

Chất Lượng Không Khí Trong Nhà: Mốc và Các Chất Sinh Học Gây Ô Nhiễm Khác

Indoor Air Quality: Mould and Other Biological Contaminants

Các chất gây ô nhiễm sinh học là gì?

Các chất gây ô nhiễm sinh học là các vật thể sống hoặc các vật thể sống tạo ra. Chúng bao gồm mốc, bụi nhà, vi khuẩn, siêu vi trùng, lông thú, nước miếng mèo, phấn hoa, gián và các con mạt nhỏ (mites).

Mốc là gì?

Mốc là nấm, tìm thấy có tự nhiên cả bên trong nhà lẫn ngoài trời. Ngoại trừ men, tái sinh sản bằng cách nảy nở, mốc lây lan bằng cách nhả các bào tử rất nhỏ vào không khí. Các tình trạng ẩm và ẩm ướt bên trong nhà quý vị giúp mốc tăng trưởng, dẫn đến việc có các bào tử mốc trong không khí trong nhà.

Một số vấn đề sức khỏe gây ra bởi mốc và các chất sinh học gây ô nhiễm khác là gì?

Nhiều chất sinh học gây ô nhiễm thì nhỏ, đủ để ta hít vào và một số có thể gây ra các vấn đề cho sức khỏe. Ví dụ, mốc, có thể gây các phản ứng dị ứng. Vi khuẩn và siêu vi trùng có thể gây các sự nhiễm trùng. Mốc cũng có thể gây nhiễm trùng, nhưng hiếm khi. Một số nghiên cứu đã cho thấy sự gia tăng các triệu chứng phổ biến chẳng hạn như ho, thở khò khè và bị nhức đầu ở những người sống trong các căn nhà ẩm ướt và nhìn thấy có mốc.

Điều gì khiến mốc tăng trưởng?

Âm nhiều hoặc độ ẩm không khí trong nhà khiến mốc tăng trưởng. Ví dụ, các sự khác nhau giữa nhiệt độ bên trong và bên ngoài nhà có thể khiến nước đọng lại ở cửa sổ làm mốc sinh sản ở khung hoặc các bộ cửa sổ. Nước từ ngoài vào nhà, chảy từ trên mái nhà xuống hoặc từ các vòi nước bị rỉ có thể gây nên hơi ẩm. Các khu vực ẩm ướt cũng có thể là kết quả của các sinh hoạt hàng ngày chung quanh nhà như tắm rửa, giặt quần áo hoặc nấu ăn. Hơi ẩm từ các máy điều ẩm hoặc các phòng tắm mà không

được hút hơi đúng cách cũng có thể giúp mốc tăng trưởng.

Làm thế nào để tôi biết nhà của tôi có mốc hay không?

Sự tăng trưởng của mốc có thể xuất hiện ở các bề mặt ẩm ướt chẳng hạn như bộ cửa sổ, phía bên trong tường và ở các đường keo trét dọc theo bồn tắm. Nếu có các sự rò rỉ ở mái nhà hoặc ở các bức tường bên ngoài thì hơi ẩm cũng có thể có bên trong tường. Mặt trong của tường thạch cao (drywall), gỗ ngăn vách, lớp cách nhiệt, ván ép, và giấy dán tường có thể bị ướt. Tìm sự phai màu hoặc các vết ố ở những nơi ẩm ướt. Mốc thường trông mờ nhạt hoặc trông giống như bột và thường có màu xanh lá cây lợt cho đến màu nâu hoặc đen. Sự tăng trưởng của mốc có thể không nhìn thấy ở các bề mặt hoặc phía bên trong các vách tường vì nước thấm vào tường từ bên ngoài. Mốc cũng có thể được tìm thấy ở trên hoặc bên dưới các bề mặt bị nước làm hư hỏng, chẳng hạn phía sau các nẹp gỗ ốp tường, gạch lót sàn, và thảm. Mốc thường tỏa ra một mùi 'ấm mốc'.

Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa và kiểm soát mốc?

Cách chủ yếu để kiểm soát mốc là kiểm soát độ ẩm. Để ngăn ngừa sự ẩm ướt, độ ẩm cao và sự đọng nước, quý vị có thể thực hiện các bước này:

- Gắn và dùng quạt hút hơi ra ngoài ở những nơi ẩm ướt, chẳng hạn như nhà bếp và phòng tắm
- Dùng một dụng cụ chính giờ tự động để mở quạt buồng tắm chạy trong 30 phút sau khi tắm xong
- Gắn đường ống đưa hơi máy sấy quần áo thoát ra ngoài
- Làm thông gió ở tầng áp mái và các chỗ chật hẹp để ngăn ngừa sự tích tụ hơi ẩm. Nếu chỗ chật hẹp chỉ có đất, hãy che lại bằng tấm nhựa

- Nếu trong nhà quý vị có nhiều hơi ẩm mà không thể kiểm soát được, hãy dùng máy hút ẩm. Hãy chắc chắn quý vị dùng máy đáp ứng đúng nhất kích thước và độ ẩm của phòng quý vị
- Sửa chữa ngay tất cả các nơi bị rò rỉ nước cả bên trong lẫn bên ngoài nhà
- Bỏ đi những nguồn nước có thể góp phần vào việc làm tăng sự mốc meo, chẳng hạn như nước đọng ở các chậu cây kiểng
- Không cho nước đọng chung quanh nơi các bộ phận của hệ thống thông gió lò sưởi và của máy điều hòa không khí, và thường xuyên đổ bỏ các vỉ hứng nước. Giữ cho các nguồn nước đọng được sạch sẽ và tậy ւ
- Không dùng các máy phun hơi ẩm nếu có người bị bệnh suyễn sống trong nhà. Nếu quý vị phải dùng các máy này, hãy làm sạch chúng trước mỗi lần dùng

Làm thế nào để tôi có thể làm sạch mốc?

Nếu khu vực thì nhỏ (ít hơn 1 thước vuông) quý vị có thể tự mình làm sạch mốc. Quý vị hãy chắc chắn nhớ mang bao tay nhựa loại dùng trong nhà, đeo mắt kiếng hoặc cặp kính to bảo hộ lao động và mang khẩu trang khi quý vị đang dọn dẹp. Nếu khu vực lớn hơn, có thể phải có sự huấn luyện đặc biệt hoặc phải nhờ đến các nhà chuyên môn. Nếu quý vị tự mình dọn dẹp, hãy bảo đảm:

- Làm sạch tất cả các bề mặt láng có mốc meo bằng cách dùng chất tẩy rửa và nước
- Làm sạch và và làm khô các tấm thảm bị nước làm hư, miếng lót dưới thảm và các vật liệu xây dựng trong vòng từ 24 đến 48 tiếng đồng hồ, hoặc hãy nghĩ đến việc vứt bỏ chúng
- Vứt bỏ tất cả các vật liệu thấm nước có nhiều lỗ rỗng bị nhiễm bẩn, chẳng hạn như các miếng che trần nhà bị mốc, vách thạch cao hoặc thảm có mốc
- Khi đã dọn dẹp xong, hãy chắc chắn sửa chữa nguyên nhân gây mốc (nước làm hư hỏng, có quá

nhiều độ ẩm hoặc không thông gió đủ) để ngăn ngừa có thêm mốc tăng trưởng trở lại

Tôi có thể làm gì để kiểm soát các chất sinh học gây ô nhiễm khác?

- Giữ gìn nhà cửa sạch sẽ và không để các bề mặt bám bụi nhằm giảm thiểu bụi, phấn hoa và lông thú.
- Thường xuyên làm sạch các đường ống dẫn hơi sưởi trong nhà và thay các tấm lọc hệ thống sưởi và điều hòa không khí
- Hút bụi nhà cửa mỗi tuần kể cả sàn nhà, mền gối, khăn trải giường và các bộ bàn ghế bằng vải. Những người bị dị ứng nên rời khỏi phòng trong lúc đang hút bụi và ít nhất một tiếng sau khi bụi đã lắng đọng. Nếu người nào trong nhà bị các sự dị ứng, quý vị nên nghĩ đến việc mua máy hút bụi có đồ lọc HEPA (Lọc Không Khí Hiệu Quả Cao, High-Efficiency-Particulate-Arresting). Một thiết bị lọc HEPA giữ lại những phần tử rất nhỏ mà máy hút bụi loại thường không thể giữ được. Quý vị cũng có thể nghĩ đến việc lắp đặt một máy hút bụi cố định có đường ống dẫn ra khỏi khu vực sinh hoạt chính chẳng hạn như ở tầng hầm dưới nhà, những nơi chật hẹp hoặc bên ngoài
- Thường xuyên giặt khăn trải giường, kể cả gối và các tấm lót nệm giường, bằng nước nóng – nhiệt độ giặt phải ít nhất là 55°C (131°F)

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về chất lượng không khí trong nhà và sức khỏe quý vị, truy cập:

- Y Tế Canada – Chất Lượng Không Khí Trong Nhà www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html
- Hội Phổi B.C. – Chất Lượng Không Khí <https://bc.lung.ca/protect-your-lungs/air-quality-lung-health> hoặc gọi số miễn phí 1 800 665-LUNG (5864)



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lãng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.