để tìm hiểu thêm về cách kiểm soát nấm mốc trong gia đình
quý vị.

Khí Cacbon Monoxide

Khí cacbon monoxide là loại khí chết người, phát sinh từ các loại máy móc gia dụng đốt khí ga, dầu, than đá, hoặc củi và không hoạt động bình thường. Xe cộ nhả khói cacbon monoxide. Quý vị không thể nhìn thấy, nếm được hoặc ngửi thấy khí cacbon monoxide. Xin xem trang 23 để tìm hiểu thêm về cách bảo vệ gia đình quý vị tránh nhiễm độc khí cacbon monoxide.

Các Vấn Đề Về Không Khí Trong Nhà Khác

Có một loại khí khác gọi là radon. Khí này có thể xâm nhập vào một số căn nhà từ nền đất bên dưới nhà. Quý vị không thể nhìn thấy, nếm được, hoặc ngửi thấy khí radon. Khí radon có ở khắp mọi nơi tại Hoa Kỳ. Khí radon có thể gây ung thư phổi. Trong thực tế đây là nguyên nhân gây ung thư phổi đứng hàng thứ hai tại Hoa Kỳ. Nếu quý vị hút thuốc và nhà quý vị có nhiều chất radon, nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi của quý vị là rất

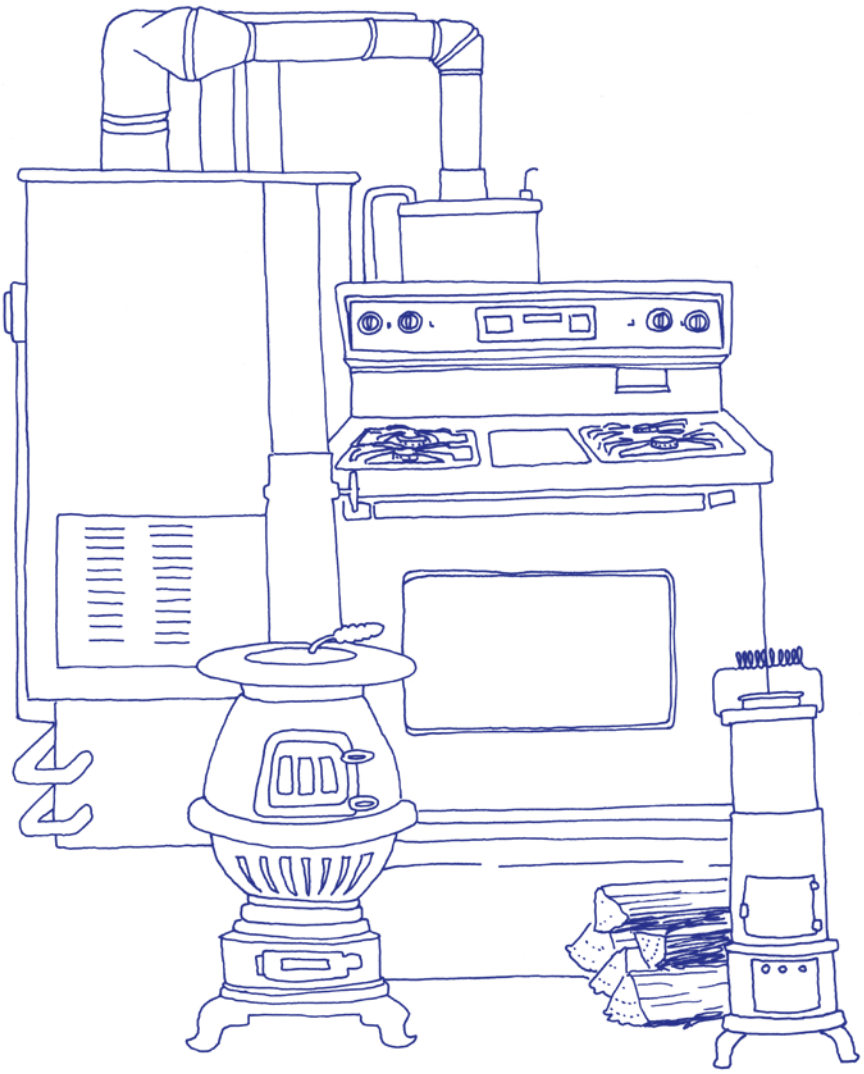
Đôi khi không khí trong nhà bị ô nhiễm do hoạt động của những người sống trong đó.

- Hút thuốc gây ung thư và các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác. Khói thuốc lá gây nguy hiểm cho trẻ em ở gần người hút thuốc lá. ***Khói thuốc lá gián tiếp hoặc khói thuốc lá trong môi trường có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh viêm tai và các bệnh về hô hấp ở trẻ em.*** Khói thuốc lá cũng có thể gây cơn suyễn.
- Nhiều gia đình có thú nuôi. Tuy nhiên, các loại thú nuôi lông dày có thể gây rắc rối cho một số người. Thú vật có thể làm khởi phát bệnh suyễn và các bệnh dị ứng, đặc biệt là nếu quý vị cho chúng vào phòng ngủ.
- Sở thích và các hoạt động tu bổ nhà đôi khi liên quan tới việc đắp cát, sơn, hàn, hoặc sử dụng các loại hóa chất dung môi, ví dụ như chất véc-ni hoặc chất làm bong sơn. (Chất dung môi là loại hóa chất có thể hòa tan chất khác. Chất dung môi thường là chất lỏng.) Các hoạt động tu bổ gia cư có thể gây ô nhiễm không khí khi thải ra bụi hoặc các loại hóa chất độc hại.

Đôi khi không khí trong nhà bị ô nhiễm là do các hoạt động của những người sống trong đó.

- Một số sản phẩm gia dụng, đặc biệt là những loại sản phẩm có chất dung môi, có thể làm ô nhiễm không khí nếu không được sử dụng ngay. (Xem trang 38 để biết thêm chi tiết về các loại hóa chất gia dụng.)
- Đồ gỗ mới, thảm, và các vật liệu xây dựng có thể bong lớp hóa chất được sử dụng để chế tạo các vật liệu đó. Một số loại hóa chất này có thể gây hại cho người, đặc biệt là trẻ em.
- Nếu nhà của quý vị được xây trước năm 1978, sơn trên nhà có thể chứa chì. Chì là chất rất nguy hiểm cho trẻ nhỏ. Xin xem trang 29 để tìm hiểu thêm về cách bảo vệ con quý vị tránh nhiễm độc chì.

Quý vị có thể áp dụng các bước đơn giản, nhưng quan trọng để tìm hiểu nguyên nhân gây ô nhiễm không khí. Các câu hỏi ở trang sau có thể giúp quý vị tìm ra các vấn đề xung quanh nhà mình. Trang 9 sẽ có hướng dẫn về những việc quý vị nên thực hiện. Hãy xem các chương nói về bệnh suyễn và các bệnh dị ứng, nấm mốc và khí cacbon monoxide để tìm hiểu thêm các vấn đề liên quan tới không khí trong nhà. Xin nhớ rằng quý vị phải áp dụng nhiều biện pháp để biến căn nhà của mình trở thành nơi cư ngụ an toàn và lành mạnh hơn.



Các loại máy gia dụng đốt cháy cũng có thể là một nguyên nhân gây ô nhiễm không khí.

Các Câu Hỏi Đặt Ra

Sức Khỏe Của Gia Đình Quý Vị

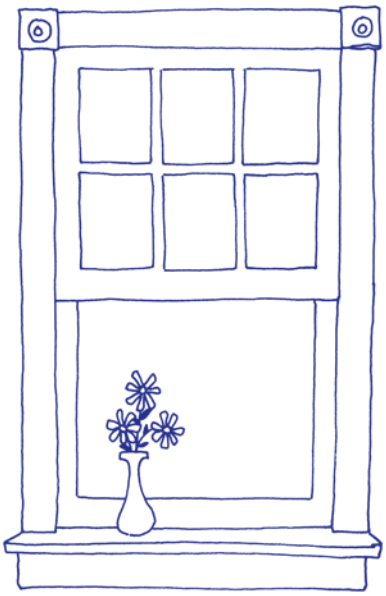
- Trong nhà quý vị có ai mắc bệnh suyễn hoặc các bệnh dị ứng không?
- Trong nhà quý vị có ai có triệu chứng mắt tấy rát, ho, hoặc hắt hơi thường hay xảy ra nhất khi ở nhà không?
- Trong nhà quý vị có ai mắc bệnh viêm phế quản mãn tính hoặc bệnh phổi khác không?

Khí Radon

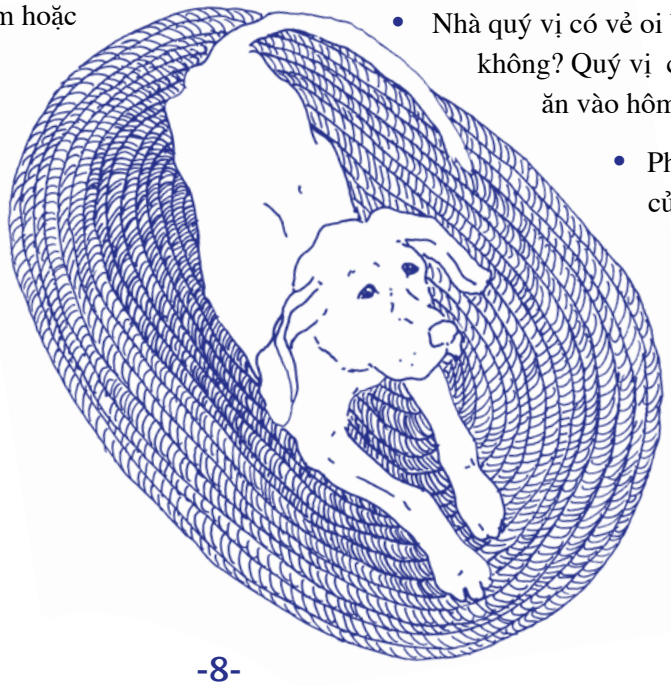
- Quý vị có bao giờ kiểm tra xem nhà mình có khí radon không?
- Trong khu phố của quý vị có nhà nào có vấn đề về khí radon không? Nếu có, quý vị cũng có thể gặp vấn đề về chất khí này.

Sống trong một Căn Nhà Lành Mạnh

- Trong nhà quý vị có chỗ nào có mùi ẩm hoặc mốc không?
- Quý vị có nhìn thấy bọ gián trong nhà không?
- Quý vị có biết cách sử dụng và bảo trì các loại máy móc gia dụng đốt nhiên liệu một cách an toàn hay không?
- Quý vị có cho phép người khác hút thuốc trong nhà mình không?



- Quý vị có thú vật dày lông trong nhà không? Trong phòng ngủ không?
- Quý vị có đọc kỹ nhãn dán trên các sản phẩm gia dụng và tuân theo các chỉ dẫn về cách sử dụng an toàn không?
- Quý vị có mở cửa sổ hoặc bật quạt khi thực hiện các sở thích hoặc các hoạt động gây bụi hoặc mùi hôi hay không?
- Quý vị có cố gắng tiến hành các công việc gây bụi hoặc tạo mùi hôi ở ngoài trời không?
- Quý vị có chọn đồ gỗ, thảm, và các vật liệu xây dựng làm bằng các loại hóa chất và vật liệu không độc hại không? Các vật liệu này đôi khi còn được gọi là vật liệu xây dựng xanh.
- Nhà quý vị có bao giờ có mùi mốc, ẩm ướt, ám khói hoặc có mùi giống như hóa chất không?
- Nhà quý vị có vẻ oi bức hoặc hôi mốc không? Quý vị có ngửi thấy mùi thức ăn vào hôm sau không?
- Phòng vệ sinh và bếp của quý vị có quạt thông gió không — quý vị có sử dụng quạt thông gió không?



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

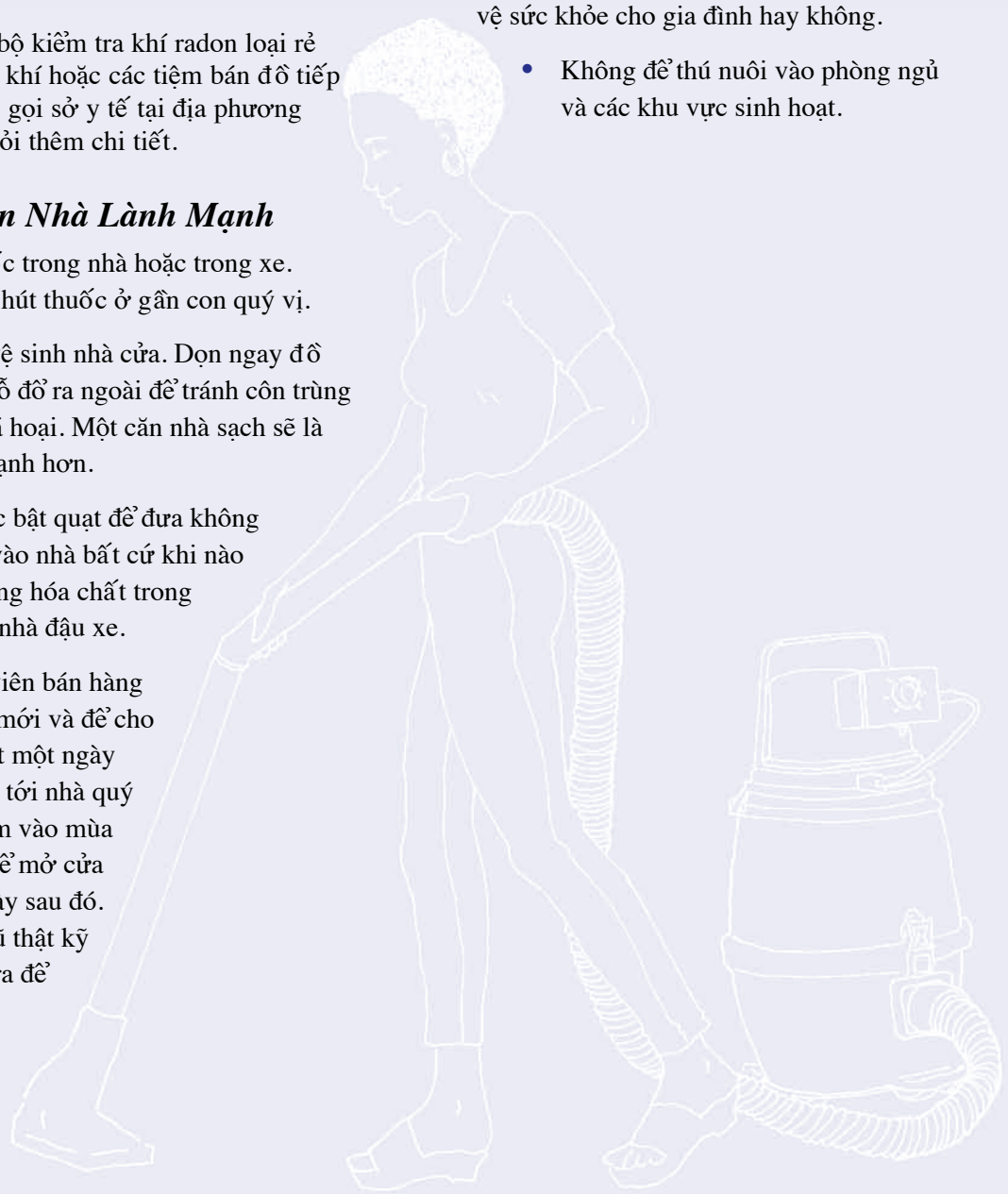
Nhớ xem Các Bước Cần Thực Hiện trong các chương nói về bệnh suyễn và các bệnh dị ứng, nấm mốc và khí cacbon monoxide. Quý vị sẽ tìm thấy những lời khuyên hữu ích để giảm bớt tình trạng ô nhiễm trong nhà và giúp không khí trong nhà lành mạnh hơn.

Kiểm Tra Nhà Quý Vị để Tìm Khí Radon

Quý vị có thể mua bộ kiểm tra khí radon loại rẻ tiền tại các tiệm cơ khí hoặc các tiệm bán đồ tiếp liệu gia dụng. Hoặc gọi sở y tế tại địa phương hoặc tiểu bang để hỏi thêm chi tiết.

Sống trong Căn Nhà Lành Mạnh

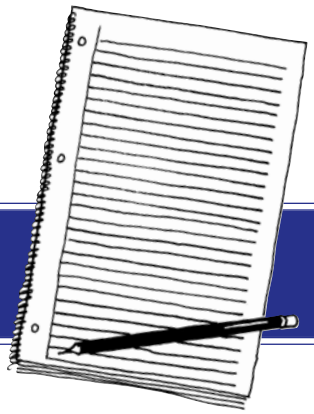
- Không hút thuốc trong nhà hoặc trong xe. Không bao giờ hút thuốc ở gần con quý vị.
- Lưu ý giữ gìn vệ sinh nhà cửa. Dọn ngay đồ ăn và những chỗ đổ ra ngoài để tránh côn trùng và động vật phá hoại. Một căn nhà sạch sẽ là căn nhà lành mạnh hơn.
- Mở cửa sổ hoặc bật quạt để đưa không khí trong lành vào nhà bất cứ khi nào có người sử dụng hóa chất trong nhà hoặc trong nhà đậu xe.
- Yêu cầu nhân viên bán hàng mở cuộn thảm mới và để cho thoát khí ít nhất một ngày trước khi mang tới nhà quý vị. Nên lắp thảm vào mùa mà quý vị có thể mở cửa sổ trong vài ngày sau đó. Hút bụi thảm cũ thật kỹ trước khi tháo ra để tránh bụi.
- Để đồ gỗ và vật liệu xây dựng mới thải hết khí trong vài ngày trước khi mang vào nhà. Trước khi mua đồ vật mới cho gia đình, hãy hỏi xem các sản phẩm này có được làm bằng các loại hóa chất và vật liệu không độc hại hay không. Đôi khi các vật liệu xây dựng xanh hoặc không độc hại có thể đắt tiền hơn. Quý vị cần quyết định xem chi phí đó có đáng để quý vị bảo vệ sức khỏe cho gia đình hay không.
- Không để thú nuôi vào phòng ngủ và các khu vực sinh hoạt.



Khi Nghi Ngờ, Hãy Tìm Hiểu!

- Trang Mạng Về Chất Lượng Không Khí Trong Nhà của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ — www.epa.gov.iaq
- Ngân Hàng Thông Tin Về Chất Lượng Không Khí Trong Nhà (IAQ INFO) 800/438 4318 (thứ Hai tới thứ Sáu, 9 giờ sáng tới 5 giờ chiều, Giờ miền Đông) hoặc địa chỉ thư điện tử: iaqinfo@aol.com
- Đường Dây Khẩn Quốc Gia Về Thông Tin Liên Quan Tới Chất Radon 800/SOS RADON (800/767-7236)
- Trang Mạng Điện Toán Về Chất Radon của Hiệp Hội Người Tiêu Dùng Quốc Gia — www.redonfixit.org
- Trung Tâm Thông Tin Quốc Gia Về Chất Chì 800/424-LEAD (800/424-5323)
- Đường Dây Khẩn Quốc Gia Về Chất Lượng Không Khí Trong Nhà của Cộng Đồng Người Gốc Tây Ban Nha 800/SALUD-12 (800/725-8312), thứ Hai tới thứ Sáu, 9 giờ sáng tới 6 giờ chiều, Giờ Miền Đông
- Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ (American Lung Association). Liên lạc với chi nhánh tại địa phương, gọi số 800/LUNG-USA (800/586-4872) hoặc tới trang mạng điện toán tại www.lungusa.org
- Liên lạc với Viện Không Khí Trong Lành Trong Nhà Hoa Kỳ (Healthy Indoor Air for America's Homes) tại 406/994/3451 hoặc trang mạng điện toán www. Healthyindoorair.org
- *Home*A*Syst:* Cẩm Nang Hướng Dẫn Cách Đánh Giá Nguy Cơ Gây Bệnh Trong Môi Trường cho Gia Đình trình bày các vấn đề liên quan tới chất lượng không khí trong nhà và các vấn đề khác về gia cư lành mạnh. 608/262-0024 hoặc www.uwex.edu/homeasyst

Ghi Chú



Bản gốc của chương này do bà Kathleen Parrott, Đại Học Tổng Hợp Tiểu Bang và Viện Bách Khoa Virginia (Virginia Polytechnic Institute and State University) biên soạn, và được HUD cập nhật. © 2002 University Of Wisconsin Extension biên soạn. Giữ Mọi Quyền.

Bệnh Suyễn và Các Bệnh Dị Ứng

Quý Vị Có Nên Lo Lắng Không?

Tại Hoa Kỳ có hơn tám triệu trẻ em mắc bệnh suyễn. Bệnh suyễn là nguyên nhân hàng đầu khiến trẻ em phải nghỉ học hoặc phải vào viện. Bệnh suyễn gây khó thở và đôi khi cũng có thể gây tử vong. Vẫn chưa có biện pháp chữa khỏi căn bệnh này. Tuy nhiên quý vị có thể kiểm soát bệnh.

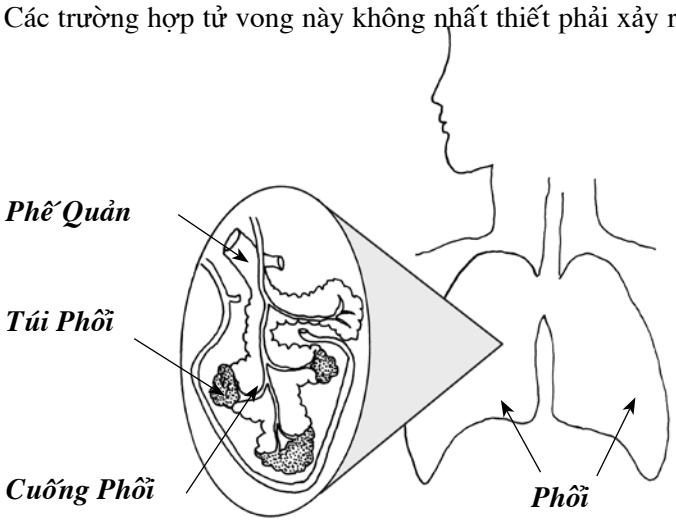
Ngoài ra còn có từ 40 tới 50 triệu người mắc bệnh dị ứng. Bệnh dị ứng cũng có thể làm bệnh nhân lên cơn suyễn. Bệnh dị ứng là phản ứng bất thường với một thứ gì đó, thí dụ như thực phẩm hoặc một loài cây thường là vô hại. Các triệu chứng dị ứng thường gặp là ngạt mũi hoặc chảy nước mũi, ngứa hoặc nổi mẩn. Mục này sẽ giúp quý vị đặt các câu hỏi thích hợp để biết cách biến căn nhà của mình trở thành nơi cư ngụ an toàn và lành mạnh cho những người mắc bệnh suyễn hoặc bệnh dị ứng.

Chuyện Gì Xảy Ra Trong Khi Người Bệnh Lên Cơn Suyễn?

Hiện tượng bệnh suyễn khởi phát gọi là cơn suyễn. Trong khi lên cơn suyễn, các ống hô hấp trong phổi gọi là khí quản và cuống phổi bị thu hẹp lại. Trong khi xảy ra cơn suyễn:

- Các ống hô hấp trong phổi của quý vị bị sưng tấy
- Các cơ xung quanh các ống này co lại
- Các ống hô hấp này tiết ra nhiều chất dịch đậm đặc gọi là đờm.

Quý vị không thể bị nhiễm bệnh suyễn. Tuy nhiên bệnh này di truyền trong gia đình. Nếu gia đình quý vị có người mắc bệnh suyễn, quý vị hoặc con quý vị cũng có thể mắc bệnh. Số người mắc bệnh suyễn ngày càng nhiều và tỷ lệ tử vong do bệnh suyễn cũng tăng lên mỗi năm. Các trường hợp tử vong này không nhất thiết phải xảy ra.



Các Dấu Hiệu Cảnh Báo Về Cơn Suyễn

- Thắt ngực
- Thở dốc
- Thở khò khè
- Ho

Những người mắc bệnh suyễn và biết cách phát hiện ra các dấu hiệu cảnh báo ban đầu về cơn suyễn có thể dùng thuốc ngay lập tức. Điều này có thể giảm bớt mức độ nghiêm trọng của cơn suyễn.

Nếu có người đang lên cơn suyễn nặng, Đưa người đó tới ngay phòng cấp cứu tại bệnh viện. Một số dấu hiệu cho thấy người bệnh đang lên cơn suyễn nặng là:

- *Thuốc cứu chữa hoặc thuốc hít* để chữa bệnh suyễn của người đó không có tác dụng trong vòng 15 phút
- Môi hoặc móng tay của người đó chuyển sang màu tím tái
- Người đó đi lại hoặc nói chuyện khó khăn do thở dốc

THỰC TẾ

Điều quan trọng nhất cần biết về bệnh suyễn là quý
vị có thể kiểm soát căn bệnh này. Những bệnh nhân mắc bệnh suyễn (hoặc cha mẹ của các em), là những người biết cần dùng những loại thuốc nào và hầu như lúc nào cũng có thể tránh được các nguyên nhân đó. Điều đó có nghĩa là những người mắc bệnh suyễn có thể sống một cuộc sống bình thường.

Có nhiều loại thuốc có tác dụng chữa bệnh suyễn. Xin lưu ý rằng không có một loại thuốc nào là tốt nhất cho tất cả mọi người. Quý vị và bác sĩ của mình phải cùng nhau tìm loại thuốc thích hợp nhất. Xin nhớ rằng có thể phải mất một thời gian thì mới tìm được loại thuốc thích hợp. Đồng thời, quý vị cũng phải dành thời gian tìm hiểu về các tác nhân gây suyễn.

Các Tác Nhân Gây Bệnh Suyễn

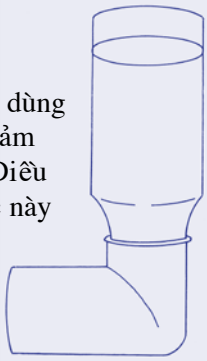
Không ai biết được nguyên nhân gây bệnh suyễn. Tuy nhiên có rất nhiều tác nhân gây cơn suyễn. Các yếu tố này được gọi là các tác nhân gây bệnh. Một số người chỉ chịu một hoặc hai tác nhân. Trong khi những người khác lại chịu nhiều.

Một số tác nhân là những thứ mà mọi người thường bị dị ứng. Các tác nhân thường gặp là phấn hoa (từ cây và hoa) và lông thú (lông mèo, chó và các loài thú nuôi khác). Đồng thời, một số người cũng dị ứng với các loại động vật gây hại như bọ gián, động vật gặm nhấm, hoặc bọ ve trong bụi. Bọ ve trong bụi là các loại côn trùng cực nhỏ mà ta không thể nhìn thấy được. Chúng sống ở khắp nơi — trong thảm, trong đồ nội thất bọc vải, thú nhồi bông và chăn mền, gối. Khói thuốc lá cũng là tác nhân thường gây cơn suyễn khác. Còn các tác nhân khác thì hoàn toàn không liên quan tới các bệnh dị ứng, thí dụ như thời tiết lạnh, hoặc cảm xúc mạnh (cười, khóc).

Các Tác Nhân Gây Bệnh Suyễn Thường Gặp Khác

- Bụi
- Nấm mốc
- Khí Cacbon Monoxide
- Các sản phẩm chùi rửa như chất đánh bóng đồ gỗ hoặc chất xịt phủi bụi
- Các sản phẩm chăm sóc cá nhân như thuốc xịt tóc hoặc nước hoa
- Bệnh cúm, bệnh cảm lạnh

Có hai loại thuốc chính chữa bệnh suyễn.



Một dạng mà quý vị (hoặc con quý vị) dùng thường xuyên để giúp phổi bớt nhạy cảm hơn với các tác nhân gây cơn suyễn. Điều quan trọng là cần phải dùng loại thuốc này theo đúng chỉ dẫn, ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh. Thường phải mất vài tuần thì thuốc mới có tác dụng. Loại thuốc kia gọi là *thuốc cứu chữa*. Quý vị dùng loại thuốc này trong cơn suyễn để mở thông các ống hô hấp giúp quý vị thở dễ hơn.

Một số loại thuốc suyễn "hàng ngày" là *steroids*. Một số người có thể lo ngại về loại thuốc này vì họ nghe thấy chuyện các vận động viên thể thao sử dụng sai steroids. Thuốc steroids chữa bệnh suyễn không giống như vậy. Các phản ứng phụ của thuốc steroids cũng hiếm khi xảy ra. Các bệnh nhân mắc bệnh suyễn thường hít các loại thuốc này ngay vào phổi vì vậy chỉ cần liều lượng nhỏ.

Các Bệnh Dị Ứng

Bệnh dị ứng thường có các dấu hiệu như chảy nước mũi hoặc ngạt mũi, ho, nổi mề đay, ngứa, nổi mẩn, sưng húp mắt. Bệnh dị ứng có thể gây tử vong đối với một số người. Khi những người nhạy cảm tiếp xúc với vật mà họ bị dị ứng nặng, như đậu phộng, huyết áp của họ giảm xuống, các đường hô hấp sưng lên và họ có thể tử vong do thiếu không khí. Tin vui là các bệnh dị ứng này có thể chữa trị được. Nếu quý vị mắc các bệnh dị ứng, điều quan trọng là cần phải tìm hiểu nguyên nhân gây bệnh và cách thức kiểm soát các nguyên nhân đó. Quý vị có thể đến khám bác sĩ để tìm hiểu nguyên nhân. Những người mắc bệnh dị ứng nặng có thể cần phải mang theo thuốc chữa khẩn cấp.

Các Tác Nhân Gây Dị Ứng Thường Gặp

Tác nhân gây *dị ứng* là vật gây ra các dấu hiệu dị ứng, hay còn gọi là *phản ứng dị ứng*. Nhiều tác nhân gây dị ứng ở trang 12 cũng gây ra các phản ứng dị ứng ở những người không mắc bệnh suyễn. Cũng có các tác nhân gây dị ứng khác. Một số tác nhân thường gặp được liệt kê trong phần này. Điều quan trọng là cần phải hỏi bác sĩ nếu quý vị có phản ứng với bất cứ yếu tố nào trong số này:

- ***Thực phẩm***: sữa và các sản phẩm làm từ sữa, nước trái cây chua như cam và chanh, màu sắc và hương vị nhân tạo, các loại hạt quả và các loại đồ biển có vỏ như tôm hoặc sò.
- ***Thuốc men***: penicillin, một số loại thuốc chữa bệnh tim, và một số loại thuốc chống tai biến mạch máu não.
- ***Vết côn trùng cắn hoặc đốt***: đa số do các loài nhện vàng, ong mật, ong bắp cày cánh mỏng, ong bắp cày và kiến lửa. Đối với một số người, càng về già thì các phản ứng với các vết côn trùng cắn càng nghiêm trọng hơn. Cuối cùng, chỉ một vết cắn cũng có thể gây tử vong. Hãy nói với bác sĩ của quý vị nếu quý vị có phản ứng nghiêm trọng với vết đốt côn trùng.
- ***Các tác nhân gây dị ứng do tiếp xúc***: gây phản ứng khi những vật như cây cối, mỹ phẩm, đồ trang sức, hoặc cao su latex (một dạng cao su) chạm vào da. Nổi mận là phản ứng thường gặp đối với các tác nhân gây dị ứng này.

Xin xem các câu hỏi trong trang sau để tìm các vấn đề trong nhà có thể gây bệnh suyễn và làm bệnh dị ứng trầm trọng hơn. Các trang 14 và 15 sẽ cung cấp hướng dẫn giúp quý vị bảo vệ sức khỏe và an toàn cho gia đình.

Những Câu Hỏi Đặt Ra

- Trong nhà quý vị có ai mắc bệnh suyễn hoặc các bệnh dị ứng không?
- Trong gia đình quý vị có ai nhận thấy triệu chứng mắt tấy rát, ho, hoặc hắt hơi hay xảy ra nhất khi ở nhà không?
- Nhà quý vị có thảm không được lau chùi sạch sẽ hoặc không được lau chùi thường xuyên không?

- Quý vị có thảm, đồ chơi nhồi bông, hoặc các đồ dùng làm bằng xốp trong phòng ngủ không?
- Quý vị giặt khăn trải giường, mền, và các đồ dùng khác trong giường bao lâu một lần?
- Quý vị có cất đựng thực phẩm trong các hộp đựng không có nắp đậy không?
- Quý vị có nuôi thú trong nhà không?
- Từ khi quý vị thuê người kiểm tra lò, lò sưởi, và ống khói đến nay đã hơn 1 năm chưa?
- Có ai hút thuốc trong nhà quý vị không?
- Nhà quý vị có mùi ẩm mốc hay không?

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN

Lưu Ý tới Bệnh Suyễn và Bệnh Dị ứng Của Quý Vị

Biết các tác nhân gây bệnh suyễn hoặc các bệnh dị ứng cho quý vị hoặc con quý vị. Nói với bác sĩ hoặc y tá đặt thuốc chữa trị khẩn cấp ở gần nếu quý vị mắc bệnh suyễn hoặc dị ứng nặng. Nếu người thân của quý vị dùng thuốc chữa bệnh suyễn hoặc bệnh dị ứng, hãy bảo đảm là họ biết thời điểm cần dùng thuốc.

Giữ Gìn Vệ Sinh Nhà Cửa Sạch Sẽ

Thường xuyên lau chùi nhà cửa. Vì việc lau chùi làm tung bụi lên không khí nên hãy để người không mắc bệnh suyễn hoặc bệnh dị ứng làm việc đó. Mang khẩu trang nếu quý vị không thể tìm người khác lau chùi. Quý vị có thể mua loại khẩu trang này ở tiệm thuốc.

Giữ sạch máng xối. Máng xối tích tụ bụi, làm cho việc giữ gìn nhà cửa sạch sẽ trở nên khó khăn hơn. Cất đồ đạc trong các hộp đựng bằng nhựa hoặc hộp bìa các tông thay vì xếp chồng lên. Quý vị có thể di chuyển các hộp này để lau chùi dễ dàng hơn.

Đừng nên dùng thảm bất cứ khi nào có thể. Sàn nhà cứng (vinyl, gỗ, hoặc gạch men) dễ tránh bụi hơn nhiều. Nếu quý vị dùng thảm, hãy hút bụi thảm thường xuyên. Quý vị có thể mượn hoặc mua loại máy hút bụi có bộ lọc HEPA (Hút Bụi Không Khí Có Hiệu Suất Cao) đặc biệt để hút bụi. Quý vị có thể gọi sở y tế địa phương hoặc tiểu bang để tìm hiểu thêm.

Diệt Sạch Bọ Ve Trong Bụi

Dùng tấm phủ đệm giường bằng nhựa có khóa và bao gối bên dưới ga trải giường và vỏ gối. Quý vị có thể mua các loại vật dụng này tại tiệm bách hóa trong vùng hoặc đặt mua qua đường bưu điện. Nếu tấm phủ nệm gây khó chịu, hãy đặt một tấm đệm phủ lên trên.

Giặt đồ dùng trong giường, kể cả chăn mền, tấm bọc gối và các miếng đệm bằng nước nóng mỗi tuần. Nhiệt độ trên 130°F sẽ có tác dụng diệt bọ ve trong bụi.

Kiểm Soát Các Loại Động Vật Phá Hoại Khác

Bọ gián và động vật gặm nhấm có thể gây bệnh suyễn và các bệnh dị ứng. Chúng cần thực phẩm, nước, không khí ấm, và nơi trú ẩn để sống. Quý vị có thể kiểm soát bọ gián, chuột nhắt và các loại động vật gây hại khác bằng cách ngăn chặn chúng tiếp cận với những nguồn này. (Xin xem chương về thuốc trừ sâu ở trang 42 để tìm hiểu thêm cách xử lý động vật phá hoại.) Sau đây là một số lời khuyên về cách tránh động vật phá hoại:

- Đựng thực phẩm trong các hộp đựng có nắp đậy kín.
- Lau dọn ngay các mẩu vụn bánh mì và những chỗ thức ăn đổ ra ngoài.
- Thường xuyên đổ rác.
- Rửa chén đĩa dơ ngay sau khi ăn.
- Không để nước hoặc đồ ăn của thú nuôi ở bên ngoài qua đêm.
- Sửa những chỗ rò rỉ nước trong đường ống nước.
- Bịt kín những vết nứt nơi bọ gián và các loại côn trùng khác ẩn náu hoặc nơi chúng chui vào nhà quý vị.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

Thú Nuôi

Các loài thú nuôi rậm lông như chó, mèo, và chuột nhảy có thể gây cơn suyễn và dị ứng từ nước bọt và lông của chúng. Tốt nhất là không nuôi thú hoặc để chúng sống ở bên ngoài. Nếu quý vị nuôi thú ở trong nhà, bảo đảm không cho chúng vào phòng ngủ và trèo lên đồ nội thất có bọc vải.

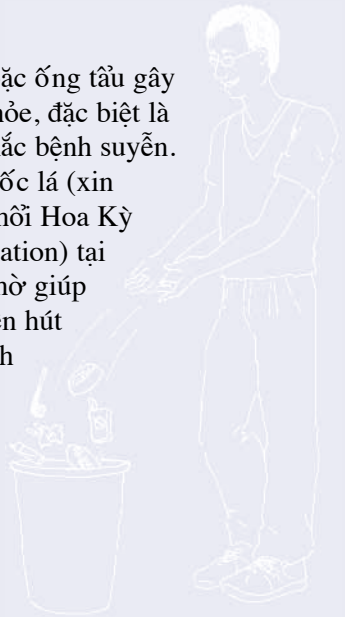
Kiểm Tra Máy Móc Gia Dụng

Bảo đảm kiểm tra tổng quát loại các máy chạy bằng khí đốt, lò sưởi, lò sưởi đốt củi, lò sưởi hoặc bếp đun củi hàng năm để làm sạch nhọ nồi (và bảo vệ quý vị tránh các nguy cơ nhiễm độc khí cacbon monoxide. Xin xem trang 26 để biết thêm chi tiết.)

Kiểm tra tấm lọc trong lò sưởi hoặc hệ thống điều hòa không khí vài lần một năm. Nên thay tấm lọc khi cần thiết. Nên mua các loại tấm lọc có giá cao hơn các loại rẻ nhất một chút. Vì các loại tấm lọc này sẽ lọc không khí trong nhà tốt hơn. Chúng chặn được nhiều bụi hơn vì vậy quý vị sẽ cần phải thay thường xuyên hơn. Kiểm tra nhãn dán và bao gói bên ngoài để tìm hiểu về các sản phẩm này. Nếu quý vị thuê nhà, hãy nói chuyện với chủ nhà về các bước này.

Hút Thuốc

Khói thuốc lá, xì gà, hoặc ống tẩu gây ra các vấn đề về sức khỏe, đặc biệt là đối với những người mắc bệnh suyễn. Cách tốt nhất là cai thuốc lá (xin liên lạc với Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ (American Lung Association) tại 1-800-LUNGUSA để nhờ giúp đỡ). Còn nếu không, nên hút thuốc bên ngoài và tránh hút thuốc ở gần trẻ em. Không hút thuốc trong xe vì thuốc lá sẽ bám vào xe và ảnh hưởng tới trẻ em.



Nấm Mốc

Hít nấm mốc vào phổi có thể làm khởi phát cơn suyễn và các bệnh dị ứng. Nấm mốc cần nước để phát triển. Hãy giữ cho nhà quý vị khô ráo để tránh nấm mốc. Việc đó cũng sẽ giúp tránh bọ gián và bọ ve trong bụi. Xin xem chương nói về nấm mốc ở trang 17 để biết thêm chi tiết.

Máy lọc không khí cũng có thể hữu ích trong phòng ngủ của bệnh nhân mắc bệnh suyễn và dị ứng. Các máy lọc không khí loại tốt (có tấm lọc HEPA) có giá khoảng $100. KHÔNG sử dụng loại tấm lọc tạo khí ozone vì khí ozone có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe.

Khi Nghi Ngờ, Hãy Tìm Hiểu!

- Tới Văn Phòng Gia Hạn (Extension Office) của quận tại địa phương — xem danh bạ điện thoại
- Sở y tế địa phương hoặc tiểu bang — xem danh bạ điện thoại
- Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ, 800/LUNG-USA — www.lungusa.org
- Hiệp Hội Xà Bông và Chất Chùi Rửa, *Làm Sạch để Kiểm Soát Bệnh Suyễn và Bệnh Dị Ứng,* 202/347-2900 — www.cleaning101.com/house
- Viện Không Khí Trong Lành Trong Nhà Hoa Kỳ (Healthy Indoor Air for America's Homes) 406/994-3451 — www.healthyindoorair.org
- Mạng Lưới Bệnh Dị Ứng và Bệnh Suyễn (Allergy & Asthma Network): Hội Các Bà Mẹ Hen Suyễn (Mothers of Asthmatics) 800/878-4403 — www.aanma.org
- Mạng Lưới Bệnh Dị Ứng & Mẫn Cảm với Thức Ăn (FAAN) 800/929-4040 — www.foodallergy.org
- Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường và Môi Trường Trong Nhà Hoa Kỳ (U.S. Environmental Protection Agency and Indoor Environments), www.epa.gov/asthma

Ghi Chú

Bản gốc của chương này do Joseph Ponessa, Rutgers University Extension, © 2002 University of Wisconsin Extension biên soạn và được HUD cập nhật.

Nấm Mốc và Hơi Ẩm

Quý Vị Có Cần Phải Lo Lắng Không?

Đa số chúng ta đều thấy nấm mốc hoặc hơi ẩm trong nhà. Nhưng quý vị có biết nấm mốc là sinh vật sống hay không? Chúng phát triển trên các bề mặt ẩm ướt. Chúng thường có màu đen hoặc xám nhưng cũng có thể có màu trắng, da cam, hoặc xanh. Chúng có thể phát triển ở những nơi lộ ra bên ngoài, ở những nơi như tường, quần áo và máy móc gia dụng. Nhưng quý vị cũng có thể gặp nấm mốc ở những nơi kín đáo hơn—như dưới thảm hoặc trong tường và chái nhà. Nấm mốc thường có mùi mốc. Nấm mốc sương (Mildew) là tên thường gọi của nấm mốc. Nếu quý vị sống gần biển hoặc nơi có khí hậu ẩm ướt, nhà quý vị có thể dễ bị nấm mốc hơn những căn nhà ở nơi khác.

Nấm mốc tạo ra "các bào tử," những bụi nhỏ li ti mà quý vị không thể nhìn thấy được và chúng trôi nổi trong không khí. Khi quý vị hít phải các bào tử nấm mốc, chúng sẽ bay vào phổi. Hiện tượng này có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe. Những người bị dị ứng với nấm mốc có thể có phản ứng dị ứng. Các phản ứng này gồm chảy nước mắt, chảy nước mũi hoặc ngạt mũi, hắt hơi, ngứa, thở khò khè, khó thở, đau đầu và mệt mỏi. Thậm chí nấm mốc còn có thể gây ra các cơn suyễn.

Chúng ta đang tìm hiểu về các vấn đề sức khỏe mà nấm mốc gây ra. Một số loại nấm mốc có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng ở một số người, tuy nhiên các nhà nghiên cứu khoa học vẫn chưa đồng thuận về những vấn đề này. Nấm mốc gần như xuất hiện ở mọi nơi, nhưng những nơi có nấm mốc phát triển thường không an toàn cho sức khỏe. Vì nấm mốc cần độ ẩm để phát triển nên quý vị cố gắng giữ nhà cửa và đồ đạc khô ráo. Sau đây là một số nơi có thể gặp nấm mốc:

- Trong phòng vệ sinh, đặc biệt là xung quanh vòi tắm hoa sen hoặc bồn tắm, và trên tường, trần nhà, hoặc sàn nhà
- Ở những tầng hầm ẩm ướt và những nơi ẩm thấp phải bò
- Xung quanh các bồn rửa bị rò rỉ trong bếp và phòng vệ sinh
- Trong chái nhà dưới mái nhà bị dột
- Trên quần áo ẩm ướt không được hong khô nhanh chóng
- Trên cửa sổ và nơi tường đọng nước
- Trong tủ đựng quần áo
- Dưới giấy dán tường hoặc thảm
- Trong máy điều hòa không khí

Điều quan trọng là quý vị cần phải xử lý ngay các vấn đề về độ ẩm trong nhà. Nấm mốc có thể phát triển rất nhanh, vì vậy tốt nhất là không nên chờ đợi. Để ngăn ngừa nấm mốc phát triển, hãy nhanh chóng làm khô hoặc vứt đi bất cứ thứ gì đã bị ướt.

Các Câu Hỏi Đặt Ra

Sức Khỏe Của Gia Đình Quý Vị Như Thế Nào?

- Có ai mắc bệnh dị ứng hoặc bệnh suyễn không?
- Trong nhà quý vị có ai dường như lúc nào cũng bị cảm lạnh — như chảy nước mũi, thở khò khè, ho và đau đầu không?
- Những căn bệnh này có hết khi họ ra khỏi nhà một lúc không?
- Trong nhà có trẻ sơ sinh, trẻ em hoặc người cao niên không?

Làm Thế Nào để Biết Nấm Mốc Đang Phát Triển trong Nhà Quý Vị?

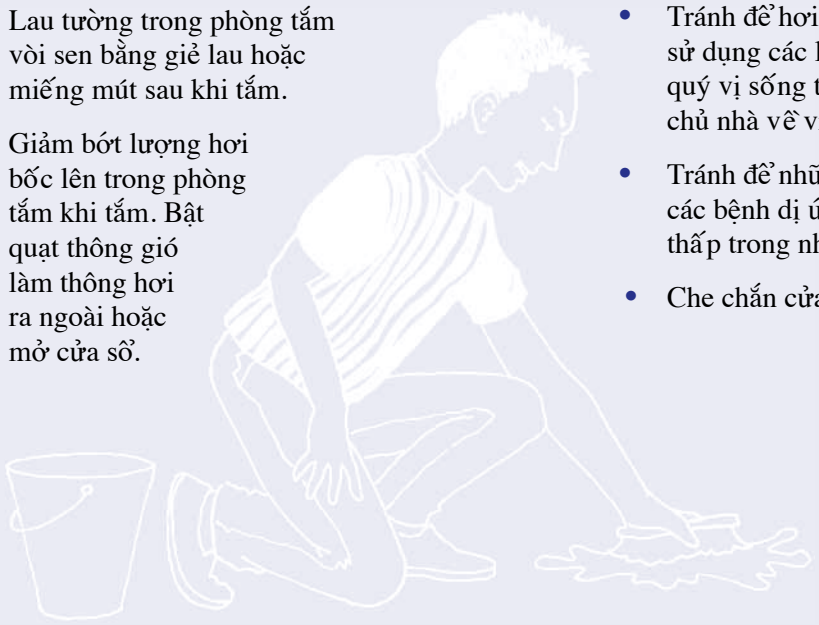
- Quý vị có thể nhìn thấy nấm mốc phát triển ở nơi nào không?
- Trên quần áo hoặc khăn lau có nấm mốc sương không?
- Trong nhà hoặc căn hộ của quý vị có bất cứ khu vực nào có mùi ẩm mốc không?
- Quý vị có nhìn thấy màu sắc trên tường hoặc sàn nhà thay đổi mà không thể lau sạch hay không?

Trong Nhà Quý Vị Có Hơi Ẩm Có Thể Tạo Điều Kiện cho Nấm Mốc Phát Triển Không?

- Trong nhà quý vị có phần nào bị ngập lụt không?
- Có hiện tượng nước rò rỉ hoặc nước tràn không?
- Thảm có bị ướt và ẩm trong hơn 24 giờ hay không?
- Quý vị có nhìn thấy tình trạng ẩm ướt trên tường, trần nhà hoặc cửa sổ không?
- Tường trong phòng vệ sinh có bị ẩm rất lâu sau khi tắm hay không?
- Hệ thống thoát nước của sàn nhà dưới tầng hầm có bao giờ bị tắc và đọng nước hay không?
- Tầng hầm hoặc mái nhà của quý vị có bị dột khi trời mưa không? (Kiểm tra sàn nhà trên chái nhà.)
- Trong nhà có ai sử dụng máy tạo độ ẩm không?
- Nước có đọng lại trong đĩa hứng dưới tủ lạnh hoặc máy điều hòa không khí không?
- Quý vị có sử dụng lò sưởi cục bộ không có quạt thông gió không?
- Trong nhà có nơi gầm thấp để bò hay không?
- Quý vị có sống ở nơi có khí hậu ẩm ướt không?
- Nước mưa có chảy về hướng nền nhà không?
- Nếu nhà quý vị được xây cao thì dưới nhà có vũng nước không?
- Quý vị có cảm thấy không khí trong nhà ẩm ướt không?

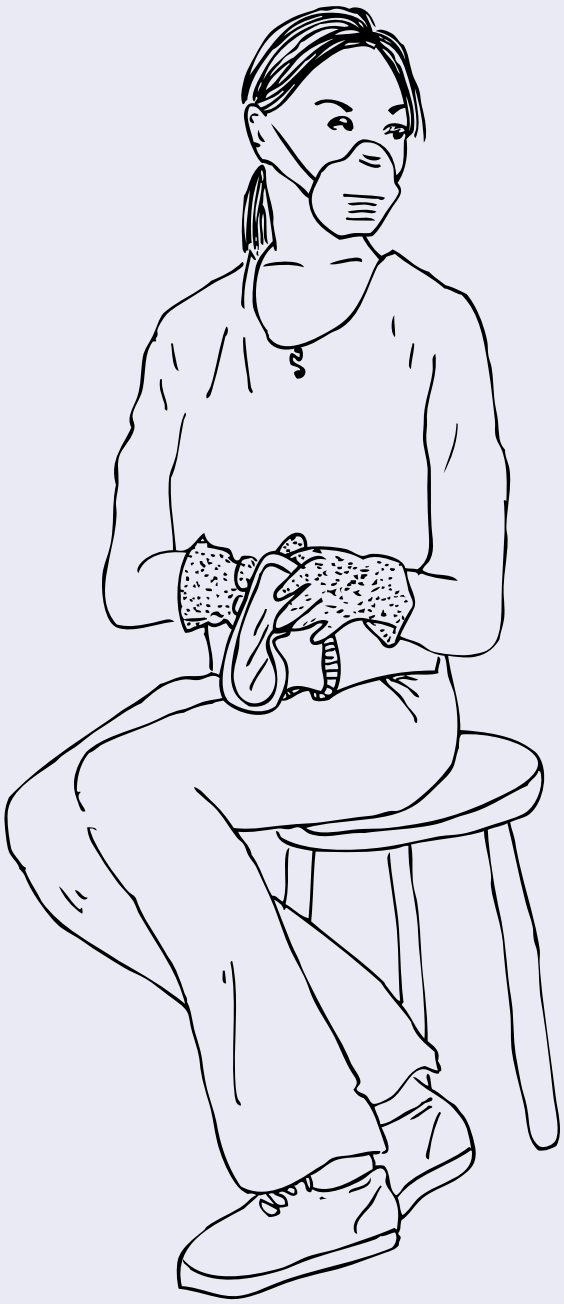
CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN

- Sử dụng máng xối để nước mưa chảy ra xa nhà. Bảo đảm là hệ thống máng xối hoạt động bình thường.
- Dốc hết bụi bẩn ra khỏi nền nhà.
- Bảo đảm là bụi bẩn thấp hơn sáu feet cách xa nhà so với khi bên cạnh nhà.
- Sửa chữa mái dột, tường, cửa hoặc cửa sổ bị rỉ nước.
- Giữ các bề mặt sạch sẽ và khô ráo—lau sạch ngay những chỗ nước đổ ra ngoài và nước chảy tràn.
- Cất quần áo và khăn ở nơi sạch sẽ và khô ráo—không để quần áo bị ẩm ướt trong giỏ đựng đồ giặt hoặc máy giặt.
- Không để nước trong các đĩa hứng, tầng hầm, và hệ thống điều hòa không khí.
- Kiểm tra độ ẩm tương ứng trong nhà quý vị. Quý vị có thể mua bộ kiểm tra độ ẩm tại tiệm bán đồ cơ khí hoặc bán đồ điện tử gia dụng. Ngừng sử dụng máy tạo độ ẩm nếu độ ẩm tương đối cao hơn 50%.
- Không nên trồng nhiều cây cối trong nhà nếu có độ ẩm cao.
- Lau tường trong phòng tắm vòi sen bằng giẻ lau hoặc miếng mút sau khi tắm.
- Giảm bớt lượng hơi bốc lên trong phòng tắm khi tắm. Bật quạt thông gió làm thông hơi ra ngoài hoặc mở cửa sổ.
- Bật quạt thông gió thông hơi ra ngoài khi nấu ăn.
- Nếu nhà quý vị có máy sấy khô quần áo, bảo đảm là máy này thông hơi ra ngoài.
- Sử dụng máy hút ẩm hoặc máy điều hòa không khí để hong khô những nơi ẩm ướt.
- Nếu quý vị sử dụng máy làm ẩm, nên dùng nước tráng sạch máy này hàng ngày. Cứ vài ngày một lần lại lau chùi hoặc rửa sạch máy với dung dịch có pha 1/2 chén thuốc tẩy clo (Đôi khi còn được gọi sodium hypochlorite. "Clorox" là một trong số các nhãn hiệu thường gặp.) và một galông nước theo chỉ dẫn của hãng sản xuất.
- Khi sử dụng máy điều hòa không khí, hãy đặt ở chế độ "bật quạt tự động."
- Vứt bỏ thảm, hộp bìa cứng, vật liệu cách nhiệt bị ướt, hoặc các vật dụng khác bị thấm nước trong hơn hai ngày.
- Tăng luồng không khí tới những nơi ẩm ướt—mở cửa tủ đựng quần áo và chuyển đồ đạc tránh xa tường bên ngoài nơi nấm mốc đang phát triển. Thỉnh thoảng cũng nên dịch chuyển vị trí đồ đạc.
- Tránh để hơi ẩm tích tụ trên cửa sổ bằng cách sử dụng các loại cửa sổ chống mưa bão. Nếu quý vị sống trong căn hộ, nên nói chuyện với chủ nhà về việc lắp loại cửa sổ này.
- Tránh để những người mắc bệnh suyễn hoặc các bệnh dị ứng tiếp xúc với những nơi ẩm thấp trong nhà quý vị.
- Che chắn cửa sổ thật kỹ khi bị rò rỉ.



CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

- Sau khi lau sạch nấm mốc, hãy sử dụng loại máy hút bụi có công suất cao (HEPA) hoặc máy làm sạch không khí để giúp loại bỏ các bào tử nấm mốc trong không khí. Quý vị có thể mượn máy hút bụi HEPA. Xin gọi hỏi sở y tế tại địa phương hoặc tiểu bang.
- Nếu quý vị thấy chỗ có nấm mốc rộng hơn 15 feet vuông, tốt nhất là thuê thợ tới loại bỏ khu vực đó. (Quý vị có thể tìm thợ trong danh mục điện thoại trong mục "Fire and Water Damage Restoration" ("Sửa Chữa Hư Hỏng do Hỏa Hoạn và Nước.")
- Chùi sạch nấm mốc bằng dung dịch pha bột giặt hoặc nước rửa chén đĩa với nước HOẶC thuốc tẩy clo pha với xà bông và nước. Không pha thuốc tẩy clo với bất cứ sản phẩm nào có chứa chất amoniac.
- Nếu quý vị nghĩ rằng nấm mốc có thể gây bệnh cho quý vị hoặc gia đình quý vị, hãy đi khám bác sĩ.



Nên Chùi Sạch Nấm Mốc Như Thế Nào?

- Quý vị nên tự bảo vệ mình khi lau chùi nấm mốc. Mặc áo dài tay và quần dài, đi giày và mang vớ (bít tất), đeo bao tay cao su và kính bảo hộ để bảo vệ mắt. Mở cửa sổ để không khí trong lành vào nhà trong khi quý vị lau chùi nấm mốc.
- Vứt bỏ những thứ như thảm hoặc nệm giường, ván ốp tường (ván ốp), gạch men lát trần nhà, vật liệu cách nhiệt, hoặc hộp bìa cứng bị ướt trong hơn hai ngày. Bọc nilon bất cứ thứ gì mà quý vị sẽ vứt đi để ngăn chặn nấm mốc lây lan. Việc lau chùi nấm mốc có thể làm các bào tử nấm mốc bắn vào không khí, vì vậy quý vị nên đeo khẩu trang. Tránh xa trẻ nhỏ, người cao niên và người đang đau bệnh, và bất cứ ai mắc bệnh suyễn hoặc các bệnh dị ứng trong khi quý vị lau chùi.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

Lau sạch các bề mặt cứng bằng dung dịch pha xà bông giặt hoặc xà bông rửa chén với nước. Quý vị có thể phải cọ bằng bàn chải. Xả sạch khu vực đó bằng nước sạch và lau khô thật nhanh bằng cách lau sạch nước và dùng quạt. Thuốc tẩy clo sẽ diệt nấm mốc phát triển trên các bề mặt. Tuy nhiên loại hóa chất này không diệt các bào tử nấm mốc trong không khí và nấm mốc đã chết vẫn có thể gây ra các phản ứng dị ứng. Nếu quý vị sử dụng thuốc tẩy, hãy làm theo các bước sau đây:

- Trước hết hãy chà sát bề mặt bằng nước và xà bông.
- Xả nước để gột sạch thuốc tẩy clo—cứ mỗi mười ly nước thì pha thêm khoảng một ly thuốc tẩy.
- Xịt hoặc thấm thuốc tẩy trên khu vực có nấm mốc. Để nguyên trong khoảng 15 phút, sau đó xả nước khu vực đó và làm khô thật nhanh.
- Không bao giờ pha thuốc tẩy clo với các sản phẩm có chứa chất amoniac hoặc axit vì quý vị sẽ tạo ra chất khí chết người.
- Cất giữ thuốc tẩy clo ở nơi xa tầm với của thú nuôi và trẻ em.
- Xin nhớ rằng, thuốc tẩy clo làm tẩy màu hầu hết các loại vải và thảm. Lưu ý không làm đổ thuốc tẩy ra ngoài hoặc làm bắn vào vải và thảm.

Cơ Quan Dịch Vụ Mở Rộng Hợp Tác (Cooperative Extension Service) hoặc sở y tế tại địa phương hoặc tiểu bang của quý vị có thể cung cấp thêm thông tin về nấm mốc. Những người thuê nhà nên nói chuyện với chủ nhà của mình. Một số chương trình bảo hiểm gia cư sẽ bao trả chi phí khắc phục thiệt hại do nấm mốc. Các chuyên gia về Phục Hồi Thiệt Hại Do Hỏa Hoạn và Nước có thể giúp quý vị khắc phục hư hỏng. Chi phí lau chùi các khu vực bị nấm mốc nghiêm trọng có thể lên tới vài ngàn đô la hoặc hơn.

Thế Còn Việc Kiểm Tra Tìm Nấm Mốc Thì Sao?

Quý vị có thể đã nghe nói tới các loại nấm mốc "độc hại" có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Điều này có thể khiến quý vị lo ngại nếu thấy nấm mốc phát triển trong nhà mình. Hãy đi khám bác sĩ nếu quý vị nghĩ rằng nấm mốc đang gây bệnh cho quý vị hoặc gia đình quý vị. Nhiều chuyên gia đồng ý rằng các vấn đề về sức khỏe thường phát sinh do thời gian tiếp xúc với nấm mốc và số lượng nấm mốc trong nhà hơn là dạng nấm mốc trong nhà.

Cho dù nhà quý vị có loại nấm mốc nào đi nữa, quý vị cần phải loại bỏ nấm mốc và các nguyên nhân tạo nấm mốc đó. Đa số các chuyên gia nghĩ rằng tốt nhất là dành thời gian và tiền bạc để khắc phục vấn đề thay vì kiểm tra. Vì vậy hãy hành động nhanh chóng để loại bỏ nấm mốc và hơi ẩm bằng cách làm theo các bước cần thực hiện trong chương này.

Khi Nghi Ngờ, Hãy Kiểm Tra!

- Văn Phòng Mở Rộng tại quận ở địa phương — xem danh bạ điện thoại
- Sở y tế địa phương hoặc tiểu bang — xem danh bạ điện thoại
- Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường (EPA) — www.epa.gov/mold
- Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh (CDC) — www.cdc.gov/health/mold.html
- Chương Trình Chất Lượng Không Khí trong Nhà Tiểu Bang California — www.cal-iaq.org/iaqsheet.htm
- Health House — www.healthhouse.org
- Viện Không Khí Trong Lành Ngoài Trời Hoa Kỳ — 404/994-3451 — www.healthyindoorair.org

Ghi Chú

Bản gốc của chương này do Marilyn Bode, Extention Specialist, Iowa State University, và được HUD cập nhật.

Khí Cacbon Monoxide

Quý Vị Có Cần Phải Lo Lắng Không?

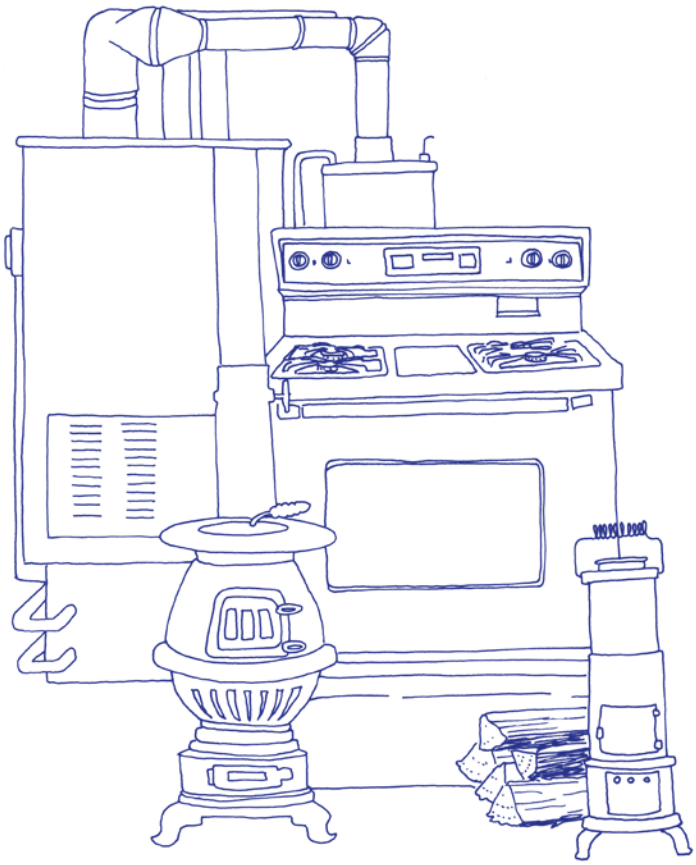
Quý vị không thể nhìn, nếm, cảm nhận, hoặc ngửi thấy khí cacbon monoxide (CO). Tuy nhiên, chất khí chết người này có thể gây bệnh nặng hoặc thậm chí có thể gây tử vong. Hàng năm tại Hoa Kỳ có hơn 500 người bị tử vong do hít thở quá nhiều khí CO. Các dấu hiệu nhiễm độc khí CO thường giống như bệnh cúm. Nhiều người thậm chí không biết là mình đã hít phải khí CO. Những người sống sót có thể bị tổn thương não, bị mù hoặc điếc, hoặc mắc bệnh tim. Đây là mối nguy hiểm nghiêm trọng đối với sức khỏe của gia đình quý vị. Tin vui là quý vị có thể ngăn ngừa tình trạng nhiễm độc CO. Mục này sẽ giúp quý vị đặt các câu hỏi thích hợp để tìm hiểu xem không khí trong nhà quý vị có an toàn và lành mạnh hay không.

Trong một tòa nhà đang cháy có thể có nhiều khí CO tới mức nếu hít phải khói đó chỉ trong một phút cũng đủ gây tử vong. Khí CO có nồng độ thấp hơn, thí dụ do hút thuốc, không gây tử vong ngay nhưng vẫn có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe khác. Trẻ em, thai nhi, những người mắc bệnh suyễn, người cao niên, hoặc những người mắc bệnh tim hoặc phổi dễ bị bệnh do hít phải khí CO hơn. Tuy nhiên, xin nhớ rằng khí CO cũng gây hại cho cả những người khỏe mạnh.

Khí CO Bắt Nguồn Từ Đâu?

Các loại máy gia dụng thường sử dụng khí đốt, dầu, hoặc củi để tạo nhiệt. Nếu không hoạt động bình thường, các loại máy này có thể tạo ra khí CO. Đa số các loại máy gia dụng chạy bằng khí đốt được lắp đặt và bảo trì đúng cách đều an toàn và tạo ra rất ít khí CO nhưng các loại máy gia dụng không có quạt thông gió có thể không an toàn. Các loại máy gia dụng chạy bằng điện không đốt nhiên liệu và do đó không tạo ra khí CO. Các nguồn tạo ra khí CO thường gặp là:

- Lò sưởi, nồi hơi và bình đun nước nóng chạy bằng khí đốt và dầu
- Lò sưởi và bếp lò đốt củi
- Các loại máy gia dụng sử dụng khí đốt như lò nướng, bếp lò hoặc máy sấy khô quần áo
- Lò sưởi cục bộ dùng khí đốt và khí kerosene
- Lò nướng bằng than và khí đốt
- Xe, xe tải, xe cắm trại, xe moóc và các loại xe khác
- Các loại máy nhỏ chạy bằng xăng và khí propane dạng lỏng (LP), trong đó bao gồm cả máy xén cỏ, máy dọn tuyết, cưa xích, máy rửa bằng áp suất, và máy phát điện
- Các loại xe giải trí, trong đó bao gồm cả động cơ tàu thuyền, tất cả các loại xe địa hình (ATV), xe trượt tuyết, và máy phát điện trong xe cắm trại và nhà thuyền
- Khói thuốc lá
- Hỏa hoạn trong nhà
- Ống hơi và ống khói bị tắc



Việc hít thở khí CO nồng độ thấp có thể gây tổn thương cho não, tim, hoặc các bộ phận khác trên cơ thể. Khi hít khí này ở nồng độ cao, não thiếu ô-xy tới mức quý vị không thể suy nghĩ sáng suốt. Quý vị mất khả năng kiểm soát cơ bắp và có thể không di chuyển được một cách an toàn. Hiện tượng nhiễm độc khí CO ở nồng độ cao có thể gây bất tỉnh, hôn mê, và tử vong.

Có những bước đơn giản nhưng quan trọng để biết được gia đình quý vị có nguy cơ bị nhiễm độc khí CO hay không. Các câu hỏi ở trang sau sẽ giúp quý vị biết được điều này. Trang 27 sẽ có hướng dẫn về những việc cần làm để giữ không khí trong gia đình của quý vị được an toàn.

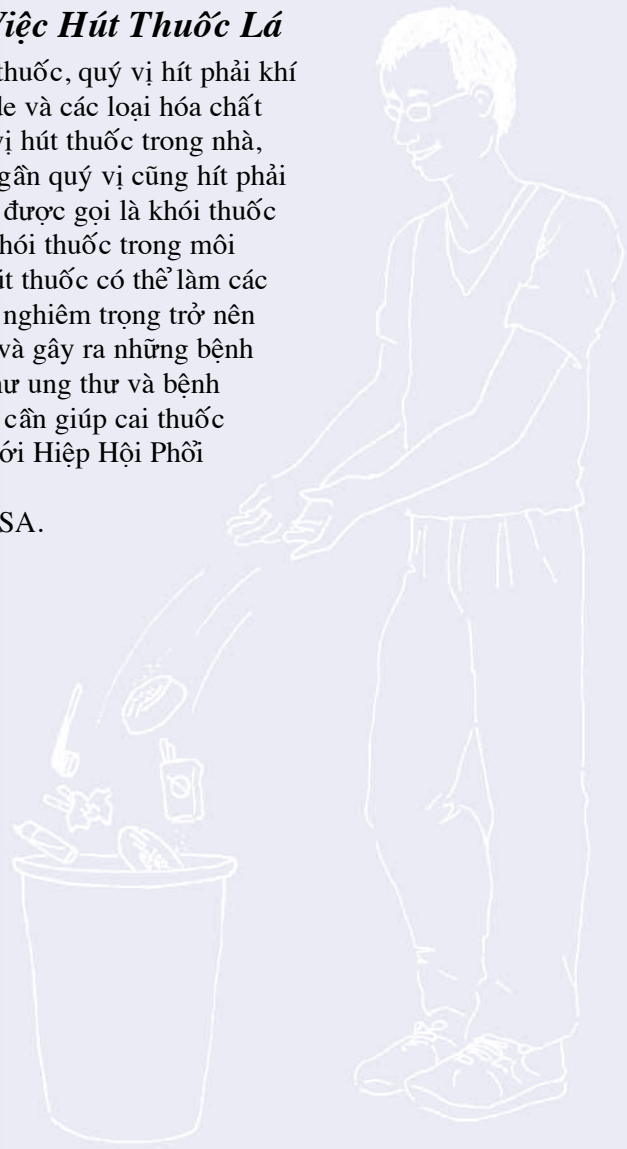
Các Dấu Hiệu của Chứng Nhiễm Độc Khí CO là gì?

Mọi người thường nghĩ rằng tình trạng nhiễm độc khí CO là bệnh cúm. Sở dĩ như vậy bởi vì chứng nhiễm độc này có các triệu chứng giống như bệnh cúm. Các dấu hiệu nhiễm độc khí CO ở mức thấp có thể bao gồm:

- Đau đầu
- Buồn nôn
- Ói mửa
- Chóng mặt
- Lẫn lộn
- Mệt mỏi
- Suy nhược
- Buồn ngủ
- Đau thắt ngực
- Khó thở
- Các thay đổi về thị giác, khứu giác, thính giác, vị giác và xúc giác.

Khí CO và Việc Hút Thuốc Lá

Nếu quý vị hút thuốc, quý vị hít phải khí cacbon monoxide và các loại hóa chất khác. Nếu quý vị hút thuốc trong nhà, những người ở gần quý vị cũng hít phải khói thuốc (còn được gọi là khói thuốc gián tiếp hoặc khói thuốc trong môi trường). Việc hút thuốc có thể làm các căn bệnh không nghiêm trọng trở nên trầm trọng hơn và gây ra những bệnh nghiêm trọng như ung thư và bệnh tim. Nếu quý vị cần giúp cai thuốc lá, xin liên lạc với Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ tại số 1-800-LUNG-USA.



THỰC TẾ

Các Câu Hỏi Đặt Ra

- Đôi khi quý vị có sử dụng lò nướng than hoặc các máy móc chạy bằng xăng loại nhỏ trong nhà, trong nhà đậu xe, hoặc trong sân khép kín hay không?
- Nhà quý vị có khu đậu xe gắn kèm không?
- Quý vị có lúc khởi động xe trong nhà đậu xe không?
- Có phải là đã hơn một năm kể từ khi quý vị hoặc chủ nhà quý vị kiểm tra hoặc lau chùi lò sưởi, bếp củi, ống khói hoặc các máy gia dụng khác trong nhà không?
- Quý vị có bao giờ sử dụng lò sưởi cục bộ chạy bằng khí đốt hoặc khí kerosene hoặc lò sưởi bằng khí đốt mà không có quạt thông gió hay không?
- Nhà quý vị có chuông báo động khí cacbon monoxide không?
- Quý vị có bao giờ sử dụng bếp lò hoặc lò sưởi trong bếp để sưởi ấm không?
- Đôi khi quý vị có quên bật quạt thông gió trong bếp khi dùng lò nướng hay không?
- Một số phần đánh lửa trên bếp lò có cháy lửa màu vàng hoặc màu da cam không? *
- Đôi khi khói từ bếp lò có quay trở lại vào phòng không?
- Các máy gia dụng và lò sưởi trong nhà quý vị có hoạt động tốt không?
- Đường ống dẫn của quạt thông gió trong lò sưởi, nồi đun, hoặc bình đun nước nóng có bị rỉ hoặc bong ra hay không? *
- Quý vị có bình đun nước nóng chạy bằng khí đốt mà không có quạt thông gió hay không? *
- Lò sưởi, bình đun, hoặc bình đun nước nóng của nhà quý vị có bị rỉ, bám nhọ nồi, hoặc bụi không?

- Lò sưởi hoặc bình đun nước trong nhà quý vị có trên mười năm tuổi hay không? *
- Quý vị có che chắn chống mưa gió ở cửa ra vào và cửa sổ hoặc cách nhiệt cho nhà mình không? *
- Quý vị có đóng quạt thông gió hoặc phần hở hút không khí phát cháy hay không?

** Xin xem Danh Sách Đánh Dấu Những Việc Cần Làm để Bảo Vệ An Toàn ở trang 26*

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN

- ***Không bao giờ*** sử dụng lò nướng than hoặc bật máy bên trong nhà, nhà đậu xe hoặc tầng hầm, ngay cả chỉ trong một thời gian ngắn. Lò nướng bằng than và các loại máy chạy xăng cỡ nhỏ tạo ra rất nhiều khí cacbon monoxide. Ngay cả khi mở tất cả cửa sổ và cửa ra vào trong nhà cũng không thể có đủ không khí trong lành để ngăn ngừa tình trạng nhiễm độc khí CO.
- ***Không bao giờ*** khởi động xe trong nhà đậu xe. Chỉ cần khởi động xe hơi, xe tải, hoặc xe gắn máy vào ngày lạnh trong vài phút (thậm chí ngay cả khi mở cửa nhà đậu xe) cũng có thể tạo ra lượng CO đủ để gây bệnh. Khởi động máy xén cỏ, máy dọn tuyết và các dụng cụ làm việc trong sân khác bên ngoài nhà.
- Thuê thợ sửa chữa và bảo trì hệ thống lò sưởi tới kiểm tra lò sưởi, ống khói, và các nguồn tạo khí CO khác trong nhà quý vị vào mùa thu hàng năm để bảo đảm rằng tất cả các máy móc đều hoạt động bình thường. (Quý vị có thể tìm trong danh bạ điện thoại.) Hãy đảm bảo là họ sử dụng máy đo khí CO. Nhiều loại máy sưởi có ống khói để loại bỏ khí độc hại ra khỏi nhà. (Ống khói trên các loại máy sưởi chạy bằng khí đốt gọi là quạt thông gió). Ống khói mang khí CO và các loại khí khác từ máy ra ngoài nhà. Nếu các máy móc và quạt thông gió trong nhà quý vị hoạt động bình thường, thì chứng tỏ chỉ có một ít khí CO trong nhà quý vị. Nếu quý vị thuê nhà, hãy yêu cầu chủ nhà kiểm tra hệ thống lò sưởi.
- Bảo đảm là ống khói trong tình trạng tốt—sạch sẽ và hoạt động bình thường. Thuê người quét ống khói, bếp lò đốt củi, bếp nấu đốt củi hàng năm. Đốt củi gần như lúc nào cũng tạo ra rất nhiều khí CO. Vì vậy điều rất quan trọng là toàn bộ khói phải được thoát ra ngoài qua ống khói.
- Nếu quý vị sử dụng lò sưởi chạy bằng khí đốt hoặc khí kerosene không có quạt thông gió HOẶC bếp lò chạy bằng khí đốt không có quạt thông gió, hãy làm theo đúng các hướng dẫn và luôn mở cửa sổ để đưa không khí trong lành vào nhà. Không sử dụng các loại bếp lò hoặc lò sưởi nói trên khi đang ngủ.

Danh Sách Đánh Dấu Những Việc Cần Làm để Bảo Vệ An Toàn

Nếu quý vị trả lời có cho bất cứ câu hỏi nào ở trang 25, hãy đặc biệt lưu ý tới danh sách đánh dấu này. Xin nhớ rằng, việc lắp đặt và bảo trì các loại bếp và lò sưởi như bếp lò và lò sưởi có thể nguy hiểm. Chỉ nên để các nhân viên có trình độ và có kinh nghiệm huấn luyện làm việc này.

- Tắt bếp lò hoặc lò sưởi khi bắt đầu có tiếng động khác, có mùi lạ, bắt đầu đóng nhọ nồi, và cháy lửa màu vàng hoặc màu da cam, hoặc dường như không hoạt động bình thường. Gọi thợ chuyên về lò sưởi tới sửa.
- Đọc và làm theo các hướng dẫn kèm theo máy hoặc lò sưởi chạy bằng khí đốt không có quạt thông gió. Không bao giờ chắn hoặc tắt quạt thông gió.
- Tạo điều kiện thông gió tốt cho tất cả các loại máy sưởi.
- Đặt gỗ, giấy, vải và đồ nội thất tránh xa các loại máy sưởi.
- Không chắn các phần hở hút/phả khí hoặc quạt thông gió của máy.
- Thuê thợ sửa chữa và bảo trì lò sưởi có trình độ tới kiểm tra lò sưởi hàng năm.
- Yêu cầu nhà thầu kiểm tra xem có khí cacbon monoxide và xem xét hệ thống quạt thông gió (ống khói).
- Nếu quý vị cách nhiệt và che chắn mưa gió cho nhà, hãy gọi thợ sửa chữa và bảo trì lò sưởi tới kiểm tra để bảo đảm rằng hệ thống thông gió vẫn hoạt động đúng mức.
- Nếu quý vị ngửi thấy mùi khí đốt hoặc nếu máy bắt đầu báo động khói hoặc chuông báo khí cacbon monoxide kêu, hãy rời tòa nhà ngay và gọi số 9-1-1.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

- Lắp chuông báo động khí cacbon monoxide ở gần mỗi phòng ngủ và trên mỗi tầng lầu trong nhà. (Các loại máy cũ hơn được gọi là máy báo động khí cacbon monoxide.) Quý vị có thể mua máy này tại tiệm cơ khí, tiệm bán đồ giảm giá, đại lý bán sỉ, hoặc tiệm bán đồ vật liệu xây dựng tại địa phương với giá từ $20 tsới $50/chiếc.
- Không bao giờ sử dụng bếp lò hoặc lò nướng trong bếp để sưởi ấm nhà.
- Luôn bật quạt thông gió trong bếp khi dùng bếp lò hoặc bếp đun không chạy bằng điện.
- Sửa bếp đun trước khi sử dụng nếu lửa cháy màu vàng hoặc màu da cam.
- Không dùng bếp lò tỏa khói cho tới khi quý vị khắc phục được vấn đề đó.

Chuông Báo Động KhíCacbon Monoxide

Chuông báo động khí cacbon monoxide (CO) sẽ giúp bảo vệ quý vị và gia đình tránh khỏi bệnh tật hoặc tử vong. Chuông báo động tốt sẽ kêu to khi mức CO trở nên quá cao. Có các loại chuông báo động chạy bằng pin và loại cắm điện. Hãy xem trên bao gói để bảo đảm là loại chuông báo động đó đã được một phòng thí nghiệm kiểm định có trình độ như Underwriters Laboratory(UL) chấp thuận. Nhớ kiểm tra pin sáu tháng một lần nếu dùng chuông báo động chạy bằng pin. Mỗi nhà nên có ít nhất một chuông báo động. Tốt nhất là nên lắp chuông báo động ở gần mỗi phòng ngủ và trên mỗi tầng lầu. Chuông báo động khí cacbon monoxide không thay thế cho việc kiểm tra và bảo trì lò sưởi, bếp lò, lò sưởi cục bộ và lò nướng trong nhà.

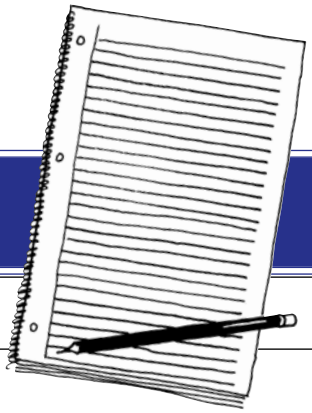
Nếu người nhà quý vị có các biểu hiện nhiễm độc khí CO hoặc quý vị thấy chuông báo động khí CO kêu:

- Hãy ra ngoài ngay.
- Gọi số 9-1-1 hoặc cơ quan cấp cứu tại địa phương từ máy điện thoại bên ngoài nhà.
- Ngay lập tức đi khám bác sĩ hoặc y tá. Đi khám bác sĩ hoặc y tá ngay cả khi quý vị đã cảm thấy đỡ hơn sau khi hít thở không khí trong lành. Họ có thể kiểm tra máu và hơi thở để tìm xem có khí CO hay không và cho quý vị biết là quý vị có cần chăm sóc chữa trị thêm hay không.
- Coi tất cả các chuông báo động đều là trường hợp khẩn cấp. Không bao giờ coi thường chuông báo động!
- Thuê thợ sửa chữa hoặc bảo trì lò sưởi hoặc máy móc gia dụng có trình độ tới nhà quý vị kiểm tra. Quý vị có thể tìm trong danh bạ điện thoại.
- Không trở về nhà cho tới khi đã phát hiện và sửa chữa mọi vấn đề.

Khi Nghi Ngờ, Hãy Kiểm Tra!

- Văn Phòng Mở Rộng của quận tại địa phương — tìm trong danh bạ điện thoại
- Sở y tế địa phương hoặc tiểu bang — tìm trong danh bạ điện thoại
- Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Cho Người Tiêu Dùng — 800/638-2772— www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/466.html
- Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ, 800/LUNG-USA — www.lungusa.org/air/carbon_factsheet99.html
- Viện Không Khí Trong Lành Trong Nhà Hoa Kỳ 406/994-3451—www.healthyindoorair.org

Ghi Chú



Chương này do Thomas Greiner, Iowa State University Cooperative Extension, © 2002 University Of Wisconsin Extension biên soạn. Giữ Mọi Quyền.

Chì

Quý Vị Có Nên Lo Lắng Không?

Nhiễm độc chì là một trong các mối đe dọa trong và xung quanh nhà nghiêm trọng nhất đối với sức khỏe trẻ em. Con cái quý vị có thể bị nhiễm độc nếu chì xâm nhập vào cơ thể các em. Chì có thể gây ra các vấn đề về nhận thức và hành vi. Chì cũng có thể gây ra các vấn đề liên quan tới thính giác và hệ thần kinh, trong đó bao gồm cả bộ não.

Chì Có Nguồn Gốc Từ Đâu?

Chì được dùng trong sơn, các đường ống nước, xăng, đồ men sứ, và những nơi khác. Mặc dù loại kim loại này không còn được sử dụng nữa nhưng chì vẫn còn ở những nơi trước đây đã từng sử dụng.

Sơn trên tường và chất keo gắn bịt cửa sổ cũng có thể chứa chì. Bụi trong nhà (từ sơn cũ bong ra) cũng có chì. Nước uống của quý vị cũng có thể chứa chì nếu đường ống nước hoặc khớp nối đường ống có chì. Ngay cả đất bên ngoài nhà quý vị cũng có thể có chì.

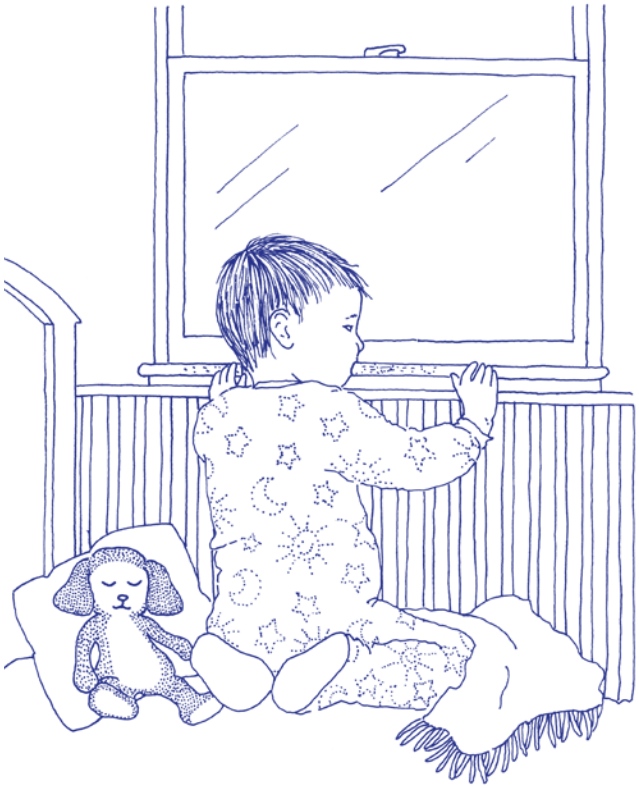
Điều rất quan trọng là cần tìm hiểu xem có chì ở bên trong hoặc quanh nhà quý vị không. Các xét nghiệm chì sẽ giúp quý vị biết điều này và chi phí cho xét nghiệm này cũng không tốn kém.

Con Quý Vị Có Thể Bị Nhiễm Độc Chì Như Thế Nào?

Con quý vị có thể bị nhiễm độc chì theo nhiều cách. Trẻ nhỏ bỏ tay và tất cả những thứ khác vào miệng, vì vậy các em có thể ăn phải bụi bẩn hoặc các mảnh sơn có chì bong ra mà không biết. Ngay cả những mẫu sơn nhỏ tới mức không thể nhìn thấy được cũng có thể bong ra khỏi cửa sổ, cửa ra vào và tường, và tạo ra bụi chì. Trẻ em bò trên sàn, bỏ đồ chơi vào miệng, hoặc nghịch đất xung quanh nhà hoặc trung tâm giữ trẻ ban ngày cũng có thể bị nhiễm độc.

Những trẻ có quá nhiều chì trong cơ thể có thể không có biểu hiện hoặc cảm thấy đau bệnh. Một xét nghiệm máu đơn giản là cách duy nhất để biết con quý vị có tiếp xúc với chì hay không. Nhờ bác sĩ hoặc người cung cấp dịch vụ y tế kiểm tra để xác định xem con quý vị có nhiễm chì không.

Thực tế đã có các điều luật nghiêm cấm sử dụng chì trong sơn gia dụng, xăng và các đường ống nước được phê chuẩn. Tuy nhiên nhiều căn nhà cũ vẫn còn chì trong đó. Tìm hiểu xem nhà quý vị có gặp vấn đề về chì hay không là bước đầu tiên để bảo vệ sức khỏe cho con quý vị. Câu hỏi ở trang sau có thể giúp quý vị làm việc này.



Tại Hoa Kỳ cứ 40 trẻ em thì có một em có quá nhiều chì trong cơ thể. Tỷ lệ nhiễm độc chì thậm chí còn cao hơn ở các thành phố.

Bụi từ sơn chì là mối đe dọa lớn nhất đối với trẻ nhỏ.

THỰC TẾ

Các Câu Hỏi Đặt Ra

- Quý vị có sống trong căn nhà cũ hay không? Nhiều nhà cũ có dùng sơn gốc chì hoặc các đường ống nước có chì. Sơn có chì đã bị cấm sử dụng kể từ năm 1978. Những căn nhà được xây dựng trước năm 1950 chắc chắn là có chì trong sơn và đường ống nước.
- Nhà quý vị có chỗ nào sơn bị nứt, sứt hoặc bong ra không?
- Có nơi nào sơn bị chà mòn, thí dụ như trên cửa ra vào hoặc khung cửa sổ hay không? Tình trạng này có thể tạo ra bụi có chì.
- Nhà quý vị có đường ống nước làm bằng chì hoặc các mối hàn nối đường ống có chì không? Nước chảy qua các đường ống này có thể có chứa chì. Các đường ống có chì thường có màu xám nhạt và dễ bị xước khi cạo bằng chìa khóa hoặc đồng xu.
- Gần đây nhà quý vị có được tu bổ hoặc nâng cấp hay không? Những việc này có thể tạo ra bụi chì hoặc các mảnh sơn có chì.
- Đất bên ngoài nhà quý vị có chì hay không? Đất này có thể nhiễm chì từ sơn ở bên ngoài tòa nhà hoặc từ các hoạt động công nghiệp. Hoặc chì cũng có thể do khói trong xe xả ra từ những khi trong xăng còn chứa chì. Trẻ em có thể bị nhiễm độc nếu nghịch đất có chì hoặc nếu có người đưa đất đó vào trong nhà.

- Trong nhà quý vị có ai làm việc ở nơi có sử dụng chì hay không? Một số công việc có thể tạo ra bụi chì là: xây dựng, xây cầu, mài cát, phun cát, chế tạo tàu, sửa chữa đường ống nước, chế tạo và tái chế pin, sửa chữa xe, tu bổ đồ nội thất và đúc khuôn hợp kim. Các nhân viên có thể mang bụi chì trên quần áo, da, hoặc giày dép về nhà.
- Quý vị có con dưới sáu tuổi và vẫn chưa đi xét nghiệm chì trong máu không? Trẻ nhỏ cần được xét nghiệm kiểm tra lượng chì. Điều này đặc biệt đúng nếu quý vị sống trong nhà cũ, nếu nhà của quý vị vừa mới được tu bổ, hoặc nếu anh chị em, hoặc bạn cùng chơi của đứa trẻ có kết quả xét nghiệm có lượng chì cao. Yêu cầu bác sĩ xét nghiệm cho con quý vị bắt đầu từ khi em được sáu tháng tuổi, và sau đó kiểm tra hàng năm cho tới khi em được sáu tuổi.
- Trẻ em hoặc các bạn cùng chơi trong khu phố có bao giờ có kết quả xét nghiệm máu có lượng chì cao hay không?

Nếu quý vị trả lời có cho bất cứ câu hỏi nào trong số này, con quý vị có thể có nguy cơ bị nhiễm độc chì. Xin xem Các Bước Cần Thực Hiện ở trang sau để biết những việc quý vị cần làm để bảo vệ sức khỏe cho con mình!

Xét Nghiệm Chì Trong Máu

- Chỉ cần lấy một mẫu máu nhỏ là biết được con quý có bị nhiễm độc chì hay không.
- Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về việc xét nghiệm chì.
- Mức chì trong máu được stính bằng kilôgam trên một đêxilit (μg/dL).
  - *Nếu mức chì trong máu của con quý vị bằng hoặc cao hơn 10 μg/dL, mức đó là quá cao.*
  - *Quý vị cần tìm hiểu nguyên nhân em bị nhiễm chì.*
- Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị tìm hiểu những việc cần làm.

THỰC TẾ

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN

Con Quý Vị Đã Được Xét Nghiệm Chì Chưa

- Các y viện địa phương thường cung cấp xét nghiệm này miễn phí.

Tìm Hiểu Xem Nhà Quý Vị Có Chì Hay Không

- Quý vị có thể cần phải thuê người kiểm tra nhà hoặc hệ thống nước trong nhà. Sở y tế tại địa phương hoặc tiểu bang có thể hướng dẫn quý vị cách kiểm tra với chi phí thấp hoặc miễn phí. Nhiều tiệm bán đồ cơ khí cũng có bán các bộ kiểm tra chì với chi phí thấp.
- Không tìm cách tự loại bỏ chì mà nên thuê các nhân viên có chứng nhận và có kinh nghiệm huấn luyện. Quý vị có thể liên lạc với sở y tế địa phương hoặc tiểu bang để tìm hãng chuyên loại bỏ sơn có chì đã có chứng nhận hành nghề. Loại bỏ chì không đúng cách có thể làm vấn đề trở nên trầm trọng! Trẻ em và phụ nữ đang mang thai cần tránh xa trong thời gian loại bỏ chì.

Bảo Vệ Con Quý Vị Tránh Nhiễm Chì

- Rửa tay và mặt thường xuyên bằng xà bông và nước, đặc biệt là khi các em ăn. Rửa đồ chơi hàng tuần.
- Vệ sinh nhà cửa để giảm bớt lượng bụi sơn có chứa chì. Lau chùi phần xi gắn cửa sổ, sàn nhà hoặc các bề mặt khác bằng khăn giấy, nước ấm và xà bông mỗi tuần một lần. Tráng lại thật kỹ.
- Không bao giờ quét, hút bụi, hoặc hút bụi khô trong phòng có bụi chì. Quý vị sẽ không loại bỏ được bụi độc hại mà có thể làm bụi bắn tung lên. Việc này áp dụng cho cả sân nhà, nơi thường được sơn bằng sơn chứa chì.
- Không để trẻ em nhai hoặc chạm môi vào phần xi gắn trên cửa sổ. Tránh để giường cũi ở gần các phần xi gắn trên cửa sổ và tường.
- Nếu quý vị đang tu bổ nhà, nhớ tìm hiểu xem công việc tu bổ có liên quan tới đồ vật có sơn gốc chì hay không. Không bao giờ cạo khô hoặc mài khô sơn có chứa chì. Không đốt hoặc đun sơn. Trẻ em và phụ nữ đang mang thai cần tránh xa trong khi đang tu bổ khu vực đó. Sau đó kiểm tra bụi xem có chất chì ở xung quanh khu vực tu bổ hay không.

- Nếu nhà quý vị có đường ống nước có chì hoặc loại đường ống được hàn nối bằng mối hàn có chì, quý vị có thể áp dụng các biện pháp giảm bớt lượng chì trong nước:

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

— Không bao giờ dùng nước nóng từ vòi để uống, nấu nướng, hoặc pha sữa. Nước nóng có thể làm bong nhiều chì hơn ra khỏi ống nước.

— Khi quý vị không dùng nước trong vài giờ hoặc qua đêm, nên để nước lạnh chảy trong vài phút trước khi sử dụng lại. Quý vị sẽ biết là nên để nước chảy trong thời gian đủ lâu khi nước bắt đầu thay đổi nhiệt độ. Nước thường sẽ lạnh hơn. Để nước chảy như vậy sẽ giúp chảy hết nước đọng lại trong đường ống nước mà có thể đã tích tụ chì hoặc các kim loại khác. (Xin xem trang nói về nước uống ở trang 33.)

- Thuê thợ xét nghiệm nguồn nước để xem có chất chì hay không. Xin gọi sở y tế tại địa phương hoặc tiểu bang để được hướng dẫn.
- Nếu trong nhà quý vị có người làm việc với chì, họ có thể mang chì trên quần áo về nhà. Bảo đảm là những người này đã tắm và thay quần áo và giày dép trước khi vào trong nhà. Giặt riêng các loại quần áo này.
- Không để con quý vị chơi đùa trên sân nhà hoặc sân tại trung tâm giữ trẻ nếu ở đó có chì trong đất. Thuê thợ kiểm tra lượng chì trong đất đó để bảo đảm an toàn. Trồng cỏ hoặc các loại cây cối khác để tránh trẻ em nghịch đất.
- Cho con quý vị ăn các loại thức ăn bổ dưỡng. Các loại thực phẩm có sinh tố C, canxi (chất vôi), và sắt có thể giúp giảm bớt tình trạng nhiễm độc chì. Những trẻ em bị nhiễm độc chì thường thiếu sắt hoặc các loại khoáng chất khác trong ăn uống. Bảo đảm là con quý vị có đầy đủ các loại chất dinh dưỡng này để giúp giảm bớt lượng chì trong cơ thể của các em.

Khi Nghi Ngờ, Hãy Tìm Hiểu!

- Để làm xét nghiệm máu, xin gọi bác sĩ gia đình hoặc y viện công cộng.
- Để kiểm tra các mẫu chì và nguồn nước uống, xin gọi sở y tế tại địa phương hoặc tiểu bang.
- Để lấy tập tài liệu hoặc nếu có thắc mắc về chất chì, xin gọi Trung Tâm Thông Tin về Chất Chì Quốc Gia (National Lead Information Center) tại số điện thoại miễn phí 800/424-LEAD.
- Để tìm hiểu thông tin về chất chì trong nước uống, xin gọi Đường Dây Khẩn về Nước Uống An Toàn của EPA (EPA Safe Drinking Water Hotline): 800/426-4791 hoặc tới trang mạng điện toán tại địa chỉ www.epa.gov/safewater.
- Liên lạc với HUD để hỏi về quyền của người thuê nhà hoặc các vấn đề khác về gia cư tại số 800/HUDS-FHA-www/hud.gov/lead
- Để biết thêm chi tiết về Chì Ở Bên Trong và Bên Ngoài Nhà, xin xem cẩm nang *Home*A*Syst*. Cẩm nang *Home*A*Syst* cung cấp thêm chi tiết về vấn đề này và các vấn đề khác liên quan tới việc giữ an toàn cho căn nhà. 608/262-0024 hoặc www.uwex.edu/homeasyst.

Chương này được phỏng theo "Lead In and Around the Home: Identifying and Managing Its Sources," của tác giả Karen Filchak, University of Connecticut Cooperative Extension. Trong cẩm nang *Home*A*Syst*, Cẩm Nang Hướng Dẫn Đánh Giá Nguy Cơ Gây Bệnh Trong Môi Trường cho Gia Đình,
©1997 Regents of the University of Wisconsin System. Giữ Mọi Quyền.

Nước Uống

Quý Vị Có Cần Lo Lắng Không?

Mỗi ngày, Người Mỹ uống hơn một tỷ ly nước! Chúng ta cũng phải sử dụng nước trong nhà để lau chùi, nấu nướng, nấu thức ăn, pha sữa cho em bé, và tắm rửa. Nếu theo đa số, quý vị sẽ tin rằng nguồn nước trong nhà mình là an toàn. Điều này gần như đúng. Nguồn nước uống công cộng tại Hoa Kỳ là an toàn cho đa số những người khỏe mạnh. Nếu nhà quý vị có giếng hoặc nguồn cung cấp nước riêng, việc bảo vệ nguồn nước an toàn là tùy thuộc vào quý vị. Cho dù nguồn nước nhà quý vị là nguồn riêng hay công cộng, quý vị cũng có thể áp dụng các biện pháp để bảo đảm rằng nguồn nước đó là an toàn cho quý vị và con quý vị. Nhiều khi nguồn nước trong nhà quý vị có thể không an toàn. Việc sử dụng nước không an toàn để uống hoặc chế biến thức ăn có thể gây bệnh. Trẻ em có thể gặp nhiều vấn đề hơn người lớn bởi vì:

- Với khổ người của các em, trẻ em uống nhiều nước hơn người lớn.
- Bệnh của các em có thể trầm trọng hơn vì hệ miễn dịch của trẻ em vẫn còn đang phát triển.
- Cơ thể của các em vẫn còn đang phát triển, vì vậy các loại hóa chất có thể gây tổn thương cho các em hơn.

Trong Nước Uống Có Thể Có Những Chất Không An Toàn nào?

Các loại vi khuẩn và siêu vi có thể gây bệnh. Nước uống có các loại vi trùng này có thể gây nôn nao bao tử, tiêu chảy, hoặc những căn bệnh nghiêm trọng hơn. Trẻ em, phụ nữ mang thai, người đang đau bệnh hoặc người cao niên có thể bị ảnh hưởng nhiều hơn. Chỉ cần uống một ly nước có các vi trùng này cũng có thể gây bệnh.

Nitrate xâm nhập vào nước từ phân thú vật và phân người, và từ phân bón. Quá nhiều nitrate trong nước uống có thể gây hội chứng tím tái ở trẻ em dưới sáu tháng tuổi. Những trẻ em mắc bệnh này thường có khuôn mặt màu tím tái vì không có đủ ô-xy trong máu. Cần đưa các em đi khám bác sĩ ngay. Một số chuyên gia tin rằng chất nitrate cũng có thể gây dị tật bẩm sinh và sẩy thai. Đồ ăn hoặc sữa bột pha chế bằng nước uống trong nhà quý vị cần phải an toàn.

Chì và Đồng là các kim loại xâm nhập vào nước từ đường ống dẫn nước. Quá nhiều chì có thể gây ra các vấn đề về nhận thức và hành vi và những căn bệnh khác ở trẻ em. (Xem trang 29-32 để biết thêm chi tiết về chất chì). Những trẻ em bị nhiễm quá nhiều chất đồng có thể bị đau bụng và ói sữa nhiều hơn bình thường. Trẻ em lớn tuổi hơn và người lớn có thể bị nôn nao bao tử hoặc tiêu chảy do đồng.

Các loại hóa chất độc hại khác có thể xâm nhập vào nước uống. Các loại thuốc trừ sâu có thể xâm nhập vào nguồn nước uống khi bị xối rửa ra khỏi sân và bãi cỏ hoặc bị rò rỉ từ hộp đựng. Khí đốt hoặc dầu có thể thấm vào đất và ngấm vào nguồn nước uống. Đối với một số loại hóa chất, ngay cả một lượng rất nhỏ cũng có thể gây bệnh, thí dụ như tổn thương thận, gan, hoặc các bộ phận cơ thể khác. Một số gây bệnh ung thư và một số khác có thể gây ra các vấn đề khác nếu quý vị đang mang thai.

Hãy trả lời các câu hỏi ở trang sau để biết nguồn nước nhà quý vị có an toàn không và những việc quý vị có thể làm để giảm bớt nguy cơ mắc bệnh cho gia đình mình.

Những Câu Hỏi Đặt Ra

Nước Trong Nhà Quý Vị Bắt Nguồn Từ Đâu?

Nước trong nhà quý vị có phải là từ hệ thống cung cấp nước công cộng, thí dụ như công ty điện nước trong thành phố hoặc thị trấn của quý vị hay không? Hoặc quý vị có nguồn cung cấp nước riêng, thí dụ như giếng hoặc suối? Những câu hỏi tự đặt ra tùy thuộc vào nguồn cung cấp nước cho nhà quý vị.

Nguồn Nước Công Cộng

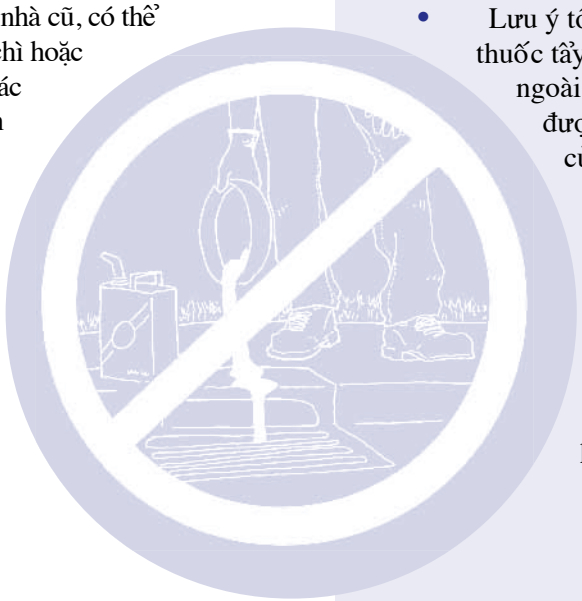
Trước khi tới được nhà quý vị, nước từ nguồn cung cấp nước công cộng đã được xét nghiệm, kiểm tra hơn 80 loại hóa chất khác nhau. Nếu có vấn đề, cơ quan điện nước sẽ xử lý nguồn nước đó để bảo đảm an toàn hoặc cho quý vị biết là nguồn nước đó không an toàn để dùng làm nước uống.

Hàng năm, các cơ quan cung cấp nước sẽ thông báo kết quả kiểm tra nguồn nước này cho khách hàng. Họ gửi báo cáo qua đường bưu điện hoặc đăng thông báo trên một tờ báo địa phương. Quý vị cũng có thể gọi cơ quan cấp nước tại địa phương để biết những loại hóa chất nào được tìm thấy trong nước và họ xử lý nguồn nước đó như thế nào để bảo đảm an toàn.

Nguồn nước công cộng có thể không an toàn sau khi vào nhà quý vị qua các đường ống dẫn nước có chì hoặc đồng. Nhà quý vị dùng loại đường ống dẫn nước nào?

Các Loại Đường Ống Dẫn Nước Có Chì: Nhà quý vị, đặc biệt là khi quý vị sống trong căn nhà cũ, có thể có các đường ống dẫn nước có chì hoặc đường ống dẫn được nối bằng các khớp nối có chì. Đường ống dẫn có chì thường có màu xám nhạt và dễ bị xước nếu dùng chìa khóa cạo thử.

Đường Ống Dẫn Nước Có Đồng: Nhà quý vị có thể sử dụng đường ống dẫn nước có đồng. Các loại đường ống này thường có màu nâu.



CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN

Làm Thông Đường Ống Dẫn Nước ***Làm theo các bước đơn giản sau đây nếu trong nhà quý vị có vấn đề về đồng hoặc chì.***

Khi quý vị không sử dụng nước trong một thời gian dài (thí dụ như khi thức dậy vào buổi sáng hoặc khi đi làm về), quý vị cần phải làm thông đường ống nước. Để nước lạnh chảy trong hai tới ba phút hoặc cho tới khi quý vị cảm thấy nhiệt độ nước thay đổi rồi mới uống hoặc dùng nước đó để nấu. Làm như vậy sẽ xả hết nước đọng trong đường ống dẫn có nhiễm chì hoặc đồng. Không bao giờ dùng nước nóng từ vòi để nấu ăn, uống nước hoặc pha sữa bột cho trẻ em vì hơi nóng giúp phân hủy kim loại dễ hơn. Dùng nước lạnh và hâm nóng trên bếp hoặc trong lò vi ba (microwave).

Giúp Bảo Vệ Nguồn Nước

Quý vị có thể không biết nhưng nguồn nước công cộng là nguồn mang tính cục bộ. Nguồn nước của quý vị có thể là từ nước ngầm ở dưới nhà quý vị. Nước này cũng có thể lấy từ sông, hồ gần đó. Những gì quý vị làm có thể giúp giữ nước sạch hoặc gây ô nhiễm nguồn nước.

- Nếu quý vị dùng các chất độc diệt côn trùng hoặc diệt cỏ dại, hãy làm theo đúng hướng dẫn trên nhãn sản phẩm. Không bao giờ dùng nhiều hơn liều lượng được khuyến cáo ghi trên nhãn.
- Lưu ý tới nơi cất giữ hóa chất (thí dụ như thuốc tẩy, sơn, hoặc thuốc trừ sâu) ở bên ngoài. Bảo đảm các bình đựng hóa chất được đóng kín và có dán nhãn ghi tên của loại hóa chất đựng trong bình.
- Không vứt hóa chất vào thùng rác hoặc đổ xuống cống rãnh. Đọc nhãn sản phẩm để biết các hướng dẫn về cách vứt bỏ. Đưa hóa chất còn dư lại cho người khác sử dụng hoặc gọi sở y tế địa phương hoặc tiểu bang để biết cách thức vứt bỏ hóa chất đó.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

- Dọn sạch sau khi chó đi vệ sinh. Không để lại chất bài tiết của thú nuôi trên mặt đất vì mưa có thể xối vi trùng vào trong hồ. Tốt nhất là dội xuống bồn vệ sinh.

Nguồn Nước Riêng

Quý vị có thể có nguồn nước riêng, thí dụ như giếng nước để uống. Quý vị có trách nhiệm bảo vệ giếng của nhà mình. Quý vị cần bảo đảm rằng nguồn nước trong giếng đó là sạch sẽ và an toàn.

Kiểm Tra Nước Trong Giếng Nhà Quý Vị

Có phải là đã hơn hai năm kể từ khi quý vị kiểm tra nguồn nước nhà mình không? Quý vị không thể nhìn, ngửi thấy, hoặc nếm được đa số các vấn đề về nước, do đó quý vị cần phải thuê một phòng thí nghiệm kiểm tra nguồn nước trong nhà quý vị. Người ta thường kiểm tra vi khuẩn và nitrate trong nước giếng. Quý vị nên kiểm tra nguồn nước nhà mình thường xuyên hơn hoặc thuê người kiểm tra các chất ô nhiễm khác, thí dụ như thuốc trừ sâu, nếu trước đây quý vị đã từng gặp các vấn đề này. Xin gọi sở y tế tại địa phương hoặc tiểu bang để biết cách thuê người kiểm tra nguồn nước.

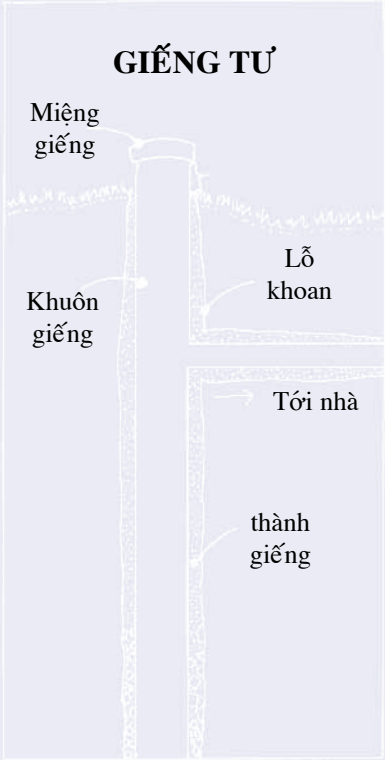
Bảo Vệ Nguồn Nước Nhà Quý Vị

Quý vị cũng cần phải bảo trì giếng nước của mình, đặc biệt là khi giếng đó đã cũ.

Quý vị có biết giếng nhà mình ở đâu không? Hãy tìm giếng. Chiếc giếng này có nằm ở trên đồi cách xa chuồng thú, phân bón, phân thú nuôi, hệ thống bể phốt, hoặc những nơi cất giữ hóa chất không?

Nhà quý vị dùng loại giếng nào?

- Giếng đào hay giếng khoan thường có lỗ to, có đường kính ít nhất hai feet và sâu chưa tới 50 feet. Các loại giếng này ít an toàn hơn vì hóa chất và vi khuẩn có thể dễ dàng xâm nhập vào nguồn nước qua miệng giếng và hai bên giếng.



- Giếng khoan thường có một lỗ hẹp (đường kính khoảng 4 tới 10 insơ) và sâu hơn, đôi khi sâu tới hàng trăm feet.
- Giếng có đầu nhọn hoặc đầu cát có đường kính từ 1 tới 2 insơ và có thể không sâu.

Nếu quý vị không biết giếng nhà mình là loại nào, xin liên lạc với hãng khoan giếng tại địa phương. Quý vị có thể tìm trong danh bạ điện thoại.

Quý vị có biết giếng nhà mình bao nhiêu năm tuổi không? Nếu chiếc giếng đó đã hơn 20 năm tuổi, quý vị có thể cần phải kiểm tra giếng toàn diện. Quý vị có thể cần phải kiểm tra nguồn nước của mình thường xuyên hơn.

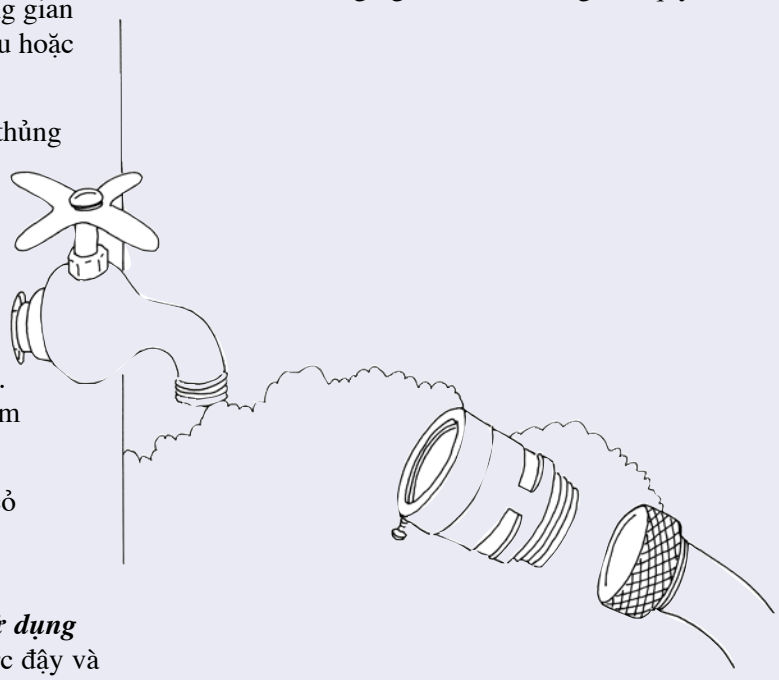
Giếng của quý vị có hoạt động tốt không? Quý vị muốn giữ các đồ vật ở trên mặt đất tránh xa nguồn nước của mình.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

- Khuôn giếng phải lộ trên mặt đất, tới 12 insơ nhưng ở mỗi địa phương khác nhau lại có các quy chế khác nhau. Quý vị có thể tìm hiểu thông tin này tại sở y tế địa phương hoặc tiểu bang.
- Không nên để khoảng cách hoặc không gian trống nào giữa miệng giếng và vật liệu hoặc đất xung quanh miệng giếng.
- Bảo đảm là miệng giếng không có lỗ thủng hoặc vết nứt.
- Nắp giếng có đậy kín không? Các chỗ hở hoặc quạt thông gió có được che bằng tấm chắn không?
- Bảo đảm là ở gần giếng không có nơi trũng thấp có thể đọng nước mưa. Nước mưa mang theo các chất ô nhiễm có thể xâm nhập vào nước giếng.
- Không cất giữ xăng, dầu, thuốc diệt cỏ dại, hoặc các loại hóa chất khác trong nhà giếng.

Trong khu nhà quý vị có giếng không sử dụng không? Giếng không sử dụng không được đậy và bơm nước đúng cách có thể gây ô nhiễm nguồn nước ngầm và làm nước uống của nhà quý vị không an toàn. Nếu nhà quý vị có giếng không sử dụng, hãy hỏi sở y tế địa phương hoặc tiểu bang để biết cách bịt giếng.

Sử dụng các thiết bị ở đầu vòi nước để tránh nước chảy ngược trở lại vào nguồn nước nhà quý vị. Các thiết bị này được gọi là *các dụng cụ ngăn ngừa nước trào ngược*. Các dụng cụ này có tác dụng tránh xối rửa chất ô nhiễm trở lại vòi nước và vào trong nguồn nước uống của quý vị.



Nhà quý vị có dạng đường ống dẫn nước nào? Xem mục "Làm Thông Đường Ống Dẫn Nước" ở trang 34 để biết cách bảo đảm tránh các loại kim loại độc hại xâm nhập vào nguồn nước uống từ hệ thống đường ống dẫn của nhà quý vị.

THỰC TẾ

95% những người sống ở vùng nông thôn uống nước từ các nguồn riêng.

Khi Nghi Ngờ. Hãy Tìm Hiểu!

- Gọi hãng cung cấp nước tại địa phương
- Gọi văn phòng Mở Rộng Hợp Tác (Cooperative Extension) tại địa phương
- Gọi sở y tế địa phương hoặc tiểu bang
- Gọi Đường Dây Khẩn về Nước Uống An Toàn của EPA (EPA's Safe Drinking Water Hotline) tại số điện thoại miễn phí 800/426-4791
- Cẩm nang *Home*A*Syst* cung cấp thêm chi tiết về các đề tài này và các đề tài khác liên quan tới việc bảo vệ môi trường trong nhà. 608/262-0024 — www.uwex.edu/homeasyst

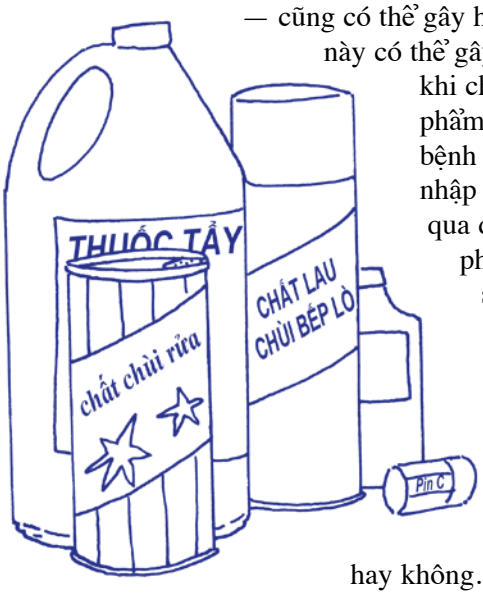
Ghi Chú

Chương này được phỏng theo tài liệu "Kiểm Soát Giếng Nước Uống", của tác giả Bill McGowan, University of Delaware Cooperative Extension. In *Home*A*Syst*, Cẩm Nang Hướng Dẫn Đánh Giá Nguy Cơ Gây Bệnh Trong Môi Trường cho Gia Đình, ©1997 Regents of the University of Wisconsin System. Giữ mọi quyền, và "Your Guide to Public Water", của Alyson McCann, University of Rhode Island Cooperative Extension, Tháng Hai 2000, Rhode Island *Home*A*Syst* program.

Các Sản Phẩm Gia Dụng Độc Hại

Quý Vị Có Cần Phải Lo Lắng Hay Không?

Nhà quý vị có các sản phẩm này không? Ví dụ như thuốc tẩy, thuốc diệt chuột, băng phiến (thuốc diệt bọ gián), chất lỏng châm mồi than, chất chủi rửa bếp lò, pin, nhiệt biểu kế có thủy ngân, xăng, dầu véc ni đánh bóng gỗ, bồn vệ sinh và chất chùi rửa cống rãnh, xi đánh giày, thuốc diệt côn trùng không?



Các sản phẩm gia dụng như thế này rất nguy hiểm đối với con quý vị!

Các sản phẩm gia dụng bị coi là nguy hiểm nếu chúng có thể gây hại cho mọi người khi không được sử dụng đúng cách. Không phải mọi sản phẩm đều nguy hiểm và một số loại nguy hiểm hơn những loại khác.

Quý vị có thể sử dụng đa số các sản phẩm gia dụng một cách an toàn nếu làm theo chỉ dẫn ghi trên nhãn sản phẩm. Không tuân theo chỉ dẫn sẽ gây tổn hại cho sức khỏe của quý vị và gia đình quý vị. Mọi người gặp quá nhiều rắc rối khi sử dụng quá nhiều một sản phẩm hoặc sử dụng chung hai sản phẩm một lúc.

Trẻ em có thể bị nhiễm độc nếu các sản phẩm được cất trữ và vứt bỏ một cách không an toàn. Cơ thể của trẻ em rất nhỏ, vì vậy ngay cả một chút hóa chất cũng có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng.

Việc ăn hoặc uống một sản phẩm nguy hiểm tất nhiên cũng nguy hiểm. Đồng thời, chỉ cần chạm vào hoặc hít thở một số loại sản phẩm — ngay cả khi chỉ một chút ít — cũng có thể gây hại. Các sản phẩm này có thể gây bỏng da hoặc mắt khi chạm vào. Một số sản phẩm độc hại có thể gây bệnh cho quý vị nếu xâm nhập vào cơ thể quý vị qua da hoặc khi quý vị hít phải bụi hoặc khói của sản phẩm đó.

Đôi khi quý vị sẽ biết ngay là quý vị hoặc con quý vị có tiếp xúc với một sản phẩm độc hại hay không. Quý vị có thể cảm thấy nôn nao bao tử hoặc chóng mặt. Da của quý vị có thể ngứa hoặc bỏng. Mắt của quý vị có thể chảy nước hoặc cảm thấy đau.

Các vấn đề khác không xuất hiện ngay, ví dụ như bệnh ung thư hoặc tổn thương phổi. Đồng thời, việc tiếp xúc với các hóa chất có thể ảnh hưởng tới cơ thể đang phát triển của con quý vị.

Quý vị có thể bảo vệ con cái và bản thân mình tránh bệnh tật và thương tích. Sử dụng các sản phẩm độc hại một cách an toàn. Thận trọng khi cất giữ các sản phẩm này. Vứt bỏ đúng cách. *Các trang sau đây sẽ giúp quý vị tìm hiểu thêm về vấn đề này.*

Trong năm 2000, có gần 20,000 trẻ em đã tiếp xúc với thuốc tẩy gia dụng có clo hoặc nhiễm độc chất này.

Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Quý vị có thể gọi Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc tại địa phương tại số 1-800-222-1222 từ bất cứ nơi nào trên toàn quốc. Hãy ghi số điện thoại này ở cạnh tất cả các máy điện thoại và nơi cất giữ các sản phẩm độc hại.

Sử Dụng Một Cách An Toàn

Sử dụng một cách an toàn

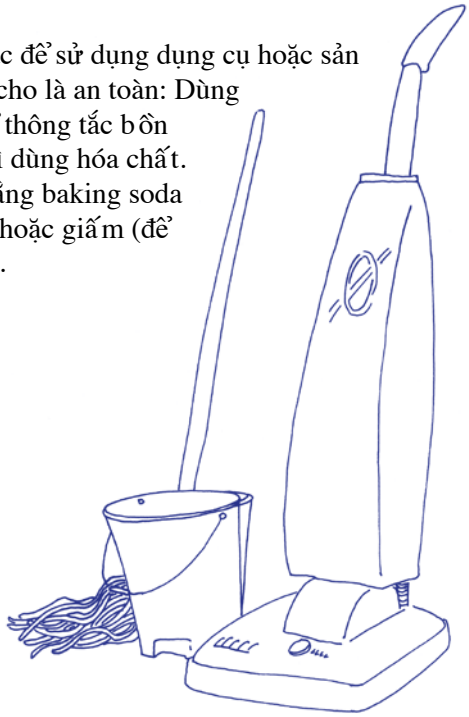
Quý vị có sử dụng các sản phẩm gia dụng độc hại một cách an toàn hay không?

- Hãy đọc nhãn sản phẩm. Đó là một trong các bước quan trọng nhất khi sử dụng sản phẩm.
- Tìm những từ như cảnh báo (caution), lưu ý (warning), dễ cháy (flammable), độc hại (harmful), nguy hiểm (danger), chất độc (poison). Các từ này cho quý vị biết sản phẩm có thể độc hại. Nếu quý vị nhìn thấy những từ trên nhãn sản phẩm, hãy thận trọng hơn.
- Tìm các hướng dẫn đặc biệt trên nhãn sản phẩm, ví dụ như: "Sử dụng ở nơi thoáng gió" ("Work in well ventilated area"). Điều này có nghĩa là sử dụng sản phẩm ở ngoài trời hoặc khi mở cửa sổ. Khói có thể gây bệnh nếu trong nhà không có đủ không khí trong lành.
- "Mặc quần áo bảo vệ" ("Wear protective clothing"). Điều này có nghĩa là mang kính hàn hoặc kính bảo hộ, bao tay, quần áo dài tay hoặc các đồ vật che phủ khác. Việc mặc quần áo thích hợp có thể ngừa bỏng hoặc tránh để các loại hóa chất xâm nhập vào cơ thể của quý vị qua da.
- Không bao giờ pha trộn các sản phẩm, trừ khi nhãn sản phẩm ghi rằng việc đó không gây nguy hiểm. Ví dụ, không bao giờ trộn lẫn các sản phẩm có thuốc tẩy clo với các sản phẩm có chất amoniac. Quý vị sẽ tạo ra một chất khí chết người khi trộn lẫn các loại hóa chất này với nhau.
- Tránh để trẻ em và thú nuôi đến gần khi quý vị sử dụng các sản phẩm nguy hiểm.
- Luôn đậy nắp và cất sản phẩm đi ngay sau khi sử dụng xong.
- Không ăn, uống, hoặc hút thuốc khi sử dụng các sản phẩm độc hại.
- Chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó trong trường hợp có sự cố: Dán số điện thoại của Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc, 800/222-1222, ở nơi quý vị có thể tìm thấy dễ dàng trong trường hợp khẩn cấp. Ví dụ quý vị có thể dán số điện thoại này ở trên tường cạnh máy điện thoại trong bếp.

Sử Dụng Ít Hơn

Quý vị có thể giảm bớt mức độ sử dụng các sản phẩm độc hại trong nhà hay không?

- Có phải là quý vị chỉ mua những gì mình cần để không phải chừa lại quá nhiều không?
- Ngăn ngừa hoặc giảm bớt các vấn đề liên quan tới động vật gây hại để không cần phải sử dụng hóa chất tiêu diệt chúng. Thường xuyên rửa chén đĩa và lau khô mặt kệ tủ. Giữ khu vực đựng rác sạch sẽ gọn gàng.
- Nếu quý vị đang mang thai, không sử dụng các sản phẩm độc hại nếu có sản phẩm khác có chức năng tương tự.
- Hãy cân nhắc để sử dụng dụng cụ hoặc sản phẩm được cho là an toàn: Dùng ống bơm để thông tắc bồn nước thay vì dùng hóa chất. Chùi sạch bằng baking soda (để chà xát) hoặc giấm (để lau dầu mỡ).



Các Câu Hỏi Đặt Ra

Cất Giữ An Toàn

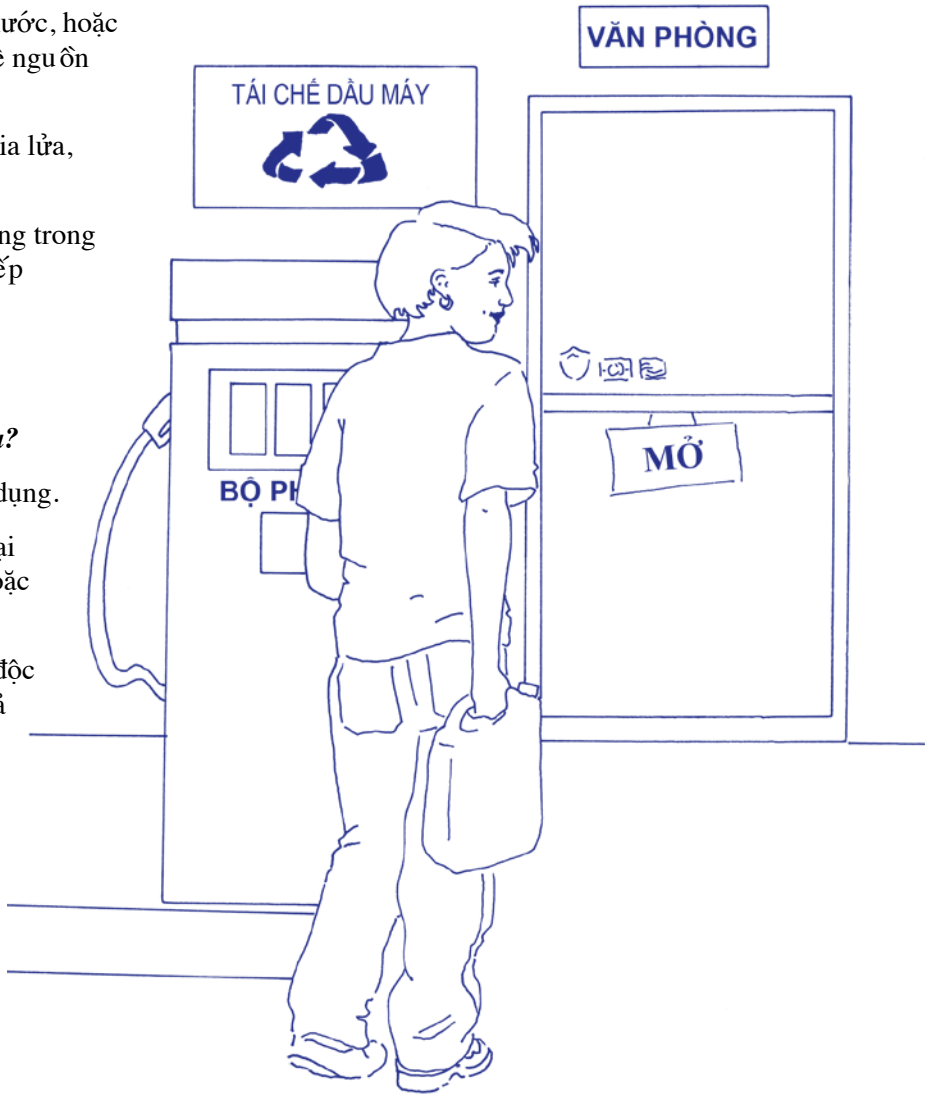
Quý vị có cất giữ các sản phẩm gia dụng độc hại một cách an toàn không?

- Cất giữ các sản phẩm này ở nơi xa tầm với của trẻ em. Tốt nhất là cất ở nơi có khóa và chắc chắn.
- Cất giữ trong bao gói, lon, chai lọ ban đầu của sản phẩm. Không bao giờ đựng hóa chất trong hộp đựng khác (đặc biệt là loại hộp đựng dùng cho thức ăn hoặc đồ uống)! Việc này sẽ giúp ngăn ngừa nhiễm độc và giữ lại hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.
- Giữ hộp đựng và bao gói khô ráo. Đậy nắp thật chặt.
- Đặt hộp đựng bên trong một chiếc xô nhựa để đề phòng trường hợp rò rỉ ra ngoài.
- Cất giữ các sản phẩm cách giếng, bể chứa nước, hoặc máy bơm nước xa ít nhất 150 feet để bảo vệ nguồn nước và sức khỏe của quý vị.
- Tránh để các sản phẩm ở gần nguồn nhiệt, tia lửa, hoặc đám cháy.
- Cất pin và các loại hóa chất dễ cháy như xăng trong bóng râm, tránh để ánh sáng mặt trời trực tiếp chiếu vào.

Vứt Bỏ An Toàn

Làm thế nào để vứt bỏ các sản phẩm còn thừa?

- Đưa sản phẩm còn thừa cho người khác sử dụng.
- Mang sản phẩm thừa tới điểm thu rác độc hại trong cộng đồng. Hỏi sở y tế địa phương hoặc tiểu bang để biết địa điểm.
- Một số sản phẩm—như thuốc trừ sâu—rất độc hại. Thậm chí quý vị sẽ cần phải lưu ý tới cả việc vứt bỏ hộp đựng. Xin đọc nhãn sản phẩm để biết hướng dẫn cách vứt bỏ.
- Không bao giờ đổ hoặc đốt các sản phẩm độc hại trong khu nhà của quý vị. Việc đổ hoặc đốt các sản phẩm này gần nguồn nước là rất nguy hiểm.
- Không bao giờ đốt rác thải độc hại trong thùng hoặc bếp lò. Đốt rác thải có thể làm phát sinh các loại khí độc hại, tạo ra khói và tro độc hại. Luật pháp của nhiều tiểu bang nghiêm cấm hành động này.
- Tái chế chất chống đông lạnh hoặc dầu máy đã sử dụng. Nhiều cộng đồng có nơi cho quý vị tái chế các loại sản phẩm này.
- Thủy ngân rất nguy hiểm cho sức khỏe. Các sản phẩm có chứa thủy ngân là đèn huỳnh quang nén, nhiệt biểu kế, bộ phận điều khiển nhiệt độ và máy đo huyết áp. Gọi sở quản lý rác thải hoặc sở y tế địa phương để biết nơi tái chế các sản phẩm có thủy ngân.



CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN

Sau đây là một số cách để bảo vệ sức khỏe cho gia đình quý vị.

- Chỉ nên mua những gì mà quý vị cần để thực hiện công việc.
- Sử dụng các loại sản phẩm được biết là an toàn khi cần thiết.
- Đọc và làm theo các hướng dẫn ghi trên nhãn sản phẩm — luôn luôn làm như vậy!
- Dán số điện thoại của Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc ở cạnh máy điện thoại.
- Không bao giờ trộn hai sản phẩm với nhau, trừ khi quý vị biết chắc là việc pha trộn như vậy không gây nguy hiểm gì.
- Không bao giờ trộn thuốc tẩy với amoniac.
- Cất giữ tất cả các sản phẩm độc hại, trong đó bao gồm cả thuốc tẩy, trong tủ ở xa tầm với của trẻ em.
- Mua các loại sản phẩm đựng trong loại hộp/chai lọ chống trẻ em nghịch phá.
- Cất giữ các sản phẩm độc hại trong hộp đựng ban đầu.
- Đưa các sản phẩm còn dư cho người khác sử dụng.
- Tìm hiểu về các điểm thu rác độc hại tại cộng đồng của quý vị.
- Tái chế bất cứ sản phẩm nào có thể tái chế được — dầu, chất chống đông lạnh, các sản phẩm có thủy ngân.
- Không bao giờ đốt hoặc đổ các sản phẩm còn thừa hoặc hộp đựng.

Khi Nghi Ngờ, Hãy Tìm Hiểu!

- Gọi Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc tại địa phương 800/222-1222
- Gọi văn phòng Mở Rộng Hợp Tác địa phương
- Gọi sở y tế địa phương hoặc tiểu bang
- Liên lạc với Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Người Tiêu Dùng: 800/638-2772 — www.cpsc.gov
- Liên lạc với Healthy Indoor Air for America's Homes: 406/994-3451 hoặc tới trang mạng điện toán tại địa chỉ www.healthyindoorair.org
- Cẩm nang Home*A*Systhandbook cung cấp thêm chi tiết về vấn đề này và các vấn đề về bảo vệ căn nhà khác tại số 608/262-0024 hoặc — www.uwex.edu/homeasyst
- Chương Trình Tiên Khởi về Khuyến Khích Dán Nhãn Tiêu Dùng của EPA (Consumer Labeling Initiative) www.epa.gov/opptintr/labeling/index.htm

Chương này được phỏng theo tài liệu "Managing Hazardous Household Products" ("Kiểm Soát Các Sản Phẩm Gia Dụng Độc Hại") của tác giả Elaine Andrews, University of Wisconsin Cooperative Extension. Trong cẩm nang *Home*A*Syst, Cẩm Nang Hướng Dẫn Đánh Giá Nguy Cơ Gây Bệnh Trong Môi Trường cho Gia Đình,* ©1997 Regents of the University of Wisconsin System. Giữ mọi quyền.

Thuốc Trừ Sâu

Quý Vị Có Cần Lo Lắng Không?

Nhiều gia đình khó chịu vì động vật phá hoại quấy rầy. Bọ gián, ruồi, chuột, chuột nhắt mang bệnh và có thể xâm nhập vào thực phẩm. Gián và bọ ve trong bụi ở nhà có thể làm trầm trọng thêm các bệnh dị ứng và bệnh suyễn. Các loại bọ ve và chí rận bám vào thú nuôi hoặc quần áo, sau đó vào nhà có thể mang bệnh. Nếu bị chuột và một số loài nhện cắn, trẻ em và những người khác có thể mắc bệnh nặng.

Thuốc trừ sâu là các loại thuốc như thuốc diệt côn trùng, vòng cổ diệt bọ ve cho thú nuôi, thuốc diệt chuột, thuốc diệt cỏ dại trong vườn. Các sản phẩm này có thể ngăn ngừa và diệt động vật phá hoại. Thuốc trừ sâu có thể thực sự nguy hiểm nếu quý vị không sử dụng đúng cách. Một số loại thuốc trừ sâu có thể gây nhiễm độc, dị tật bẩm sinh, tổn thương dây thần kinh và thậm chí cả ung thư. Chúng có thể làm các bệnh dị ứng hoặc bệnh suyễn trở nên trầm trọng hơn. Việc hít phải khói hoặc bụi từ thuốc trừ sâu dạng bột và dạng xịt có thể rất nguy hại. Việc chạm vào xà nhà nơi đã sử dụng thuốc trừ sâu cũng có thể nguy hiểm.

Trẻ em đặc biệt rất dễ bị tổn thương. Khi các em bò và chơi trên sàn nhà và trong sân cỏ, các em có thể tiếp xúc với thuốc trừ sâu được sử dụng ở đó. Trẻ nhỏ thường bỏ tay, đồ chơi, và các đồ vật khác vào miệng. Các em có thể đã chạm vào thuốc trừ sâu trên sàn nhà hoặc trên cỏ.

Mối nguy hiểm lớn nhất là nhiễm độc. Trẻ em có thể vô ý tự làm nhiễm độc cho mình khi chơi nghịch, ăn hoặc uống thuốc trừ sâu không được cất giữ thích hợp.

Gần như một nửa số gia đình có trẻ em dưới năm tuổi đều cất giữ thuốc trừ sâu trong tầm với của trẻ.

NHIỄM ĐỘC HÓA CHẤT:
Không để điều này xảy đến cho con quý vị.

- Một em bé năm tuổi uống một chai thuốc tẩy tìm thấy dưới bồn rửa trong phòng vệ sinh.
- Một em gái ba tuổi tìm cách bắt chước xịt tóc giống như Mẹ, nhưng thay vào đó lại xịt thuốc khử trùng dạng xịt vào trong mắt.
- Một em bé vừa mới bắt đầu bò ăn những hạt sỏi màu xanh lơ ở phía sau ghế tràng kỷ. Những hạt này trông giống như kẹo nhưng thực ra lại là thuốc diệt chuột.

Tin vui là quý vị có thể làm nhiều việc để bảo vệ sức khỏe và an toàn cho gia đình mình. Hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi trong trang sau để xem thuốc trừ sâu có thể gây nguy hiểm cho nhà quý vị hay không. Việc sử dụng thuốc trừ sâu an toàn tùy thuộc vào chính quý vị!

Các Câu Hỏi Đặt Ra

Tại Sao Quý Vị Lại Có Động Vật Gây Hại?

- Nhà quý vị có các tấm lưới chắn bị bong ra hoặc bị rách hoặc cửa sổ bị hư hỏng hay không?
- Trong tòa nhà có lỗ thủng hoặc vết thủng mà động vật gây hại có thể vào nhà hay không?
- Đôi khi mặt kệ tủ và sàn nhà có bị dơ hay không? Chén đĩa không được rửa hay không?
- Trong nhà quý vị có nơi nào có đồ ăn đổ ra ngoài không?
- Quý vị có để rác ở nơi kiến, bọ gián, chuột, chuột nhắt, hoặc các loại động vật khác có thể vào được hay không?
- Hệ thống đường ống nước hoặc mái nhà của quý vị có bị dột không?
- Quý vị có cất thực phẩm trong các hộp đựng hoặc chai lọ không có nắp đậy không?

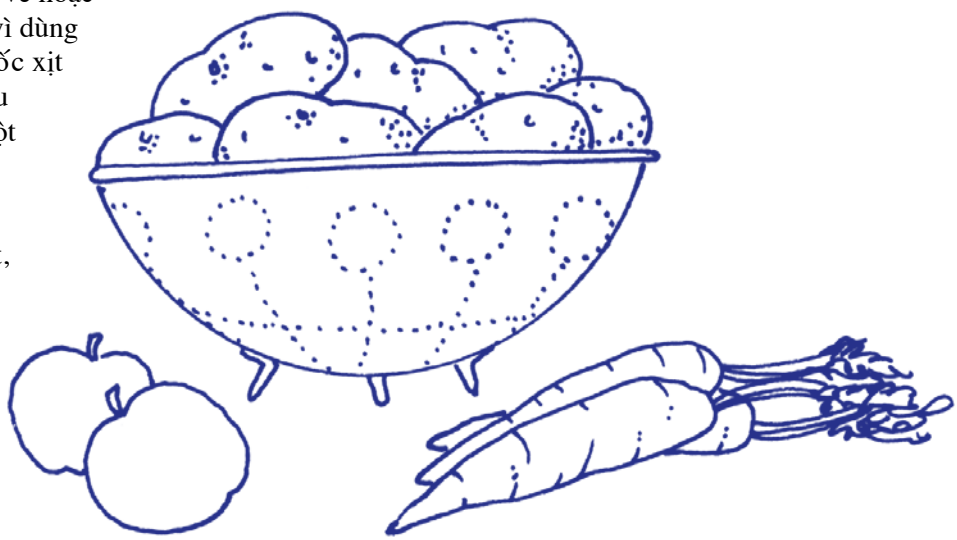
Quý Vị Có Sử Dụng Thuốc Trừ Sâu Đúng Cách Không?

Không bao giờ coi thuốc trừ sâu là vô hại.

- Quý vị (hoặc hãng kiểm soát động vật gây hại) có bao giờ sử dụng các loại thuốc trừ sâu truyền qua không khí như các loại bom diệt bọ ve hoặc thuốc xịt bọ gián ở trong nhà thay vì dùng bả hay không? Các loại bom và thuốc xịt làm phát tán thuốc trừ sâu trong khu vực rộng hơn, do đó khả năng là một người nào đó tiếp xúc với chúng sẽ dễ xảy ra hơn.
- Quý vị có sử dụng vòng diệt bọ chét, thuốc xịt, hoặc bột diệt bọ chét cho thú nuôi nhà mình không? Các loại sản phẩm này có chứa thuốc trừ sâu có thể gây hại cho người.
- Quý vị có sử dụng thuốc trừ sâu mà không đọc kĩ nhãn sản phẩm không?
- Quý vị có sử dụng thuốc trừ sâu khi có trẻ em hoặc thú nuôi trong phòng không?
- Quý vị có ăn, uống hoặc hút thuốc khi sử dụng thuốc trừ sâu hay không?
- Quý vị có thận trọng khi thoa kem chống côn trùng cắn lên người con quý vị không?
- Quý vị có dọn ăn rau và trái cây mà không rửa kỹ không?

Quý Vị Cất Giữ và Vứt Bỏ Thuốc Trừ Sâu Như Thế Nào?

- Quý vị có bao giờ đựng thuốc trừ sâu trong các loại vật đựng không phải là bao gói ban đầu của chúng hay không?
- Đôi khi quý vị có để thuốc trừ sâu thừa trong nhà không?
- Quý vị có cất giữ thuốc trừ sâu trong tầm với của trẻ em hay không?
- Quý vị có cất thuốc trừ sâu gần thực phẩm không?
- Quý vị có vứt bỏ hộp đựng thuốc trừ sâu đã sử dụng mà không tráng rửa sạch hay không?
- Quý vị có để các hộp đựng thuốc trừ sâu đã sử dụng hết ở nơi trẻ em có thể với tới hay không?



CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN

Giữ Nhà Cửa Sạch Sẽ

- Thường xuyên rửa tay, bình sữa, núm vú giả và đồ chơi của trẻ em. Thường xuyên lau chùi sàn nhà, bệ cửa sổ và các bề mặt khác.
- Đậy nắp thùng rác thật chặt và đổ rác thường xuyên.
- Cất giữ thực phẩm trong các hộp đậy kín.
- Bảo đảm là mọi người trong nhà quý vị ăn trên bàn. Không để họ vừa ăn vừa đi lại trong nhà.
- Lau sạch ngay những chỗ thực phẩm đổ ra ngoài và vụn bánh mì.
- Dọn rửa chén đĩa dơ ngay sau khi ăn.
- Dọn sạch nhà cửa sau khi dùng thuốc diệt bọ gián để giảm bớt tình trạng dị ứng với bọ gián.
- Động vật gây hại cần nước. Tránh để chúng tiếp cận nguồn nước bằng cách sửa chữa những chỗ nước rò rỉ và không để đĩa nước trong bồn rửa qua đêm.
- Thường xuyên kiểm soát bọ chét bằng cách giặt đồ dùng trên giường, tắm gội cho thú nuôi, hút bụi sàn nhà và sử dụng các loại lược và bẫy bọ chét.
- Vứt bỏ các chồng sách báo, giấy, túi và hộp bìa cứng tạo thành nơi ẩn náu lý tưởng cho các loại động vật gây hại. Tái chế các loại vật liệu này nếu có thể được.

Tránh để Động Vật Gây Hại Vào Trong Nhà

- Bịt kín những vết nứt hoặc lỗ hổng nơi động vật gây hại có thể vào trong nhà.
- Kiểm tra những thứ như túi và hộp xem có bọ gián hay không trước khi mang vào nhà.
- Dạy con quý vị không dùng chung lược, nón (mũ), hoặc áo choàng ở trường hoặc tại trung tâm giữ trẻ ban ngày.

Sử Dụng Thuốc Trừ Sâu Một Cách An Toàn

- Đọc nhãn sản phẩm và làm theo các hướng dẫn. Chỉ sử dụng đúng liều lượng yêu cầu và trong mục đích ghi trên nhãn.
- Cất toàn bộ thuốc trừ sâu, kể cả bả, ở nơi ngoài tầm với của trẻ em.
- Khi sử dụng thuốc trừ sâu, tránh để trẻ em tới gần cho tới khi thuốc đã khô hoặc trong khoảng thời gian yêu cầu ghi trên nhãn sản phẩm.
- Bảo vệ da, mắt, và phổi của quý vị khi sử dụng thuốc trừ sâu.
- Luôn rửa tay sau khi sử dụng. Không bao giờ hút thuốc, ăn hoặc uống trong khi đang sử dụng thuốc trừ sâu.
- Tìm các từ cảnh báo. Tất cả các nhãn sản phẩm thuốc trừ sâu đều có các từ như **Cảnh báo (Caution), Lưu Ý (Warning),** hoặc 3**Nguy Hiểm (Danger)** để cảnh báo quý vị về các mối nguy hiểm của sản phẩm.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

- Giặt quần áo mà quý vị đã mặc khi sử dụng thuốc trừ sâu trong mẻ giặt riêng.
- Nếu quý vị có thắc mắc về cách sử dụng thuốc trừ sâu, xin gọi hãng sản xuất loại thuốc trừ sâu đó. Trên nhãn sản phẩm sẽ có số điện thoại liên lạc 800. Quý vị cũng có thể gọi Trung Tâm Thông Tin về Thuốc Trừ Sâu Quốc Gia (National Pesticide Information Center) tại số 1-800-858-7378.
- Chỉ pha trộn và sử dụng liều lượng cần thiết để tránh để thừa lại.
- Pha thuốc trừ sâu ở bên ngoài nhà hoặc trong khu vực có nhiều không khí trong lành. (Không bao giờ pha thuốc trừ sâu trong bếp).

Cất Giữ và Vứt Bỏ Thuốc Trừ Sâu

- Cất giữ thuốc trừ sâu ở nơi trẻ em và thú nuôi không thể với tới được hoặc trong tủ có khóa.
- Chỉ cất giữ thuốc trừ sâu trong hộp đựng ban đầu. Không bao giờ cất thuốc trừ sâu trong chai đồ uống nhẹ hoặc bất cứ dạng vật đựng nào khác.
- Làm theo các chỉ dẫn trên nhãn sản phẩm để biết cách vứt bỏ thuốc trừ sâu.
- Không bao giờ sử dụng hộp đựng thuốc trừ sâu đã dùng hết vào việc khác.

Từ ***Caution (Lưu Ý)*** xuất hiện trên nhãn sản phẩm thuốc trừ sâu khi sản phẩm ít gây hại cho người nhất.

Warning (Cảnh Báo) có nghĩa là loại sản phẩm này độc hại hơn loại sản phẩm có nhãn ghi là Caution.

Danger (Nguy Hiểm) có nghĩa là sản phẩm rất độc hại hoặc gây kích thích. Phải hết sức thận trọng khi sử dụng thuốc trừ sâu có từ này ghi trên nhãn sản phẩm vì có thể gây bỏng da hoặc mắt rất nặng.

TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Quý vị có thể gọi Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc tại địa phương tại số 1-800-222-1222 từ bất kỳ nơi nào trên toàn quốc. Dán số này ở gần tất cả các máy điện thoại trong nhà quý vị và nơi quý vị cất giữ các sản phẩm độc hại.

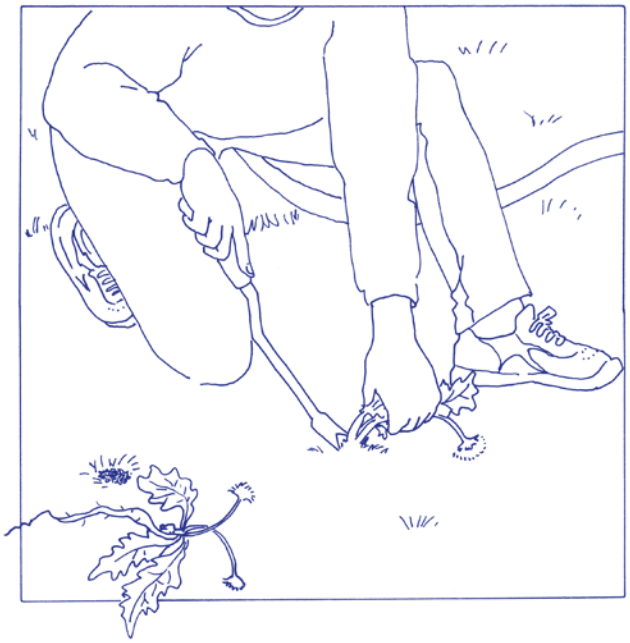
Kem Thoa Chống Côn Trùng Cắn

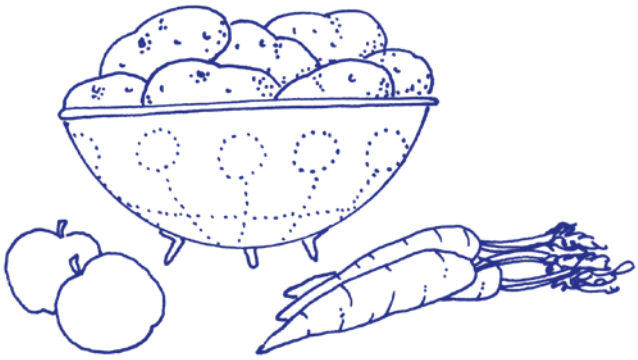
Khi thoa kem chống côn trùng cho trẻ em, trước hết hãy đọc hết các chỉ dẫn. Không thoa thuốc này lên các vết cắt hoặc da hở. Không thoa lên mắt, miệng, bàn tay, hoặc thoa trực tiếp lên mặt. Chỉ sử dụng lượng vừa đủ để bảo vệ da hoặc quần áo. Không thoa loại kem này lên những phần có quần áo che phủ.

Những Lời Khuyên Hữu Ích

Những Lời Khuyên Cho Sân Vườn Nhà Quý Vị

- Sử dụng các loại hạt cỏ và các loại cây phát triển tốt trong vùng của quý vị và có khả năng chống lại bệnh tật.
- Lưu ý là nên chấp nhận một số loại cỏ dại hoặc côn trùng thay vì dùng thuốc trừ sâu.
- Sử dụng cơ bắp. Quý vị có thể diệt cỏ dại bằng cách nhổ hoặc xới bằng tay.
- Quét sạch lá rụng và rác để tránh tạo thành nơi trú ẩn cho động vật phá hoại.
- Bảo đảm là quý vị biết loài động vật có hại hoặc vấn đề rắc rối là gì trước khi dùng thuốc trừ sâu.
- Chỉ dùng thuốc trừ sâu ở nơi có động vật phá hoại.
- Văn phòng Mở Rộng Hợp Tác địa phương có thể giúp quý vị chăm sóc sân vườn.





Các Lời Khuyên Về Cách Chế Biến Thực Phẩm

- Rửa và chà tất cả rau và trái cây dưới vòi nước đang chảy.
- Sau khi rửa, gọt vỏ rau và trái cây bất cứ khi nào có thể được.
- Vứt bỏ phần lá ngoài của các loại rau có nhiều lá như xà lách và các loại rau xanh khác.
- Lạng bỏ mỡ trong thịt và da gà, vịt và cá—một số loại thuốc trừ sâu tích tụ trong chất béo.
- Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau từ nhiều nguồn khác nhau.

Khi Nghi Ngờ, Hãy Tìm Hiểu!

Văn Phòng Các Chương Trình Thuốc Trừ Sâu của EPA, 703/305-5017 — www.epa.gov/pesticides

Quý vị có thể đặt mua các ấn phẩm này:

-Help! It's a Roach: A Roach Prevention Activity Book

-Citizen's Guide to Pest Control and Pesticide Safety

-10 Tips to Protect Your Family From Pesticide and Lead Poisoning

-Pesticides and Child Safety

-Pesticides and Food: What you and Your Family Need to Know

- Trung Tâm Thông Tin về Thuốc Trừ Sâu Quốc Gia 800/858-7378 — www.npic.orst.edu
- Đường Dây Khẩn về Dịch Vụ Thông Tin Liên Quan Tới An Toàn Sản Phẩm của Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm, 888/SAFE-FOOD (888/723-3663), 10 giờ sáng tới 4 giờ chiều, thứ Hai tới thứ Sáu
- Cẩm nang *Home*A*Syst* trình bày chi tiết hơn về các loại thuốc trừ sâu và các vấn đề khác liên quan tới việc bảo vệ nhà cửa. 608/262-0024 — www.uwex.edu/homeasyst
- Để biết thêm chi tiết về các biện pháp kiểm soát động vật gây hại không độc hại, xin liên lạc với Trung Tâm Nguồn Sinh Học Ứng Dụng (Bio-Integral Resource Center) 510/524-2567 — www.birc.org

Ghi Chú

Nguyên bản của chương này do Kadi Row, University of Wisconsin Extension biên soạn và được HUD cập nhật.

An Toàn Gia Cư

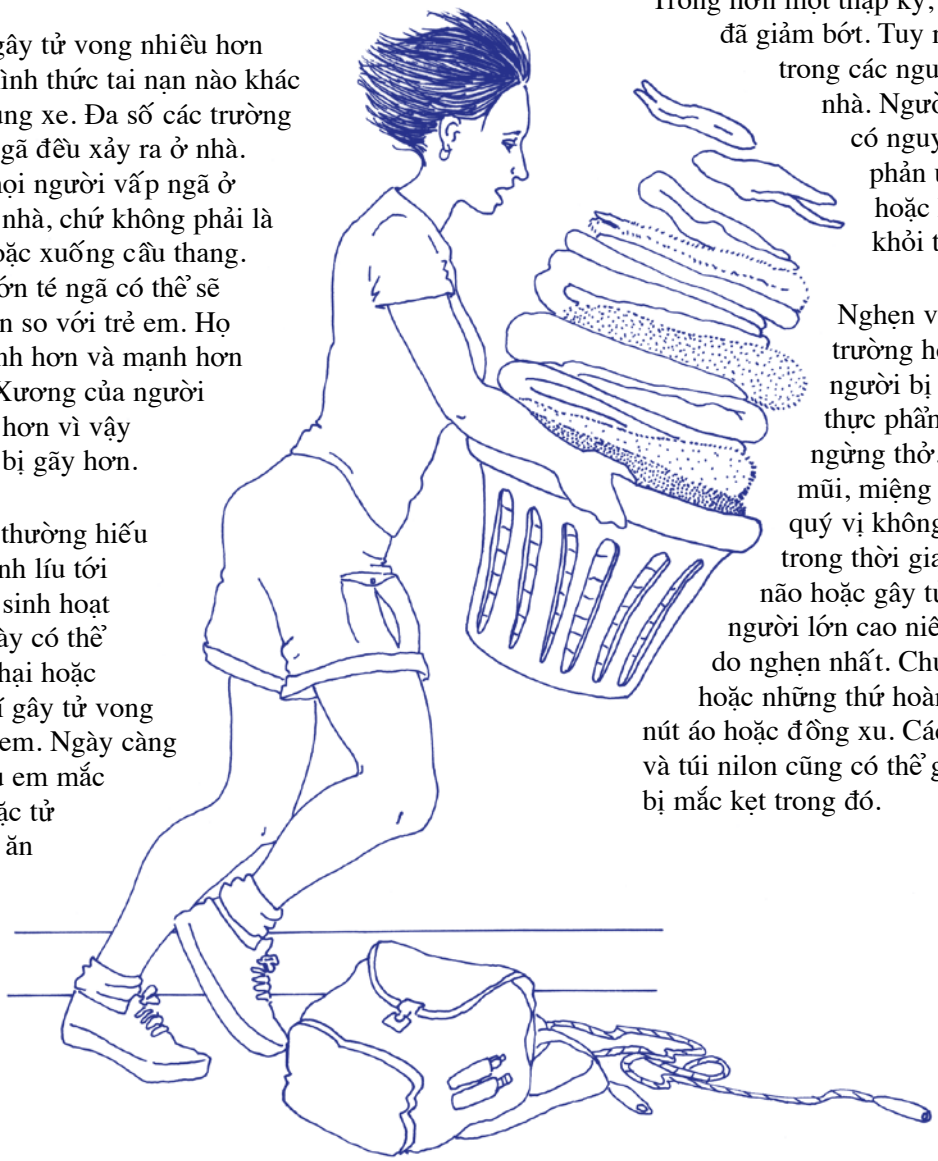
Quý Vị Có Cần Phải Lo Lắng Hay Không?

Quý vị có biết là nguy cơ mắc bệnh ở nhà là cao hơn nhiều so với ở sở làm hoặc trường học không? Các nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở nhà là té ngã, chết đuối, hỏa hoạn, nhiễm độc, ngạt thở, nghẹn và súng. Tin vui là có các bước đơn giản mà quý vị có thể thực hiện để bảo vệ bản thân và gia đình mình. Mục này sẽ giúp quý vị đặt các câu hỏi để tìm hiểu xem nhà mình có phải là nơi cư ngụ an toàn hay không và tìm cách cải tiến tình trạng an toàn trong nhà.

Trẻ nhỏ và người cao niên là những người dễ bị thương tích ở nhà nhất. Xin lưu ý tới lứa tuổi của những người trong nhà khi nghĩ tới việc bảo vệ an toàn cho ngôi nhà của quý vị.

Té ngã gây tử vong nhiều hơn bất cứ hình thức tai nạn nào khác ngoài đụng xe. Đa số các trường hợp té ngã đều xảy ra ở nhà. Đa số mọi người vấp ngã ở trên sàn nhà, chứ không phải là đi lên hoặc xuống cầu thang. Người lớn té ngã có thể sẽ nặng hơn so với trẻ em. Họ ngã nhanh hơn và mạnh hơn trẻ em. Xương của người lớn yếu hơn vì vậy cũng dễ bị gãy hơn.

Trẻ nhỏ thường hiếu kỳ và dính líu tới mọi thứ sinh hoạt hàng ngày có thể gây tổn hại hoặc thậm chí gây tử vong cho các em. Ngày càng có nhiều em mắc bệnh hoặc tử vong do ăn hoặc uống các vật dụng thường gặp như thuốc, đồ trang sức và cây cối. Trẻ em thích chơi với những thứ này vì chúng có thể có hình dạng hoặc mùi vị hấp dẫn.



Mỗi năm tại Hoa Kỳ có hơn một triệu trẻ em dưới năm tuổi bị nhiễm độc.

Trong hơn một thập kỷ, số người tử vong do hỏa hoạn đã giảm bớt. Tuy nhiên hỏa hoạn vẫn còn là một trong các nguyên nhân chính gây tử vong ở nhà. Người cao niên nằm trong nhóm tuổi có nguy cơ cao nhất vì họ có thể không phản ứng được với chuông báo động hoặc không thể nhanh chóng sơ tán ra khỏi tòa nhà.

Nghẹn và ngạt thở cũng gây ra nhiều trường hợp tử vong ở nhà. Khi một người bị nghẹn, một vật gì đó như miếng thực phẩm bị tắc trong họng và khiến họ ngừng thở. Hiện tượng nghẹt thở xảy ra khi mũi, miệng hoặc họng của quý vị bị tắc và quý vị không thể thở được. Nếu ngừng thở trong thời gian đủ lâu có thể gây tổn thương não hoặc gây tử vong. Trẻ em dưới bốn tuổi và người lớn cao niên là những người dễ bị tử vong do nghẹn nhất. Chúng ta có thể nghẹn thực phẩm, hoặc những thứ hoàn toàn không phải là đồ ăn như nút áo hoặc đồng xu. Các miếng đệm giường, chăn mền và túi nilon cũng có thể gây nghẹt thở cho những người bị mắc kẹt trong đó.

Chết đuối cướp đi tính mạng của hơn 1,000 trẻ em chưa tới 14 tuổi hàng năm. Với mỗi em bị chết đuối, 20 em khác phải tới bệnh viện hoặc phòng cấp cứu vì suýt bị chết đuối.

Quý vị chỉ cần thực hiện một số bước đơn giản và khá rẻ để bảo vệ con mình tránh nhiều mối nguy hiểm hàng ngày. Các câu hỏi dưới đây và trong trang sau sẽ giúp quý vị tìm các vấn đề về an toàn ở nhà. Trang 51 sẽ trình bày những việc mà quý vị có thể làm. Xin nhớ rằng, việc cải tiến mức độ an toàn trong nhà cho tất cả mọi người có thể có nghĩa là phải thực hiện nhiều hơn một bước.

Những Câu Hỏi Đặt Ra

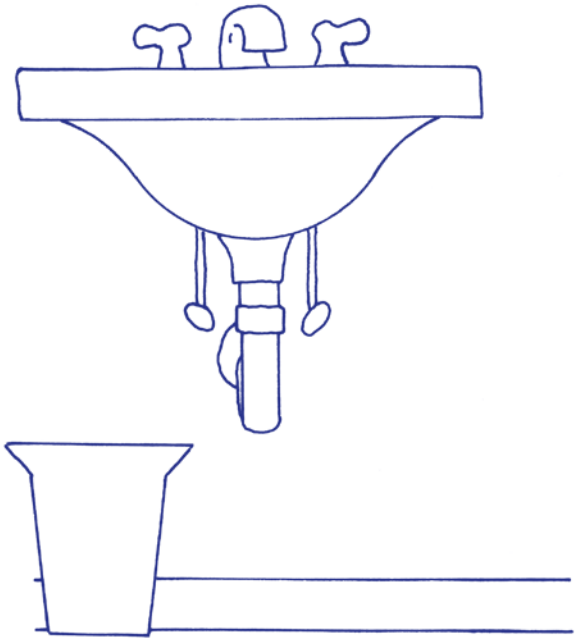
Trơn Trượt, Vấp Ngã và Té Ngã

- Quý vị có giữ sàn nhà—đặc biệt là hành lang và cầu thang, không có những đồ vật có thể khiến mọi người trơn trượt hoặc vấp ngã hay không?
- Cầu thang nhà quý vị có trong tình trạng tốt hay không?
- Trong nhà quý vị có thảm bọc hay không?
- Quý vị có biết cách mang vác vật nặng an toàn không?
- Nhà quý vị có đủ ánh sáng hay không?

Nhà Quý Vị Có Được Bảo Vệ Chống Nhiễm Độc Không?

Để chống nhiễm độc cho nhà quý vị, hãy kiểm tra mỗi phòng dưới con mắt của một đứa trẻ. Có bất cứ thứ gì có thể gây tổn hại cho con quý vị được đặt ở tầm với của em hay không?

Bất cứ phòng nào cũng có thể có một thứ gì đó có khả năng gây tổn hại cho trẻ em: bếp, phòng vệ sinh, phòng ngủ, phòng sinh hoạt, phòng khách, tầng hầm, nhà đậu xe hoặc phòng giặt. Đa số các sản phẩm độc hại đều nằm ở nơi cất giữ chất chùi rửa. (Xem các chương nói về Các Sản Phẩm Gia Dụng Độc Hại ở trang 38 và Thuốc Trừ Sâu ở trang 42 để biết thêm chi tiết.)



Các Câu Hỏi Đặt Ra

Hỏa Hoạn và Bỏng

- Căn nhà hoặc căn hộ chung cư của quý vị có ít nhất một chuông báo động khói hay không?
- Quý vị cất giữ diêm và quẹt ga ở đâu?
- Quý vị có nói về vấn đề an toàn chống hỏa hoạn với con mình không?
- Quý vị có kế hoạch thoát hiểm khi có hỏa hoạn để đề phòng trường hợp nhà quý vị gặp hỏa hoạn hay không?
- Quý vị có sử dụng lò sưởi cục bộ một cách an toàn và khi cửa sổ đang mở hay không?

THỰC TẾ

Cacbon Monoxide là loại khí chết ***người mà quý vị không thể nhìn thấy hoặc ngửi thấy được. Chất này phát ra từ các loại máy gia dụng phát cháy như lò sưởi bằng khí đốt, lò sưởi, bếp lò hoặc máy sấy khô quần áo. Ống bô xả khí trên xe cộ cũng có khí cacbon monoxide. Xin xem trang 23 để biết cách bảo vệ gia đình quý vị tránh mối nguy hiểm tiềm ẩn này.***

Để bảo vệ gia đình quý vị, ***hãy lắp máy báo động khí cacbon monoxide***

Nghẹn

- Quý vị có lưu ý tới trẻ nhỏ vào bữa ăn và giờ chơi hay không?
- Quý vị có chọn các loại đồ chơi phù hợp với độ tuổi của con mình không?

Trẻ nhỏ thích bỏ đồ vật vào miệng. Quả bong bóng, đồ chơi, và các bộ phận đồ chơi nhỏ có thể nhét vừa miệng trẻ đều có thể gây nghẹn. Quý vị cũng có thể không lấy được các đồ vật đấy ra nếu đồ vật đấy bị kẹt trong miệng.

Lưu Ý Khi Ở Gần Nước

- Nhà quý vị có hồ bơi hoặc con quý vị có hay đi bơi không?
- Hồ bơi mà quý vị sử dụng có hàng rào xung quanh không?
- Quý vị có bao giờ để đồ chơi trong hồ bơi không?
- Con quý vị có chạy xung quanh hồ bơi không?
- Quý vị có bao giờ tới hồ, bãi biển, hoặc sông hay không?
- Quý vị có để ý tới trẻ nhỏ trong bồn tắm hay không?

Hồ bơi rất nguy hiểm đối với trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi. Một em bé mới biết đi ngã vào trong hồ bơi có thể tử vong hoặc bị tổn thương não. Các em bé mới biết đi thích nghịch nước. Nhưng các em không biết rằng thậm chí chỉ lượng nước rất nông cũng có thể gây tổn hại hoặc thương tích cho các em. Trẻ em chạy nhảy có thể ngã xuống và tự gây thương tích nghiêm trọng cho bản thân. Luôn phải lưu ý tới trẻ khi ở gần nước.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN

Ngăn ngừa Trơn, Trượt và Vấp Ngã

- Giữ sàn nhà không có bất cứ thứ gì có thể gây vấp ngã. Hãy cất các đồ vật nguy hiểm như đồ chơi, giày dép và tạp chí.
- Lau sạch ngay những chỗ đổ ra ngoài để tránh trơn trượt.
- Sửa chữa cầu thang bị nứt hoặc cũ mòn.
- Nếu trong nhà quý vị có dùng thảm tấm, hãy sử dụng loại thảm không trơn và loại thảm bọc.
- Khi mang vác đồ vật có trọng lượng nặng hoặc cồng kềnh, bảo đảm là quý vị có thể nhìn thấy đường đi. Hãy nhờ người giúp đỡ nếu cần.
- Giữ nhà có ánh sáng đầy đủ để có thể nhìn rõ nơi đi lại vào ban đêm.

Những lời khuyên khác

- Không dùng bàn hoặc ghế để làm thang trèo.
- Đi giày có đế không trơn và cho trẻ nhỏ đi tất (vớ) không trơn.
- Dạy con không nên chạy nhảy trong nhà hoặc nhảy xuống cầu thang.
- Dạy con quý vị và các thành viên khác trong gia đình về các nguy cơ vấp ngã và cách thức bảo vệ an toàn.

Bảo Vệ Nhà Quý Vị Khỏi Chất Độc

Hãy làm theo các hướng dẫn sau đây để loại bỏ nguy cơ gây nhiễm độc trong từng phòng ở nhà quý vị:

- **Bếp**.
  Bếp là một trong những nơi nguy hiểm nhất cho trẻ em. Chất thông cống rãnh, bột giặt, chất chùi rửa, bếp lò và các loại chất chùi rửa khác có thể gây tổn hại cho quý vị và con quý vị. Lắp chốt an toàn trên tất cả các tủ và ngăn kéo có đựng các sản phẩm độc hại. Thậm chí quý vị còn nên cất các sản phẩm này ở nơi trẻ em không thể với tới được. Trẻ em thường tiếp xúc với các chất nguy hiểm khi có người đang sử dụng các chất này. Nếu có thể, quý vị không nên để con mình vào phòng khi quý vị đang lau chùi.
- **Phòng Vệ Sinh.**
  Những thứ trong tủ thuốc — như thuốc, đồ trang sức, nước súc miệng, đồ cơ khí, chất khử mùi và chất lau chùi có thể gây tổn hại cho trẻ em. Hãy cất giữ các đồ vật này ở nơi xa tầm với của trẻ em. Lắp chốt an toàn trên tủ thuốc.
- **Phòng Ngủ**.
  Cất thuốc men, nước hoa, đồ trang sức, và thuốc lá ở xa tầm với trẻ em.
- **Phòng Khách**.
  Những thứ cần lưu ý trong phòng khách là: rượu, thuốc lá, chất véc ni đánh bóng đồ gỗ, dầu đèn, và một số loại cây. Hãy để những thứ này ở xa tầm với của trẻ.
- **Nhà Đậu Xe**,
  Tầng Hầm, và Phòng Giặt. Đây là một vài nơi nguy hiểm nhất trong nhà. Có rất nhiều hóa chất và chất độc trong những căn phòng này có thể gây tổn thương hoặc tử vong cho trẻ: thuốc tẩy, thuốc chống đông lạnh, xăng, chất kerosene, chất đánh bóng xe, ắc quy xe, sơn, chất cạo sơn, băng phiến (thuốc diệt bọ gián), thuốc xịt diệt côn trùng, muối rải đường, và nhiều loại hóa chất khác. Biện pháp an toàn nhất là không để con quý vị vào tất cả những nơi này.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

Bảo đảm là thuốc men đều được đựng trong bao gói an toàn cho trẻ em. Xin nhớ rằng, an toàn cho trẻ em không có nghĩa là chống trẻ em nghịch phá, vì vậy hãy cất thuốc ở nơi xa tầm với.

Quý vị có biết những việc cần làm nếu trong nhà quý vị có người bị ngộ độc hay không? Nếu quý vị nghĩ rằng có người đã bị ngộ độc, ***xin gọi ngay Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc địa phương tại số 1-800-222-1222.*** Dán số điện thoại này ở bên cạnh tất cả các máy điện thoại của quý vị. Bảo đảm là quý vị biết:

- Nhãn hiệu sản phẩm
- Loại sản phẩm
- Các thành phần ghi trên nhãn sản phẩm
- Liều lượng mà người đó đã ăn hoặc uống
- Cách thức người đó tiếp xúc với chất độc (qua miệng, da v.v.)
- Người đó đã tiếp xúc với chất độc trong bao lâu
- Độ tuổi và cân nặng của người đó
- Quý vị đã tìm cách giúp người đó như thế nào nếu có

Ngăn Ngừa Hỏa Hoạn và Bỏng

Lắp chuông báo động khói trên mỗi tầng lầu, ở trong hoặc gần mỗi phòng ngủ. Việc này sẽ giúp giảm bớt một nửa nguy cơ tử vong do hỏa hoạn.

Việc nghịch lửa—diêm, quẹt, quẹt ga, bếp lò hoặc lò sưởi—là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong liên quan tới lửa cho trẻ em dưới năm tuổi. Việc cất giữ diêm quẹt, quẹt ga, và các nguồn phát nhiệt khác ở nơi an toàn như ngăn kéo có khóa
sẽ giúp tránh cho con quý vị nghịch các đồ vật này. Đừng để con quý vị chơi gần bếp nấu hoặc bếp nướng.

Dạy con quý vị cánh ngăn ngừa hỏa hoạn và những việc cần làm trong trường hợp có hỏa hoạn. Việc đó có thể tạo nên sự khác biệt giữa sự sống và cái chết. Hãy nói về vấn đề an toàn chống hỏa hoạn với con quý vị. Nha cứu hỏa tại địa phương có thể giúp đỡ quý vị.

Lập kế hoạch và thực hành chạy theo một lối thoát hiểm trong trường hợp có hỏa hoạn cùng với gia đình quý vị. Hãy làm việc này vào ban đêm và tắt đèn để quý vị chuẩn bị sẵn sàng nếu có hỏa hoạn. Áp dụng các biện pháp đặc biệt để cứu trẻ em, người cao niên, và những người không thể tự thoát ra khỏi tòa nhà.

Các loại lò sưởi cục bộ như lò sưởi chạy bằng điện hoặc chất kerosene gây ra đa số các sự cố bỏng ở nhà. Tránh để các thiết bị này ở gần cửa ra vào, hành lang, hoặc các khu vực đông người qua lại. Đồng thời, hãy đặt lò sưởi cách rèm cửa, đồ trải giường, hoặc các vật dụng khác có thể gây cháy ít nhất ba feet. Dạy trẻ em rằng lò sưởi sẽ làm bỏng. Thậm chí quý vị còn nên đặt vật chắn để tránh trẻ em và thú nuôi lại gần lò sưởi.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

Ngăn Ngừa Nghẹn và Ngạt Thở

Các loại thực phẩm hàng ngày có thể gây nghẹn. Xúc xích (hot dogs), hạt quả, bắp rang và kẹo cứng có thể dễ mắc trong cuống họng của trẻ nhỏ. Đừng để con quý vị ăn những thứ này khi em đang còn nhỏ. Ngay cả các loại đồ uống, thí dụ như sữa pha chế, sữa hoặc nước trái cây cũng có thể làm các em nhỏ bị nghẹn nếu các em uống khi đang nằm, đặc biệt là khi bú bình. Bảo đảm là con quý vị ngồi thẳng khi uống nước. Đặc biệt lưu ý tới trẻ nhỏ trong gia đình.

Đừng để con quý vị chơi bong bóng. Các đồ gia dụng khác có thể gây rắc rối là đồng xu, bi ve, và nút áo, vì vậy hãy nhặt hết những đồ vật trên sàn nhà. Cuối cùng, không để trẻ em chơi gần xe hơi hoặc các máy móc gia dụng đã cũ. Vì các đồ vật này có thể gây ngạt và tử vong nếu các em bị kẹt trong thùng xe hoặc tủ lạnh cũ.

Trẻ nhỏ có thể bị mắc kẹt và ngạt thở trong rèm cửa, dây kéo rèm cửa và dây điện nối dài. Túi nilon và các tấm phủ bằng nhựa cũng nguy hiểm. Đừng buộc đồ chơi hoặc thú giả vào quần áo của trẻ em. Không nên cho trẻ nhỏ đeo đồ trang sức quanh cổ.

Các loại đồ chơi có các bộ phận nhỏ hoặc dây dài có thể siết chặt cổ hoặc làm trẻ em dưới bốn tuổi bị nghẹn. Hãy đọc kĩ bao bì của đồ chơi đó để bảo đảm rằng loại đồ chơi này phù hợp với con quý vị.

Cảnh Giác Khi Ở Gần Nước

Nếu nhà quý vị có hồ bơi—Hãy luôn để ý tới trẻ em dưới 12 tuổi khi ở gần hồ bơi. Bảo đảm là các em đi trên bệ hồ bơi.

Tất cả các hồ bơi, bồn tắm nước nóng, và bồn tắm hơi đều nên có hàng rào cao ít nhất năm feet, có cổng tự đóng và tự chốt ở xung quanh. Điều quan trọng là cần phải sử dụng loại hàng rào mà trẻ em không thể trèo qua được. Đừng nghĩ rằng có thể dùng nhà làm hàng rào, vì trẻ em có thể mở cửa để ra hồ bơi.

Mang tất cả các đồ chơi ra khỏi khu vực hồ bơi sau khi bơi lội để trẻ em không quay lại vào nước và tự chơi.

Trẻ em nên mặc áo phao khi có mặt trên bến đỗ hoặc tại các bãi biển hoặc sông. Không bao giờ để trẻ em bơi một mình!

Không bao giờ để trẻ một mình trong bồn tắm. Trẻ em có thể bị chết đuối chỉ với vài insơn nước.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

Các Vấn Đề Về An Toàn Khác Cần Quan Tâm

- Trẻ lớn tuổi hơn và người lớn nên học cách sơ cứu và Hồi Sức Tim Phổi (CPR) để có thể giúp đỡ nếu có người bị tổn thương. Chi nhánh Hội Hồng Thập Tự tại địa phương quý vị thường tổ chức các lớp hướng dẫn.
- Không bao giờ để trẻ em ngồi trên các loại máy như máy xén cỏ. Các em có thể bị tổn thương nếu rơi ra ngoài.
- Sắm các loại đồ dùng an toàn như nón bảo hiểm và miếng đệm đầu gối cho những trẻ em đi xe đạp, giày trượt có bánh xe, ATV, xe scooters, và ván trượt. Hãy nêu gương tốt cho các em bằng cách mang dụng cụ bảo vệ cho chính bản thân quý vị.
- Cất giữ súng một cách an toàn — không nạp đạn và khóa nòng.
- Khi đi lại bằng xe, bảo đảm là trẻ em dưới 12 tuổi phải ngồi ở hàng nghế phía sau. Sử dụng ghế xe cho trẻ sơ sinh và trẻ em cân nặng dưới 40 pao. Sử dụng ghế nâng cho trẻ cho tới khi các em được tám tuổi.

Khi Nghi Ngờ, Hãy Tìm Hiểu!

- Văn Phòng Mở Rộng tại quận ở địa phương — xem trong danh bạ điện thoại
- Sở y tế địa phương hoặc tiểu bang — xem trong danh bạ điện thoại
- Để tìm hiểu về các trường hợp yêu cầu thâu hồi sản phẩm: Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Người Tiêu Dùng (Consumer Products Safety Commission) tại số 800/638-2772 — www.cpsc.gov
- Chiến Dịch SAFE KIDS Quốc Gia, 202/662-0600 — www.safekids.org, 1301 Pennsylvania Avenue, NW, Ste. 1000, Washington, DC 20002
- Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ — www.redcross.org
- Ủy Ban An Toàn Quốc Gia, 800/621-7619 — www.nsc.org

Ghi Chú

Nguyên bản của chương này do Ron Jester, University of Delaware Cooperative Extension biên soạn và được HUD cập nhật.

Bảng Chú Dẫn

An Toàn Gia Cư, 1, 4, 48-54

An Toàn Về Hỏa Hoạn, 50, 52

Bệnh suyễn, 1-2, 6-9, 11-20, 22-23, 42

Bệnh viêm phế quản, 8

Bọ gián, 8, 12, 14, 42, 43, 44

Bọ ve trong bụi, 12, 14-15, 42

Bụi, 5-9, 12, 14-15, 29-31, 38, 42

Các bệnh dị ứng, 1-2, 6-9, 11-20, 42, 44

Các chất dung môi, 7

Các sản phẩm gia dụng, 1, 4, 7-8, 38-41, 49

Các Thiết Bị Gia Dụng Đốt Cháy, 7, 23, 50

Các từ làm tín hiệu, 44

Chất độc, 1, 34, 51

Chất lượng không khí trong nhà, 1-2, 6-10, 22

Chuông báo động khói, 50, 52

Chuông báo động, cacbon monoxide, 27

Cỏ dại 34, 46

Độ ẩm, 1-2, 17-22

Động vật gây hại, 1, 4, 6, 9, 12, 14, 42-44, 46

Đường Ống Nước, 3, 29-30, 34

Giếng, 3, 19, 35-36

Hóa chất, 1, 3-5, 7-9, 24, 33-36, 38-40, 42, 51

Hút thuốc, 7-8, 15, 23-24, 27

Khí cacbon monoxide, 1-3, 6-7, 9, 15, 23-28

Lò sưởi cục báo, 18, 23, 27, 50, 52

Máy báo động khói, 26

Nấm mốc, 1-2, 6-7, 9, 12, 15, 17-22

Nghẹn, 4, 48, 50, 53

Nhãn sản phẩm, 15, 34, 41, 44

Nhiễm độc chì, 3, 7, 29-30, 32, 47

Nước uống, 1, 3, 29, 32-37

Nước, 1, 3, 5, 14-15, 18-21, 23, 25, 29-38, 40, 44, 46

Radon, 2, 6, 8-10

Sân, 26, 32

Sơn gốc chì, 29-31

Sơn, 3-4, 7, 29-32, 34, 51

Té ngã, 4, 48-51

Thảm, 8-9, 13-14, 17-18, 20

Thông gió, 26

Thú nuôi, 2, 7-9, 12-13, 15, 21, 39, 42-45, 52

Thực phẩm, 5, 33, 9, 11, 13-14, 16, 33, 40, 42-44, 46-47, 48

Thuốc tẩy, 4, 19-21, 34, 38-39, 41-42, 51

Thuốc trừ sâu, 1, 4, 6, 14, 33-35, 40, 42-47, 49

Thuốc Xịt Diệt Côn Trùng, 1, 4, 6, 38, 42, 51

Thủy ngân, 38, 40-41

Xin chúc mừng!

Quý vị đã thực hiện bước đầu tiên trong tiến trình có được căn nhà an toàn và lành mạnh!

Nếu quý vị có thêm thắc mắc về tình trạng sạch sẽ và an toàn của căn nhà quý vị, xin liên lạc:

Sở Gia Cư và Phát Triển Đô Thị Hoa Kỳ:
www.hud.gov/healthyhomes

Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ:
www.epa.gov/children/

Mạng Lưới Sức Khỏe Môi Trường của Trẻ Em:
www.cehn.org

Ủy Ban An Toàn Quốc Gia:
www.nsc.org/

Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh Hoa Kỳ
www.cdc.gov/healthyhomes

Home*A*Syst:
www.uwex.edu/homeasyst

National Center for Healthy Housing
www.nchh.org

Pediatric Environmental Health
Specialty Units
www.aoec.org/PEHSU.htm

Credits

National Coordination ..... Herb Bolton
National Program Leader
U.S. Department of Agriculture,
National Institute of Food and Agriculture
(USDA-NIFA)

Kitt Rodkey
Public Affairs Specialist
Office of Healthy Homes and Lead Hazard Control
U.S. Department of Housing and Urban Development
(HUD)

Project Coordination ..... Laura Booth
Alabama Cooperative Extension System
Auburn University

Layout and Design ..... Jill Felten
University of Wisconsin – Extension

Illustration ..... Hawley Wright
Madison, Wisconsin

For additional information, visit our Web site at **www.healthyhomespartnership.net**.

Or contact:

Laura Booth
Healthy Homes Partnership National Coordinator
Alabama Cooperative Extension System
219B Duncan Hall
Auburn University, AL 36849
(334) 844-5638

*Trade names are used **only** to give specific information. The Alabama Cooperative Extension System does not endorse or guarantee any product and does not recommend one product instead of another that might be similar.*

A special thank-you goes to Joseph L. Wysocki (USDA-NIFA) and Emily E. Williams (HUD Office of Healthy Homes and Lead Hazard Control) for the many years of developing and coordinating the Healthy Homes Partnership and to the University of Wisconsin for its efforts and contributions in the creation of this book.

United States Department of Agriculture

National Institute of Food and Agriculture

HEALTHYHOMES
Healthy Families | Healthy Children

Office of Healthy Homes and Lead
Hazard Control
451 Seventh St., SW, Room P3202
Washington, DC 20410
(202) 755-1785

www.hud.gov/healthyhomes

www.nifa.usda.gov

www.healthyhomespartnership.net

United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture

HE-0888

Published by the Alabama Cooperative Extension System (Alabama A&M University and Auburn University), an equal opportunity educator and employer.