

10 Cách Cải Thiện Chất Lượng Không Khí Trong Nhà Để Hương Được Không Khí An Toàn Và Trong Lạnh Trong Căn Nhà Của Bạn

Trước hết, nếu bạn không xử dụng hóa chất độc hại, thì bạn không chứa nó trong nhà. Dọn sạch, bỏ nó đi thì bạn sẽ không phải tiếp xúc với nó — đó là cách phòng chống ô nhiễm môi trường như thế nào. Hãy theo cách chỉ dẫn để giảm bớt sự tiếp xúc với các chất hóa học độc hại, và tạo nên một môi trường sống lành mạnh và an toàn trong nhà cho bạn và gia đình bạn.

- 1) **Các chất tẩy rửa dùng trong nhà:** Tìm loại có nhãn hiệu công khai TẤT CẢ những chất hóa học của chất tẩy rửa. Nên tránh dùng những chất tẩy rửa nghi ngờ chứa những hóa chất kích thích gây rối loạn hormone như: . Nonyl- và octyl-phenols được xử dụng để chế tạo chất tẩy rửa alkylphenol ethoxylate (APE).
- 2) **Sự Sát Trùng:** Giới hạn sát trùng các đồ vật trong nhà. Chất sát trùng có chứa những chất hóa học có thể hủy diệt hoặc ngăn chặn sự tăng trưởng cho những vi sinh vật cần thiết. Lạm dụng chất sát trùng sẽ đưa đến tình trạng phát sinh ra những ‘siêu vi trùng mới có sức đề kháng cao.’ Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường (EPA) phân loại thuốc sát trùng và thuốc chống môi sinh là thuộc dạng thuốc trừ sâu.
- 3) **Sân cỏ và những côn trùng có hại:** Đặc biệt, trẻ em và những thú nuôi trong nhà thường tiếp xúc và mang vào nhà những chất thuốc trừ sâu dùng cho sân cỏ. Sự tiếp xúc với thuốc trừ sâu cũng xảy ra khi dùng thuốc chống muỗi bôi ngoài da. Săn sóc sân cỏ theo cách hữu cơ như cắt cỏ cao lên và thêm đất màu cho sân cỏ. Trừ khử những côn trùng có hại bằng cách hủy bỏ các nguồn thức ăn, diệt côn trùng có hại bằng chất boric acid và bẫy.
- 4) **Sàn nhà bằng nhựa và giấy dán tường:** Những sản phẩm gia dụng bằng chất nhựa dẻo như sàn nhà và giấy dán tường được làm bằng chất nhựa Polyvinyl Chloride (PVC) có thể chứa hóa chất độc hại gồm chất phthalate plasticizers và chì. Khi xử dụng những sản phẩm này chuồng sẽ tạo ra những bụi có chứa các hóa chất trên. Chọn những sản phẩm dùng cho sàn nhà và giấy dán tường không có chất nhựa PVC để giới hạn sự tiếp xúc với những chất độc hại này.
- 5) **Vật liệu xây dựng:** Ván ép, ván gép bằng gỗ vụn, tủ đựng trong bếp và chất độn nhà tất cả những vật liệu này có chất formaldehyde, là hóa chất gây ung thư cho người. Dùng gỗ nguyên thủy và dùng vật liệu độn nhà không có chất formaldehyde khi sửa nhà.
- 6) **Những đồ dùng cá nhân và mỹ phẩm:** Chọn sản phẩm không có mùi thơm và bớt dùng sơn móng tay và nước acetone rửa sơn móng tay. Nếu bạn dùng những sản phẩm này thì nhớ mở cửa sổ để hơi bay ra.

10 Cách Cải Thiện Chất Lượng Không Khí Trong Nhà Để Hương Được Không Khí An Toàn Và Trong Lạnh Trong Căn Nhà Của Bạn

- 7) **Giặt hấp quần áo:** Hời tiếm giặt hấp quần áo nếu họ có thể dùng loại nước carbon dioxide hoặc “giặt bằng nước” còn hơn là sử dụng hóa chất perchloroethylene, được nghi là gây ung thư.
- 8) **Nếu có gián:** Không nên dùng viên thuốc trừ gián vì nó chứa chất naphthalene hoặc paradichlorobenzene. Thay vào đó giặt và gói kỹ những quần áo bằng len, dùng võ bào hoặc dầu của cây gỗ tuyết tùng để chống gián.
- 9) **Nấm Mốc:** Sự khô ráo là chính. Thay vì lạm dụng thuốc tẩy để phòng ngừa nấm mốc trước hết chúng ta nên ngăn ngừa sự ẩm ướt. Sửa ngay những ống nước và vòi nước bị hư. Phải nhớ tạo độ dốc cho nền nhà của bạn để thoát nước xa nền đất của nhà.
- 10) **Tàng Hầm:** Đừng để cho xe nò ở trong ga ra mặc dù cửa vẫn mở, đặc biệt là nếu ga ra nằm ở bên dưới nhà ở. Khí carbon monoxide rất dễ dàng thông qua vách tường và sàn nhà. Mỗi mùa hè bạn nên gọi công ty sưởi tới lau chùi hệ thống lò sưởi, đừng chậm trễ. Và kiểm tra nhà bạn coi có khí radon.

Tip Sheet

Thêm một cách nữa

Đừng hút thuốc lá.

Yêu cầu những người hút thuốc lá ra bên ngoài nhà hút. Hút thuốc trong nhà là một nguyên nhân lớn làm ô nhiễm không khí. Trong hơn 4,000 hóa chất, có 40 hóa chất tìm thấy trong thuốc lá được biết hoặc nghi ngờ sẽ dẫn tới bệnh ung thư.

Nguồn tài liệu: Viện Nghiên Cứu Giảm Thiểu Chất Độc Hai tại Trường Đại Học Massachusetts Lowell Thông tin này được cung cấp từ Viện Giảm Thiểu Xử Dụng Chất Độc Hai Massachusetts để phục vụ công chúng(TURI) Viện được thành lập theo điều luật của tiểu bang năm 1989. Viện cung cấp, nghiên cứu, huấn luyện, hỗ trợ kỹ thuật dịch vụ xét nghiệm và cấp giấy chứng nhận giảm thiểu xử dụng chất độc hai. Đồng thời đề cao sự tranh đua của các cơ sở thương mại địa phương, businesses. Muốn biết thêm mời bạn vào trang web www.turi.org



Toxics Use Reduction Institute
University of Massachusetts Lowell
One University Avenue
Lowell, MA 01854-2866
978.934.3276 fax 978-934-3050
www.turi.org