

Chất lượng không khí trong nhà: Nấm mốc và các chất sinh học khác gây ô nhiễm

Indoor air quality: Mould and other biological contaminants

Chất sinh học gây ô nhiễm là gì?

Chất sinh học gây ô nhiễm là các sinh vật sống hoặc được tạo ra bởi các sinh vật sống. Chúng bao gồm nấm mốc, bụi trong nhà, vi khuẩn, vi-rút, vảy bong từ da động vật, nước bọt mèo, phấn hoa, gián và ve.

Nấm mốc là gì?

Nấm mốc là loại nấm thường có ở các không gian cả trong nhà và ngoài trời. Ngoại trừ nấm men là loại sinh sản bằng cách nảy chồi, nấm mốc lan rộng bằng cách giải phóng các bào tử siêu nhỏ vào không khí.

Nấm mốc và các chất sinh học khác gây ô nhiễm gây ra những vấn đề sức khỏe gì?

Nhiều chất sinh học gây ô nhiễm có kích thước nhỏ đến mức con người có thể hít phải và một số có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe. Ví dụ, nấm mốc có thể gây ra những phản ứng dị ứng. Vi khuẩn và vi-rút có thể gây nhiễm trùng. Nấm mốc cũng có thể gây nhiễm trùng, nhưng điều này hiếm khi xảy ra. Một số nghiên cứu đã phát hiện rằng các triệu chứng thường gặp như ho, thở khò khè và đau đầu gia tăng ở những người sống trong những ngôi nhà ẩm ướt và có nấm mốc nhìn thấy được bằng mắt thường.

Nguyên nhân nào khiến nấm mốc sinh sôi?

Độ ẩm cao hoặc độ ẩm không khí cao trong nhà là nguyên nhân khiến nấm mốc sinh sôi. Ví dụ, những sự chênh lệch lớn giữa nhiệt độ bên trong và bên ngoài có thể khiến nước ngưng tụ trên cửa sổ, khiến nấm mốc sinh sôi trên khung hoặc bề mặt cửa sổ. Nước từ bên ngoài, từ mái nhà hoặc từ những chỗ rò rỉ đường ống nước chảy vào nhà có thể gây ra độ ẩm. Các hoạt động trong sinh hoạt hàng ngày trong nhà như tắm rửa, giặt quần áo hoặc nấu ăn

cũng có thể tạo ra những khu vực ẩm ướt. Độ ẩm từ máy tạo độ ẩm hoặc phòng tắm không có hệ thống thông gió phù hợp cũng có thể góp phần khiến nấm mốc sinh sôi.

Tôi làm thế nào để biết nhà mình có nấm mốc?

Kiểm tra để phát hiện hiện tượng đổi màu hoặc vết ố ở những khu vực ẩm ướt và những nơi nước được sử dụng, như bên trong tủ có chậu rửa chén. Ở những nơi ẩm ướt, nấm mốc có thể sinh trưởng ở những nơi có ít luồng không khí lưu thông, như phía sau ghế sofa và gầm giường.

Nấm mốc thường có dạng xoắn hoặc dạng bột và thường có màu xanh lá cây nhạt hoặc nâu hoặc đen. Người ta có thể không nhìn thấy nấm mốc sinh sôi trên các bề mặt của những bức tường hướng vào bên trong vì nước ngấm vào tường từ bên ngoài. Nấm mốc cũng có thể xuất hiện trên hoặc dưới những bề mặt bị nước làm hư hại, chẳng hạn như sau ván chân tường (baseboard), gạch lát và thảm.

Nấm mốc thường tỏa ra mùi 'ấm mốc'.

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

Điểm mấu chốt để kiểm soát nấm mốc là kiểm soát độ ẩm. Để ngăn ngừa tình trạng ẩm ướt, độ ẩm cao và nước ngưng tụ, hãy làm theo các bước sau:

- Lắp đặt và sử dụng quạt thông gió được thông ra bên ngoài ở những khu vực ẩm ướt như nhà bếp và phòng tắm
- Bật quạt thông gió trong phòng tắm trong khi tắm và trong 30 phút sau khi tắm
- Thông máy sấy quần áo ra bên ngoài
- Thông gió cho phần gác mái và không gian bên dưới ngôi nhà để ngăn ngừa hơi ẩm tích tụ. Nếu

không gian bên dưới ngôi nhà là đất trống, hãy phủ nó bằng vật liệu nhựa

- Nếu độ ẩm trong nhà bạn cao đến mức không thể kiểm soát được, hãy sử dụng máy hút ẩm. Hãy đảm bảo bạn chọn thiết bị phù hợp nhất với kích thước phòng và tình trạng độ ẩm của bạn
- Sửa chữa ngay lập tức tất cả những chỗ rò rỉ nước bên trong và bên ngoài
- Loại bỏ các nguồn nước có thể góp phần gây ra nấm mốc, chẳng hạn như nước đọng trong chậu trồng cây
- Ngăn nước đọng tích tụ xung quanh các bộ phận trong hệ thống sưởi ấm, thông gió và điều hòa không khí. Thường xuyên đổ sạch khay hứng nước. Giữ các nguồn nước tù đọng được sạch sẽ và khử trùng
- Không sử dụng những thiết bị tạo độ ẩm có vòi phun nước nếu trong gia đình có người bị hen suyễn. Nếu bạn sử dụng những thiết bị này, hãy vệ sinh chúng trước mỗi lần sử dụng
- Vệ sinh và làm khô thảm, vật liệu lót và vật liệu xây dựng bị hư hại do nước trong vòng 24 đến 48 giờ, nếu không hãy cân nhắc việc vứt bỏ chúng

Tôi cần làm gì để khử nấm mốc?

Nếu diện tích nhỏ (dưới một mét vuông), bạn có thể tự mình khử nấm mốc. Đảm bảo bạn đeo găng tay cao su gia dụng, kính an toàn hoặc kính bảo hộ và khẩu trang KN-95 hoặc loại tốt hơn khi bạn khử nấm mốc. Nếu diện tích lớn hơn, việc dọn dẹp có thể cần kiến thức đặc biệt hoặc bạn cần thuê những người dọn vệ sinh chuyên nghiệp. Nếu bạn tự mình dọn nấm mốc, hãy đảm bảo:

- Vệ sinh sạch sẽ tất cả các bề mặt nhẵn có nấm mốc bằng chất tẩy rửa và nước. Không sử dụng quá nhiều nước vì các bề mặt cần phải khô hoàn toàn
- Vứt bỏ các vật liệu xốp bị nhiễm nấm mốc, chẳng hạn như gạch lát trần bị mốc, tường vách thạch cao hoặc thảm có nấm mốc. Việc vệ sinh các vật liệu trước khi vứt bỏ có thể giúp ngăn ngừa bào tử nấm mốc lây lan ra khắp nhà
- Sau khi vệ sinh, hãy đảm bảo bạn khắc phục vấn đề chính (hư hỏng do nước, độ ẩm cao hoặc

thông gió kém) để ngăn ngừa nấm mốc sinh sôi trở lại

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

- Giữ nhà cửa sạch sẽ và không có bụi trên tất cả các bề mặt để giảm mật bụi, phấn hoa và vảy từ da động vật
- Thường xuyên vệ sinh lỗ thông hơi của hệ thống sưởi ấm và thay tấm lọc cho hệ thống sưởi ấm và điều hòa không khí
- Hút bụi trong nhà hàng tuần, bao gồm sàn nhà, chăn đệm trên giường và đồ nội thất mềm. Những người bị dị ứng nên rời khỏi phòng trong khi hút bụi và trong ít nhất một giờ sau khi bụi lắng xuống. Nếu có thành viên trong nhà bị dị ứng, bạn có thể cân nhắc việc mua máy hút bụi có tấm lọc lọc Giữ Hạt Hiệu suất Cao (High-Efficiency Particulate Arresting - HEPA). Tấm lọc HEPA có khả năng giữ lại những hạt rất nhỏ mà máy hút bụi thông thường không hút được. Bạn cũng có thể cân nhắc việc lắp đặt máy hút bụi tích hợp và thông ra bên ngoài khu vực sinh hoạt chính như trong tầng hầm, không gian dưới ngôi nhà hoặc bên ngoài
- Thường xuyên giặt chăn đệm trên giường, bao gồm gối và tấm lót đệm, bằng nước nóng – nhiệt độ giặt phải ít nhất là 55°C (131°F)

Để biết thêm thông tin

- [Bộ Y tế Canada: Chất lượng Không khí](#)
- [Tổ chức Phổi BC \(BC Lung Foundation\): Chất lượng Không khí](#) hoặc gọi số điện thoại miễn phí 1-800-665-LUNG (5864)
- [Canada Mortgage and Housing Corporation: Mốc trong Nhà ở: Thông tin dành cho Cư dân First Nation](#)
- [Chính phủ Canada: Hướng dẫn xử lý độ ẩm và nấm mốc trong nhà](#)
- [Hiệp hội Phổi Canada \(Canadian Lung Association\): Ngôi nhà Tốt cho Sức khỏe của Bạn](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lắng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.