

## Chất Lượng Không Khí Trong Nhà Indoor Air Quality

### Tại sao chất lượng không khí trong nhà thì quan trọng?

Người ta bỏ ra cho tới 90 phần trăm thời gian của mình bên trong nhà - ở nhà, ở trường và ở nơi làm việc. Chất lượng không khí trong nhà kém có thể gây nhức đầu, mệt mỏi, ho, nhạy mũi, nghẹt mũi, thở hụt hơi, chóng mặt và buồn nôn. Nó có thể gây dị ứng da, làm khó chịu cho mắt, mũi hoặc cổ. Dị ứng và các triệu chứng suyễn cũng có thể trở nên tệ hơn. Chất lượng không khí trong nhà kém là do không khí trong nhà bị ô nhiễm. Biết được các nguyên nhân có thể có sẽ giúp quý vị cải thiện chất lượng không khí quý vị hít thở trong nhà.

### Các chất gây ô nhiễm chính trong nhà là gì?

Các chất gây ô nhiễm trong nhà bao gồm:

**Các chất ô nhiễm sinh học** có thể đến cả từ bên ngoài lẫn bên trong nhà. Nấm (mốc), côn trùng chẳng hạn như mạt bụi và gián, lông thú như chó hoặc mèo, và bụi cũng như phấn hoa là một số các ví dụ. Các chất ô nhiễm sinh học có thể gây các triệu chứng dị ứng. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #65b Chất Lượng Không Khí Trong Nhà: Mốc và Các Chất Sinh Học Gây Ô Nhiễm Khác](#).

**Các sản phẩm phụ sinh ra từ sự cháy (đốt cháy)** là các chất khí và các hạt nhỏ gây ra bởi việc nhiên liệu cháy không trọn vẹn chẳng hạn như dầu, khí đốt, dầu lửa, củi gỗ, than đá và khí propane. Các ví dụ bao gồm các chất dạng hạt mịn, than khí và khí nitơ ôxit (nitrogen oxide). Các nguồn bao gồm các máy sưởi và lò đốt bằng củi, gỗ, các lò sưởi, các bếp ga, khói xe từ nhà để xe, và khói thuốc lá. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #65c Chất Lượng Không Khí Trong Nhà: Các Sản Phẩm Phụ Sinh Ra Từ Sự Đốt Cháy](#) và [HealthLinkBC File #30a Các Ảnh Hưởng Tại Hai Cửa Khói Thuốc Do Người Khác Hút](#).

**Formaldehyde và các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi (volatile organic compounds, viết tắt VOCs) khác** là các hóa chất tìm thấy trong các vật liệu chẳng hạn như ván ép và ván ép mùn cửa, trong đồ dùng nội thất chẳng hạn như bàn ghế tủ giường, màn treo và thảm, và trong các sản phẩm chăm sóc cá nhân. Các chất để chùi rửa, sơn, sơn mài và véc-ni là những nguồn VOC khác nữa. VOC có thể được thải ra từ những vật liệu này trong vài năm. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #65d Chất Lượng Không Khí Trong Nhà: Các Hợp Chất Hữu Cơ Dễ Bay Hơi](#).

**Thạch miên (asbestos)** đã được dùng làm chất cách nhiệt và chống cháy trong nhiều năm. Thạch miên đôi khi vẫn còn được tìm thấy trong những căn nhà cũ. Thạch miên không gây rủi ro cho sức khỏe trừ khi nó bị xơ ra hoặc bề vụn và thổi vào không khí những sợi nhỏ mà người ta có thể hít vào phổi. Theo thời gian, tiếp xúc với thạch miên cũng có thể gây ung thư phổi. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #32 Thạch Miên: Khi Nào Thì Tôi Nên Lo Ngại?](#)

**Radon** là một chất khí phóng xạ xảy ra một cách tự nhiên. Radon được phóng thích khi uranium bị phân hủy một cách tự nhiên trong một số đất và đá. Khí radon không màu, không nhìn thấy được bằng mắt thường và không có mùi vị. Nó có thể trực tiếp bay vào nhà hoặc tòa nhà thông qua nền móng nhà từ đất cát chung quanh đó. Theo thời gian, hít nhiều radon có thể dẫn đến ung thư phổi. Các mức radon cao được tìm thấy ở những phần bên trong lãnh thổ và ở phía bắc của British Columbia. Các túi dùng để đo mức khí radon trong nhà thì có sẵn. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #42 Radon Trong Nhà và Ở Những Nơi Cư Ngụ Khác](#).

### Làm thế nào tôi có thể cải thiện chất lượng không khí trong nhà?

Có 3 cách cơ bản để cải thiện chất lượng không khí trong nhà:

**1. Kiểm soát tại nguồn:** Xóa bỏ nguồn ô nhiễm hoặc giảm mức phát ra sự ô nhiễm. Bước này nên luôn luôn được xét đến trước tiên để cải thiện chất lượng không khí trong nhà.

#### a. Các chất ô nhiễm sinh học

- Giữ cho nhà cửa được sạch sẽ và không có bụi bặm để giảm thiểu các chất gây dị ứng chẳng hạn như mạt bụi, phấn hoa và lông thú vật. Làm sạch các đường ống dẫn hơi sưởi ấm trong nhà và thường xuyên thay các tấm lọc máy sưởi, máy điều hòa và máy điều hòa không khí
- Dùng máy hút bụi có gắn bộ lọc HEPA. Quý vị có thể lắp đặt một máy hút bụi cố định ở tường thải hơi ra bên ngoài nhà của quý vị
- Để chặn đứng hoặc ngăn ngừa nấm mốc, hãy giảm độ ẩm bằng cách làm thông gió những chỗ ẩm ướt, chẳng hạn như buồng tắm, nhà bếp và máy sấy để hơi thoát hơi ra ngoài. Mở quạt hút hơi phòng tắm và nhà bếp hoặc mở cửa sổ gần đó ít nhất 30 phút sau khi tắm hoặc sau khi nấu ăn

- Nếu có sự hư hại do nước gây ra, hãy sửa chữa chỗ bị rỉ và làm khô những chỗ thấm bị thấm nước hư, lớp lót bên dưới và vật liệu xây dựng, hoặc hãy nghĩ đến việc thay thế mới
- Đừng lót thảm bất cứ nơi nào có thể bị ẩm ướt hoặc bị ngập lụt (ví dụ một số các tầng hầm nhà)
- Thường xuyên làm sạch máy điều ẩm của quý vị

#### **b. Các sản phẩm phụ sinh ra từ sự đốt cháy**

- Hãy làm theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất với các thiết bị đốt bằng nhiên liệu. Lắp đặt, bảo trì và sửa chữa các thiết bị này đúng cách, thường xuyên thay các tấm lọc và cho thông hơi ra ngoài. Dùng đúng loại nhiên liệu cho một thiết bị được chứng nhận EPA hoặc CSA.
- Không cho phép hút thuốc trong nhà hoặc gần nhà của quý vị
- Tránh để xe nổ máy mà không chạy hoặc dùng các đồ dùng đốt bằng ga khác trong nhà
- Gắn máy phát hiện thán khí (carbon monoxide)

#### **c. Các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi (VOC)**

- Dùng các sản phẩm ít thải ra VOC. Nếu có thể, hãy để ở kho chứa hàng cho khí thoát ra hết trước khi mang đồ nội thất mới và thảm vào nhà quý vị. Nếu điều này không thể được, cố gắng làm tăng sự thông gió trong các phòng có bàn ghế từ giường hoặc thảm mới càng lâu càng tốt hoặc trong thời gian một vài ngày
- Cát sơn và các chất hòa tan ở một nơi riêng biệt trong nhà quý vị. Chỉ sử dụng chúng theo như chỉ dẫn và ở những khu vực thông gió tốt. Hãy tái chế sơn và các chất hòa tan mà quý vị không còn muốn dùng nữa
- Không pha các sản phẩm gia dụng hoặc các chất hòa tan chung với nhau. Các sản phẩm pha trộn lẫn nhau có thể tạo ra các chất gây ô nhiễm mới và có thể cực kỳ nguy hiểm

#### **2. Cải thiện sự thông gió:** Tăng thêm lượng không khí từ bên ngoài vào trong nhà bằng cách giữ cho nhà quý vị được thông thoáng, nhất là khi nấu nướng hoặc trong lúc tân trang nhà cửa. Hãy mở cửa sổ và mở các quạt hút hơi nhà bếp và buồng tắm.

Sự thiếu thông hơi có thể xảy ra ở những chúng cư quá kín hoặc những nơi mà không khí được cho tái luân chuyển trở vào lại tòa nhà quá nhiều. Điều này có thể làm giảm chất lượng không khí trong nhà. Các loại tòa nhà này cũng có thể có mức độ ẩm thấp và ẩm ướt cao hơn, góp phần vào sự tăng trưởng của nấm và mốc meo. Vào những ngày mà chất lượng không khí bên

ngoài rất kém, chẳng hạn như trong lúc cháy rừng, hãy nghĩ đến việc hạn chế luồng không khí từ bên ngoài vào nhà trong một thời gian ngắn.

#### **3. Làm sạch không khí:** Các máy làm sạch không khí có thể được sử dụng thêm trong nhà để cải thiện sự thông gió và để loại bỏ các nguồn gây ô nhiễm. Các máy lọc không khí thường có 1 trong 2 dạng. Dạng phổ biến nhất là các máy được thiết kế để loại bỏ các hạt bụi trong không khí, trong khi những máy ít phổ biến hơn được thiết kế để loại bỏ các chất khí cụ thể và mùi đặc trưng

##### **Dùng các máy lọc không khí**

- Các máy lọc không khí có nhiều giá khác nhau và tùy theo chúng hoạt động tốt như thế nào. Chúng cũng có thể có nhiều loại bộ phận lọc khác nhau. Các đồ lọc bằng cơ khí hoặc bằng điện là những loại phổ biến nhất và được thiết kế để loại bỏ các hạt bụi trong toàn căn nhà (trong đường ống) hoặc chỉ riêng cho từng phòng (loại xách tay). Ví dụ, các bộ lọc HEPA (lọc không khí hiệu quả cao) loại bỏ các hạt bụi trong không khí, trong khi các bộ lọc bằng than (carbon) được thiết kế để loại bỏ một hoặc nhiều chất gây ô nhiễm. Nếu quý vị mua một máy lọc không khí loại xách tay, hãy làm theo các chỉ dẫn kỹ thuật của nhà sản xuất để chọn đúng cỡ cho căn phòng mà quý vị có ý định sử dụng. Dùng máy nào đáp ứng được tốt nhất các nhu cầu của quý vị dựa trên loại chất ô nhiễm mà quý vị muốn loại bỏ. Đồng thời cũng xét đến vấn đề chi phí, các yêu cầu về năng lượng và việc bảo trì. Hãy thay các tấm lọc một cách đều đặn, hoặc thường xuyên theo như các chỉ dẫn của nhà sản xuất
- Các máy tạo ozone, một loại máy lọc khí, không nên dùng trong nhà quý vị vì chúng tạo ra các mức khí ozone có hại

##### **Để biết thêm thông tin**

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

- Bộ Y Tế Canada – Chất Lượng Không Khí Trong Nhà (Health Canada - Air Quality) [www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html)
- Hội Phổi B.C. – Chất Lượng Không Khí (B.C. Lung Association - Air Quality) <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](http://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](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tại, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.