



# GIỮ CHO NGÔI NHÀ VÀ GIA ĐÌNH CỦA QUÝ VỊ *LÀNH MẠNH*

Giảm tiếp xúc của quý vị với  
**HÓA CHẤT ĐỘC HẠI  
TRONG CÁC SẢN PHẨM  
CHĂM SÓC BẢN THÂN**



Xuất bản: 22-04-038VI  
Tháng 3-2023



Nếu quý vị cần giúp đỡ cho người khuyết tật, xin gọi Bộ Môi Sinh (Ecology) 360-407-6700 hoặc gửi email [hwtrpubs@ecy.wa.gov](mailto:hwtrpubs@ecy.wa.gov). Người khiếm thính, xin gọi Washington Relay Service at 711. Người khuyết tật nói, xin gọi TTY at 877-833-6341.

## CÓ GÌ TRONG NHỮNG SẢN PHẨM NÀY VÀ TẠI SAO?

Các nhà sản xuất sử dụng hóa chất độc hại trong các sản phẩm chăm sóc bản thân bằng nhiều cách, chẳng hạn như ngăn vi khuẩn phát triển và giữ mùi hương lâu hơn. Một số ví dụ về các sản phẩm chăm sóc có thể chứa hóa chất độc hại bao gồm:



Hương thơm và nước hoa



Nước sơn đánh bóng móng tay



Kem chống khô da và dưỡng da



Mỹ phẩm và đồ trang điểm



Sản phẩm cho tóc

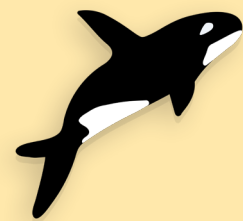
## SẢN PHẨM CHĂM SÓC BẢN THÂN LÀ GÌ?

**Các sản phẩm chăm sóc bản thân và chăm sóc cá nhân là bất cứ thứ gì quý vị bôi lên tóc hoặc cơ thể—dù quý vị để nguyên hay gội sạch—để làm đẹp, làm sạch hoặc chăm sóc bản thân. Các hóa chất độc hại trong một số sản phẩm này có thể:**



**Hợp pháp**  
được chế tạo bởi các công ty và bán cho quý vị

Tích tụ trong cơ thể chúng ta và gây ra những **ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe**



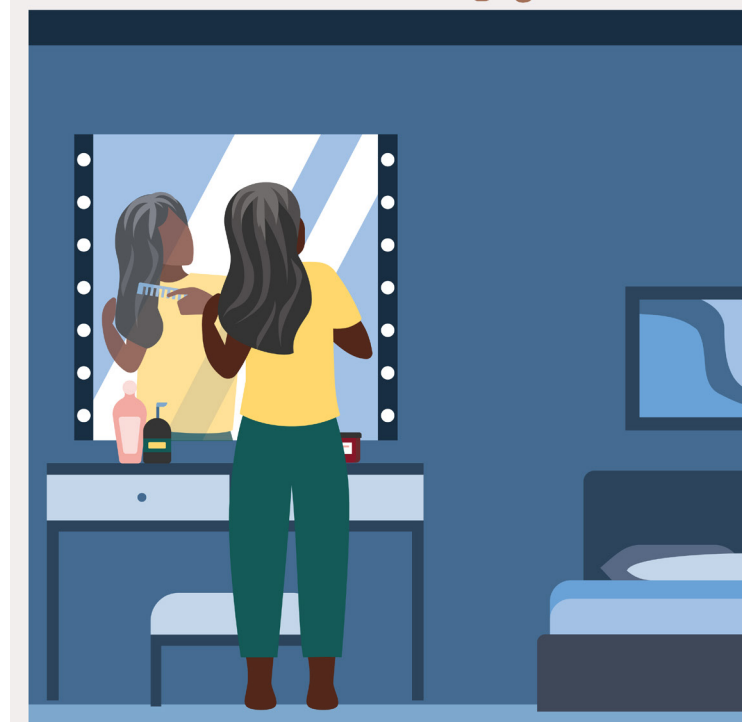
Thải ra môi trường và **làm hại động vật hoang dã**

**Tiếp xúc với phụ nữ, đặc biệt là phụ nữ da màu,** thường xuyên hơn hoặc ở mức độ cao hơn



## LÀM THẾ NÀO TÔI CÓ THỂ BỊ NHIỄM?

Khi chúng ta sử dụng các sản phẩm và khi chúng phân hủy, các hóa chất độc hại có thể được thoát ra. Những gì tiếp xúc trên da hoặc tóc của chúng ta trong các sản phẩm chăm sóc cá nhân có thể đi vào cơ thể chúng ta. Sau khi được thoát ra, những hóa chất này có thể tích tụ trong nhà của chúng ta hoặc thải ra môi trường.

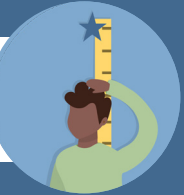


## LÀM THẾ NÀO MỘT SỐ HÓA CHẤT NÀY CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN QUÝ VỊ?

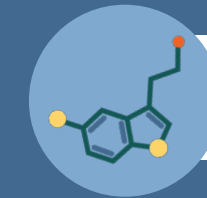


**Khó khăn khi mang thai**

**Thay đổi sự phát triển của trẻ em**



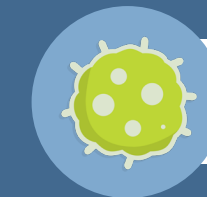
**Thay đổi hệ hormone**



**Gây hại cho sự phát triển bộ não**



**Tăng nguy cơ ung thư**



1 <https://www.c2ccertified.org/products/registry>  
2 <https://www.epa.gov/saferchoice/products>  
3 <https://www.ewg.org/skindeep/>



# TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ **TRÁNH PHƠI NHIỄM?**

Dưới đây là một số bước quý vị có thể thực hiện để giảm tiếp xúc với các hóa chất độc hại trong các sản phẩm chăm sóc bản thân và các sản phẩm tiêu dùng khác:



## Giảm tiếp xúc với các hóa chất độc hại ở nhà bằng một vài thực hành.

- Sử dụng máy hút bụi có bộ lọc HEPA và lau bụi nhà thường xuyên. Hóa chất độc hại có thể tích tụ trong bụi và thảm. Điều này đặc biệt quan trọng để bảo vệ trẻ em và thú cưng thường tiếp xúc với sàn nhà.
- Để giày của quý vị ở cửa. Chúng ta có thể đem hóa chất độc hại vào nhà trên giày của chúng ta.

## Tránh các loại nước hoa có thành phần không rõ ràng.

- Tìm từ “fragrance” hoặc “parfum” trong danh sách thành phần—những thành phần này có thể bao gồm hàng nghìn hóa chất khác nhau chưa biết.
- Chọn các sản phẩm không có mùi thơm hoặc các sản phẩm có thành phần tạo mùi thơm được dán nhãn rõ ràng.
- Mua các sản phẩm chăm sóc cá nhân được dán nhãn không chứa phthalate.



## Tìm kiếm các sản phẩm không có hóa chất độc hại.

- Tìm kiếm [các sản phẩm được chứng nhận Cradle to Cradle](#).<sup>1</sup>
- Mua các [sản phẩm được chứng nhận EPA Safer Choice](#).<sup>2</sup>
- [Sử dụng cơ sở dữ liệu Skindeep của Nhóm Công tác Môi trường](#)<sup>3</sup> để tìm hiểu thành phần nào có trong các sản phẩm chăm sóc của quý vị.



@ Sahar@motherafrica.org

@ Kholoud@motherafrica.org

ecology.wa.gov/ToxicFreeTips

@ SaferProductsWA@ecy.wa.gov

