

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

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

Các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi (VOC) là các chất khí được thải ra bởi một số các nguồn trong nhà. Mức độ tập trung 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.

Các hợp chất VOC từ đâu mà có?

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

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 lá. VOC cũng có thể có từ các sản phẩm dùng cho vệ sinh cá nhân chẳng hạn như dầu thơm và keo xịt tóc, đồ dùng lau chùi, 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 thoát ra từ các sản phẩm trong lúc được sử dụng và ngay cả khi cất không xài. Tuy nhiên, số lượng VOC tỏa ra từ sản phẩm có khuynh hướng giảm bớt khi sản phẩm trở nên cũ.

Các điều lo ngại cho sức khỏe do VOC gây ra là gì?

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. Mức độ đậm đặc cao hơn có thể là tổn thương phổi, cũng như làm hại 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 mức đậm đặc và thời gian tiếp xúc với hóa chất.

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

Quý vị có thể tránh được tốt nhất sự tiếp xúc bằng cách kiểm soát nguồn VOC và bằng cách 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. Cố gắng chọn những sản phẩm thích hợp để dùng trong nhà.
- Không cho ai hút thuốc trong nhà hoặc gần nhà của quý vị; hút thuốc là một nguồn của nhiều chất gây ô nhiễm, bao gồm VOC.
- Nếu như không thể khử nguồn VOC, hãy giảm thiểu sự tiếp xúc bằng cách bít kín bề mặt như của các tấm ván ép mùn cưa hoặc dùng sơn chống thấm để sơn phủ, chẳng hạn như sơn bóng polyurethane hoặc sơn latex.
- Cất đồ mới để dùng trong nhà và các vật liệu xây dựng ít nhất một vài tuần trong kho cho khí thoát ra hết trước khi mang chúng vào nhà của quý vị. Nếu như không thể, hãy tăng sự thông gió bằng cách mở 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 riêng; tốt nhất là ở 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 bảo đảm quý vị vứt bỏ chúng đúng cách và an toàn.
- Không pha trộn các thứ hóa chất lau chùi nhà cửa hay chất hòa tan chung với nhau. Pha chung có thể tạo ra những chất gây ô nhiễm mới và nguy hiểm.
- Không mang 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 đã thật khô.

Thảm mới:

- Trải các tấm thảm mới ra và nếu có thể, hãy để chúng trong kho chứa cho bay hết khí trước khi lót thảm.
- Nếu cần phải dùng keo dán, hãy chọn những loại thích hợp để dùng trong nhà.
- Hãy ra khỏi nhà trong lúc đang lót thảm.
- Hãy làm thông thoáng khu vực lót thảm càng nhiều càng tốt trong lúc đang lót thảm, và vài ngày sau khi lót, bằng cách dùng quạt máy và mở các cửa sổ và cửa chính.

Thoáng khí:

- Hãy bảo đảm có đủ không khí mát lạnh 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 giường hoặc màn treo cửa mới.
- Làm đúng theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất như được ghi trên nhãn 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 của quý vị, xin viếng các trang mạng sau đây:

- Bộ Y Tế Canada – Chất Lượng Không Khí Trong Nhà www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/index-eng.php
- Hội Phổi B.C. – Chất lượng Không khí www.bc.lung.ca/airquality/airquality.html hoặc gọi số miễn phí 1-800-665-LUNG (5864)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm sự trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.



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