



**Chương trình Phòng
ngừa nhiễm độc chì
Quận hạt Alameda**

**510-567-8280
www.aclppp.org**

Bí quyết giữ cho môi trường nhà ở lành mạnh

CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ TRONG NHÀ

Chất lượng không khí trong nhà ảnh hưởng đến mọi người, đặc biệt trẻ em và người bị bệnh suyễn hoặc các bệnh phổi khác. Quý vị có thể thay đổi đáng kể chất lượng không khí trong nhà!

- Mở cửa sổ khi ở nhà để thoáng khí trong lành.
- Dùng quạt thoát khí và chùi rửa bộ lọc của quạt trong bếp và phòng vệ sinh.

- Kiểm soát độ ẩm trong nhà bằng cách sửa mái nhà, cửa sổ và ống nước rò rỉ ngay lập tức.
- Đảm bảo là các thiết bị chạy bằng ga hoạt động tốt và thông khí tốt.
- Bảo trì hệ thống sưởi ấm và thav bộ lọc ít nhất một năm hai lần.
- Giới hạn việc đốt lò sưởi bằng củi.
- Bảo trì tốt máy phát hiện khói và khí monoxít cacbon trong nhà. Thay pin đều đặn.
- Không dùng lò nướng ngoài trời hoặc máy phát điện trong nhà, trong gara hoặc ngoài trời cạnh cửa sổ mở.
- Dùng máy hút bụi có HEPA để loại bỏ bớt chất gây dị ứng trong nhà.
- Kiểm soát loài vật gây hại bằng cách ngăn không cho vào, không để nguồn nước và thức ăn ở ngoài; không ngăn bằng cách xịt hoặc phun sương với hóa chất.
- Giới hạn việc sử dụng sản phẩm có mùi thơm như là nhan, hoá chất thơm cho không khí và quần áo và sản phẩm lau chùi.
- Mua đồ đạc nội thất, thảm và sơn được chỉ định "phát hoá chất thấp" để giảm thiểu mức phơi nhiễm hóa chất.
- Ngăn chặn bụi trong lúc sửa nhà để giảm thiểu các nhân tố gây suyễn và mức phơi nhiễm bụi chì. Tìm hiểu thêm về cách làm việc an toàn khỏi nhiễm độc chì tại www.aclppp.org.

Giảm lượng hóa chất nặng trong nhà bằng cách tự làm sản phẩm chùi rửa:

Chùi rửa đa dụng: Trong bình phun, pha một phần giấm trắng chung cất với một phần nước. Thêm vài giọt chanh cho thơm hoặc vài giọt dầu cây trà để khử trùng. Lắc trước khi dùng.

Chùi rửa cửa sổ và gương: Trong bình phun, pha hai phần nước với ba phần giấm trắng chung cất. Phun lên cửa sổ/gương và chùi với giấy báo hoặc giấy nhà bếp.

Cọ rửa: Trong bình thủy tinh, pha bột nổi (baking soda) với xà phòng lỏng từ dầu ôliu cho đến khi thành hồ bột. Nếu muốn, thêm vài giọt nước chanh cho thơm hoặc vài giọt dầu cây trà để khử trùng.

NHÀ Ở KHÔNG KHÓI THUỐC LÁ

Cho dù quý vị thuê nhà hay làm chủ ngôi nhà, nhà ở không khói thuốc lá là một mục tiêu quan trọng cần đạt cho sức khỏe gia đình.

Hút thuốc lá là nguyên nhân số một gây tử vong vì cháy nhà tại Hoa Kỳ. Phơi nhiễm khói thuốc lá phụ là nhân tố chính gây cơn suyễn, các vấn đề hô hấp khác và hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh. Phơi nhiễm trước khi sinh dẫn đến mức độ tăng gấp ba lần cho việc trẻ có triệu chứng suyễn sau này, cũng như mức độ tăng gấp bốn lần cho việc đi phòng cấp cứu vì suyễn.

Quý vị có thể tìm sự hỗ trợ duy trì nhà ở không khói thuốc lá từ: American Lung Association (Hiệp hội Phổi Hoa Kỳ)

www.lungusa.org/stop-smoking (510) 638-5864

California Smokers' Helpline (Đường dây hỗ trợ dành cho người hút thuốc lá tại California) www.nobutts.org 1(800)662-8887

Public Health Law & Policy (Pháp luật và chính sách về y tế công cộng) www.phlpnet.org/tobacco-control

PHỤ HUYNH

Con em của quý vị có bị suyễn không?

Con em của quý vị có dưới 18 tuổi không?

Con em của quý vị có sống trong quận hạt Alameda không?

TIN ĐÁNG MỪNG!

Quý vị đủ điều kiện để nhận giáo dục về bệnh suyễn trong nhà và dịch vụ giảm thiểu nhân tố gây suyễn miễn phí từ **Dự án Ngôi nhà lành mạnh tại Quận hạt Alameda.**

Hãy yêu cầu bác sĩ của con em quý vị điền đơn giới thiệu. Văn phòng bác sĩ có thể gọi đến số (510) 567-8280 để lấy đơn giới thiệu.