

Bảo Vệ Trẻ Em

tại nhà

Ngôi nhà hạnh phúc

Hãy làm ngôi nhà an toàn và lành mạnh hơn cho gia đình quý vị.

Các chất độc hại trong nhà ảnh hưởng đến con cái như thế nào



Trẻ em có nguy cơ cao nhất đối với các chất độc hại trong nhà vì cơ thể đang phát triển của chúng cần nhiều không khí và nước hơn người lớn. Trẻ em dành nhiều thời gian trên sàn nhà và cho nhiều thứ vào miệng hơn người lớn. **Giữ sàn nhà sạch hơn bằng cách quét bụi, lau ướt và hút bụi thường xuyên. Ngoài ra, hãy nhớ để giày ở cửa.**



Mỹ phẩm và các sản phẩm chăm sóc cá nhân là những chất thường gây ngộ độc cho trẻ em dưới 6 tuổi. **Giúp ngăn ngừa ngộ độc bằng cách đưa các chất tẩy rửa, sản phẩm chăm sóc cá nhân và thuốc trừ sâu vào tủ có khóa ngoài tầm tay của trẻ em.**



Không khí và khói bụi trong ngôi nhà có thể gây ảnh hưởng lớn đến sức khỏe của quý vị. Ở Washington, khoảng 129.300 trẻ em dưới 18 tuổi mắc bệnh hen suyễn. Nấm mốc, phấn hoa, một số hóa chất và các hạt nhỏ khác trong không khí trong nhà có thể gây ra các cơn hen suyễn. **Để cải thiện chất lượng không khí trong nhà, hãy mở cửa sổ khi thời tiết và độ an toàn cho phép.**



Hóa chất trong các sản phẩm gia dụng như chất tẩy rửa, đồ nội thất và vật liệu xây dựng có thể xâm nhập vào không khí và tạo ra bụi trong nhà. Những hóa chất này có thể gây hại cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ em. **Chọn các sản phẩm tẩy rửa an toàn với sản phẩm có nhãn EPA Safer Choice.**



Phụ nữ có thai, hoặc có thể mang thai và các bà mẹ đang cho con bú nên cẩn thận với các hóa chất có thể gây hại cho sức khỏe và sự phát triển trí não của trẻ sơ sinh. **Ví dụ, dùng hộp đựng thực phẩm bằng thủy tinh, gốm hoặc thép không gỉ thay vì hộp nhựa có thể làm giảm tải hóa chất vào thực phẩm của quý vị.**

May mắn thay, quý vị có thể biến ngôi nhà thành một nơi an toàn hơn để trẻ nhỏ có thể khám phá và cả gia đình cùng tận hưởng.

Để tìm hiểu thêm về cách làm cho ngôi nhà an toàn và lành mạnh hơn, hãy gọi điện hoặc truy cập:

- ▶ **Bộ Y Tế Washington:** 1-877-485-7316 (**hỗ trợ ngôn ngữ**) hoặc doh.wa.gov/healthyhomes
- ▶ **Trung Tâm Chất Độc:** 1-800-222-1222
- ▶ **Sáng Kiến Ngôi Nhà Xanh và Lành Mạnh:** greenandhealthyhomes.org
- ▶ **Dự Án Công Bằng vùng Tây Bắc** cho các vấn đề chủ nhà và người thuê: 1-877-211-9274
- ▶ **Safer Choice** – những Sản phẩm được chứng nhận: epa.gov/saferchoice
- ▶ **SafeKids.org** để biết các phương thức giữ an toàn cho trẻ em

Để yêu cầu tài liệu này ở khuôn mẫu khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị điếc hoặc lạng tai, vui lòng gọi số 711 (Washington Relay) hoặc gửi email tới Civil.rights@doh.wa.gov.

Ngôi nhà lành mạnh



giữ
cho

Nhà Quý Vị:

Được bảo trì tốt

Xử lý các vấn đề nhỏ trước khi chúng trở thành vấn đề lớn hơn:

- ▶ Học cách giữ an toàn trong quá trình sửa nhà.
- ▶ Khắc phục lớp sơn bị bong tróc để giảm khả năng tiếp xúc với chì trong sơn và bụi.
- ▶ Hỏi cơ quan y tế của quý vị về việc cho con đi xét nghiệm chì.
- ▶ Kiểm tra radon, một loại khí nguy hiểm, xuất hiện tự nhiên trong nhà. Tìm một bộ dụng cụ tại cửa hàng vật tư tại địa phương.
- ▶ Nếu quý vị có giếng riêng, hãy kiểm tra hàng năm để tìm các hóa chất như asen và nitrat.

Khô

Để ngăn ngừa nấm mốc, mục gỗ và sâu bệnh:

- ▶ Sửa rò rỉ nước.
- ▶ Dọn dẹp và làm khô các khu vực bị hư hỏng do nước.
- ▶ Sử dụng quạt thông gió trong nhà bếp và phòng tắm.
- ▶ Sử dụng máy hút ẩm hoặc máy làm sạch không khí HEPA trong các phòng mà quý vị dành phần lớn thời gian của mình.

Không chất gây ô nhiễm

Để giảm bớt các hóa chất có thể gây hại cho sức khỏe, tăng trưởng và phát triển:

- ▶ Đem các chất tẩy rửa và thuốc trừ sâu vào tủ có khóa ngoài tầm với trẻ em.
- ▶ Chọn các sản phẩm tẩy rửa an toàn hơn từ sản phẩm có nhãn EPA Safer Choice.
- ▶ Kiểm tra các tờ thông tin trên đồ nội thất và sản phẩm dành cho trẻ em để đảm bảo chúng được sản xuất không có chất chống cháy.
- ▶ Gọi cơ quan quản lý chất thải rắn của thành phố để tìm hiểu cách loại bỏ chất thải nguy hại trong gia đình như chất tẩy rửa, sơn và pin.
- ▶ Chuyển sang hộp đựng thực phẩm bằng thủy tinh, gốm hoặc thép không gỉ. Nhựa có thể thả ra hóa chất vào thực phẩm.

Được bảo
trì tốt



Không sâu
bệnh



Khô



Kiểm soát
nhiệt độ



Thông
thoáng



Không chất
gây ô nhiễm



An toàn



Tẩy rửa



Khi quý vị sống trong ngôi nhà riêng, hoặc căn hộ, hoặc nhà di động hay bất kỳ loại nhà ở nào, hãy làm theo những lời khuyên sau để giúp ngôi nhà an toàn và lành mạnh hơn cho gia đình quý vị.

Không sâu bệnh

Để loại bỏ gián và chuột vì chúng có thể gây ra các dị ứng và truyền bệnh:

- ▶ Bịt các vết nứt và lỗ thủng.
- ▶ Bảo quản thực phẩm trong hộp kín.

Kiểm soát nhiệt độ

Để điều chỉnh nhiệt độ và độ ẩm và giảm tiếp xúc với nhiệt độ quá cao và quá lạnh:

- ▶ Thường xuyên kiểm tra hệ thống sưởi và làm mát.
- ▶ Kiểm tra các nhà cung cấp dịch vụ tiện ích của thành phố để biết các nguồn tài nguyên và cách tiết kiệm năng lượng.

Thông thoáng

Để giảm bớt các hóa chất có thể gây ô nhiễm không khí trong nhà (thậm chí có thể ô nhiễm hơn không khí bên ngoài):

- ▶ Mở cửa sổ khi thời tiết và độ an toàn cho phép.
- ▶ Làm cho nhà và xe của bạn không có khói thuốc.
- ▶ Thay thế lò sưởi củi bằng bếp gas, pellet hoặc bếp được EPA chứng nhận.

An toàn

Để giảm nguy cơ chấn thương:

- ▶ Lắp các cổng an toàn ở đầu và cuối cầu thang, và đặt các chốt bảo vệ trên cửa sổ để tránh té ngã.
- ▶ Lắp đặt máy dò carbon monoxide và báo động khói trên mọi tầng nhà.

Tẩy rửa

Để loại bỏ hóa chất từ bụi trong nhà:

- ▶ Để giày của bạn ở cửa.
- ▶ Thường xuyên hút bụi, lau ướt. Sử dụng máy hút có bộ lọc HEPA.
- ▶ Rửa tay trước khi ăn và sau khi chơi ngoài trời.