

Chất Lượng Không Khí Trong Nhà: Các Hợp Chất Hữu Cơ Dễ Bay Hơi (VOCs) Indoor Air Quality: Volatile Organic Compounds (VOCs)

Các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi (VOCs) là gì?

Các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi (VOCs) là các chất khí được thải ra bởi nhiều nguồn từ trong nhà. Nồng độ của hầu hết các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi thì cao hơn ở không khí trong nhà so với không khí ngoài trời.

VOCs từ đâu mà có?

Formaldehyde là một trong những chất VOC phổ biến nhất. Formaldehyde là một khí không màu có mùi hăng (nồng và đắng). Nó phổ biến trong nhiều loại vật liệu xây dựng chẳng hạn như ván ép, ván ép mùn cưa, và keo dán. Formaldehyde cũng có thể tìm thấy trong một vài loại màn treo cửa và vài vóc và trong một số loại bột xốp dùng để cách nhiệt.

Các nguồn sản sinh VOC khác bao gồm việc đốt cháy nhiên liệu chẳng hạn như khí đốt, củi gỗ và dầu lửa, cũng như các sản phẩm thuốc hút. VOC cũng có thể có từ các sản phẩm dùng cho việc vệ sinh cá nhân chẳng hạn như dầu thơm và keo xịt tóc, đồ dùng chùi rửa, chất dịch dùng trong việc giặt tẩy khô, sơn, sơn mài, véc-ni, các đồ dùng cho sở thích riêng, và từ các máy sao chép và in ấn.

VOC có thể được thải ra từ các sản phẩm trong lúc sử dụng và ngay cả khi cất không xài. Tuy nhiên, số lượng VOC tỏa ra từ các sản phẩm có khuynh hướng giảm bớt khi sản phẩm trở nên cũ.

Một số các điều lo ngại cho sức khỏe do các VOC gây ra là gì?

Các VOC bao gồm một số các loại hóa chất khác nhau có thể gây ngứa mắt, ngứa mũi và cổ, khiến thở hụt hơi, nhức đầu, mệt mỏi, buồn nôn, chóng mặt, và các vấn đề của da. Nồng độ đậm đặc cao hơn có thể làm tổn thương phổi, cũng như làm hại gan, thận, hoặc hệ thần kinh trung ương. Tiếp xúc lâu dài cũng có thể gây tổn thương cho gan, thận hoặc hệ thần kinh trung ương.

Một số VOC bị nghi là gây ung thư ở người và đã được chứng minh gây ung thư ở thú vật. Các ảnh hưởng sức khỏe gây nên bởi VOC tùy thuộc vào nồng độ đậm đặc và thời gian tiếp xúc với hóa chất.

Hầu hết mọi người không bị ảnh hưởng bởi sự tiếp xúc ngắn hạn với các VOC ở nồng độ thấp tìm thấy có trong nhà. Một số người có thể nhạy cảm hơn, chẳng hạn như những người bị bệnh suyễn. Với sự tiếp xúc lâu dài với các VOC ở nồng độ thấp, nghiên cứu vẫn đang tiếp tục để hiểu rõ hơn bất cứ những ảnh hưởng nào cho sức khỏe do tiếp xúc với các chất này.

Làm thế nào để tôi có thể tránh tiếp xúc với các VOC?

Quý vị có thể tránh được tốt nhất sự tiếp xúc với VOC bằng cách kiểm soát nguồn xuất xứ của chúng. Sử dụng các vật liệu và sản phẩm không tiết ra VOC. Các ví dụ được liệt kê dưới đây.

- Một số các vật liệu xây dựng tiết ra ít VOC hơn những loại khác. Chọn sơn và véc-ni có nhãn ghi chứa ít VOCs
- Không cho phép hút thuốc trong nhà hoặc gần nhà của quý vị. Khói thuốc do người khác hút chứa nhiều chất gây ô nhiễm, kể cả các VOC
- Hạn chế dùng các sản phẩm có mùi thơm chẳng hạn như các đồ dùng khử mùi loại phun sương hoặc loại cắm ổ điện, đèn cây và nhang
- Hãy nghĩ đến việc cất trong kho các bàn ghế tủ giường và các vật liệu xây dựng ít nhất trong một vài tuần. Điều này cho phép các chất khí được thoát ra trước khi quý vị mang chúng vào nhà. Nếu điều này không thể thực hiện được, hãy làm tăng sự thông gió bằng cách mở các cửa sổ và cửa nhà quý vị trong một vài tuần
- Chỉ mua sơn, các thứ dùng để chùi rửa và các chất hòa tan đủ để dùng ngay, để tránh phải trữ các sản phẩm này trong nhà của quý vị. Hãy làm theo các chỉ dẫn ghi ở nhãn sản phẩm. Đậy nắp cho chặt, kín. Cất sản phẩm ở một phòng chứa riêng giống như kho chứa đồ ngoài trời, hoặc ở những nơi có nhiều sự thoáng khí
- Bỏ các chai lọ cũ hoặc không cần thiết có chứa VOC ra khỏi nhà quý vị. Đừng vứt những sản phẩm không xài vào rác nhà, hãy chắc chắn quý vị vứt bỏ chúng một cách an toàn và đúng cách. Liên lạc với đô thị tại địa phương quý vị hoặc RCBC (Hội Đồng Tái Chế của British Columbia) tại www.rcbc.ca để biết thêm thông tin
- Tránh mang các quần áo vừa mới tẩy giặt khô vào nhà quý vị nếu vẫn còn mùi hăng, nồng. Hãy để chúng ở tiệm giặt ủi, hoặc lấy quần áo ra khỏi bao nhựa bọc ngoài và treo nó ở một nơi thoáng khí cho đến khi nó đã khô

Thảm mới:

- Nếu cần phải dùng keo dán, hãy chọn những loại thích hợp để dùng trong nhà

- Hãy rời khỏi khu vực trong lúc đang lót thảm
- Hãy làm thông gió khu vực càng nhiều càng tốt trong lúc đang lót thảm bằng cách dùng các quạt máy và mở các cửa sổ và cửa chính. Tiếp tục làm thông gió trong vài ngày sau khi đã lót thảm xong

Thông gió:

- Hãy bảo đảm có đủ không khí tươi mát, sạch vào nhà quý vị
- Tăng thêm sự thoáng khí bằng cách mở các cửa sổ và cửa chính sau khi quý vị mang các nguồn VOC mới vào nhà của mình, chẳng hạn như thảm mới, bàn ghế tủ mới hoặc các màn treo cửa
- Làm đúng theo các chỉ dẫn ghi trên nhãn của nhà sản xuất khi sử dụng hóa chất gia dụng. Nếu nhãn bảo “phải dùng ở nơi thật thoáng khí”, hãy mang ra ngoài hoặc nơi có quạt hút hơi hoặc mở cửa sổ để có thêm sự thông thoáng

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 www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html
- Y Tế Canada – Các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/indoor-air-contaminants/volatile-organic-compounds.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.