


# Thông Tin về Nấm Mốc và Sự Ẩm Ướt

Luôn có nấm mốc ở khắp mọi nơi - trong không khí và trên nhiều bề mặt. Nấm mốc đã có mặt trên Trái Đất hàng triệu năm. Nấm mốc phát triển ở nơi ẩm ướt.

## Nấm Mốc và Sức Khỏe của Quý vị

Tiếp xúc với môi trường ẩm ướt và nấm mốc có thể gây ra nhiều tác động khác nhau tới sức khỏe hoặc cũng có thể không có tác động nào. Một số người rất nhạy cảm với nấm mốc. Đối với những người này, nấm mốc có thể gây nghẹt mũi, rất họng, ho hoặc thở khò khè, kích ứng mắt hoặc trong một số trường hợp là kích ứng da. Người bị dị ứng nấm mốc có thể có các phản ứng nghiêm trọng hơn. Những người bị suy giảm miễn dịch và người bị bệnh phổi mạn tính, như bệnh phổi tắc nghẽn, có thể bị nhiễm trùng phổi nghiêm trọng khi họ tiếp xúc với nấm mốc. Những người này cần tránh xa các khu vực có khả năng có nấm mốc, chẳng hạn như đồng phân, đồng cỏ đã cắt và các khu vực cây cối rậm rạp.

Vào năm 2004, Viện Y Học (Institute of Medicine, IOM) thấy có đủ bằng chứng để kết luận rằng tiếp xúc trong nhà với nấm mốc dẫn đến các triệu chứng ở đường hô hấp trên, ho và thở khò khè ở những người mà bình thường sẽ khỏe mạnh; các triệu chứng hen suyễn ở những người bị bệnh hen suyễn; và viêm phổi quá mẫn ở những người nhạy cảm với bệnh trạng qua trung gian miễn dịch. IOM cũng thấy một số bằng chứng hoặc chứng cứ cho thấy việc tiếp xúc với nấm mốc trong nhà dẫn đến bệnh đường hô hấp ở trẻ em mà bình thường sẽ khỏe mạnh.

Ngoài ra, vào năm 2004, IOM đã phát hiện đủ bằng chứng cho thấy tiếp xúc với môi trường ẩm ướt trong nhà nói chung dẫn đến các triệu chứng đường hô hấp trên, ho và thở khò khè ở những người mà bình thường sẽ khỏe mạnh và các triệu chứng hen suyễn ở những người bị hen suyễn. IOM cũng thấy một số bằng chứng hoặc chứng cứ cho thấy việc tiếp xúc với môi trường ẩm ướt trong nhà nói chung dẫn đến khó thở, bệnh đường hô hấp ở trẻ em mà bình thường sẽ khỏe mạnh và nguy cơ phát triển bệnh hen suyễn ở những người nhạy cảm. Năm 2009, Tổ Chức Y Tế Thế Giới đã ban hành hướng dẫn bổ sung, [WHO Guidelines for Indoor Air Quality: Dampness and Mould \(Hướng Dẫn của WHO về Chất Lượng Không Khí Trong Nhà: Sự Ẩm Ướt và Nấm Mốc\)](#)  [PDF - 2.52 MB]. Các nghiên cứu khác gần đây đã cho thấy tiếp xúc từ sớm với nấm mốc có thể sẽ dẫn đến sự phát triển của bệnh hen suyễn ở một số trẻ em, đặc biệt là ở những trẻ em có thể dễ bị phát triển bệnh hen suyễn do di truyền, và một số biện pháp can thiệp chọn lọc để cải thiện điều kiện nhà ở có thể làm giảm tỷ lệ mắc bệnh hen suyễn và dị ứng đường hô hấp, nhưng cần nghiên cứu thêm về vấn đề này.

Chưa có bằng chứng chứng minh mối liên quan giữa các tác động bất lợi khác tới sức khỏe, chẳng hạn như [xuất huyết phổi tự phát cấp tính ở trẻ sơ sinh](#), mất trí nhớ hoặc thờ ơ và các loại nấm mốc, bao gồm cả loại nấm mốc *Stachybotrys chartarum* (*Stachybotrys atra*). Cần tiếp tục nghiên cứu để tìm ra nguyên nhân gây ra xuất huyết tự phát cấp tính và các tác dụng bất lợi khác tới sức khỏe.

## Nấm Mốc và Ngôi Nhà của Quý vị

Nấm mốc tồn tại ở cả trong nhà và ngoài trời. Nấm mốc có thể vào nhà của quý vị thông qua các lối cửa mở, cửa sổ, lỗ thông hơi và các hệ thống sưởi và điều hòa không khí. Nấm mốc trong không khí bên ngoài cũng có thể tự bám vào quần áo, giày dép, túi xách và vật nuôi và có thể được mang vào trong nhà.

Nấm mốc sẽ phát triển ở những nơi có độ ẩm cao, chẳng hạn như xung quanh chỗ dột ở mái nhà, rò ở cửa sổ hoặc ống dẫn, hoặc nơi đã có lũ lụt. Nấm mốc phát triển tốt trên các sản phẩm giấy, bìa các tông, gạch lát trần và các sản phẩm gỗ. Nấm mốc cũng có thể phát triển trong bụi, sơn, giấy dán tường, vật liệu cách nhiệt, vách thạch cao, thảm, vải và nệm ghế.

## Quý vị Có Thể Kiểm Soát Nấm Mốc

Quý vị có thể kiểm soát nấm mốc phát triển bên trong ngôi nhà của quý vị bằng cách:

- Kiểm soát mức độ ẩm;
- Kịp thời sửa chữa mái nhà bị dột, cửa sổ và ống dẫn bị rò;
- Dọn dẹp vệ sinh và làm khô ráo triệt để sau khi lũ lụt;
- Thông gió các khu vực nhà tắm, giặt ủi và khu vực nấu ăn.

Nếu nấm mốc đang phát triển trong nhà quý vị, quý vị cần phải dọn sạch nấm mốc và khắc phục vấn đề độ ẩm. Có thể loại bỏ nấm mốc phát triển khỏi các bề mặt cứng bằng các sản phẩm có bán trên thị trường, xà phòng và nước hoặc một [dung dịch thuốc tẩy](#) với nồng độ tối đa là 1 tách thuốc tẩy trong 1 galông nước.

Nấm mốc phát triển, thường trông giống như các đốm, có thể có nhiều màu sắc khác nhau và có thể ngửi thấy mùi mốc. Nếu quý vị có thể nhìn thấy hoặc ngửi thấy mùi nấm mốc, có thể có nguy cơ đối với sức khỏe. Quý vị không cần phải biết loại nấm mốc nào đang phát triển trong nhà của quý vị và CDC không khuyến nghị hoặc thực hiện việc lấy mẫu nấm mốc thường xuyên. Bất kể loại nấm mốc đó là gì, quý vị đều cần loại bỏ nó. Vì nấm mốc có thể ảnh hưởng rất khác nhau đối với con người, tùy vào số lượng hoặc loại nấm mốc, quý vị không thể dựa vào việc lấy mẫu và nuôi cấy để biết về nguy cơ sức khỏe của quý vị. Ngoài ra, việc lấy mẫu nấm mốc đúng cách có thể tốn kém, và các tiêu chuẩn để đánh giá số lượng nấm mốc như thế nào là chấp nhận được và như thế nào là không chấp nhận được vẫn chưa được thiết lập. Thực hành tốt nhất là loại bỏ nấm mốc và làm việc để ngăn chặn nấm mốc phát triển về sau.

Nếu quý vị chọn sử dụng thuốc tẩy để làm sạch nấm mốc:

- Không bao giờ pha lẫn thuốc tẩy với amoniac hoặc chất tẩy rửa gia dụng khác. Việc pha lẫn thuốc tẩy với amoniac hoặc các sản phẩm làm sạch khác sẽ tạo ra hơi độc, nguy hiểm.
- Mở cửa sổ và cửa chính để có không khí trong lành.
- Đeo găng tay không xốp và đồ bảo vệ mắt.
- Nếu khu vực cần được làm sạch có diện tích hơn 10 foot vuông, hãy tham khảo hướng dẫn của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ (U.S. Environmental Protection Agency, EPA) có tiêu đề *Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings (Xử Lý Nấm Mốc ở Trường Học và Tòa Nhà Thương Mại)*. Mặc dù tập trung vào các trường học và các tòa nhà thương mại, tài liệu này cũng áp dụng cho các loại công trình khác. Bạn có thể xem tài liệu này bằng cách truy cập trang web của EPA tại [http://www.epa.gov/mold/mold\\_remediation.html](http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html).
- Luôn làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất khi sử dụng thuốc tẩy hoặc bất kỳ sản phẩm làm sạch nào khác.

## CÁC LỜI KHUYÊN PHÒNG NGỪA NẤM MỐC

- Giữ mức độ ẩm thấp nhất có thể—không cao hơn 50%—suốt cả ngày. Điều hòa không khí hoặc máy hút ẩm sẽ giúp quý vị giữ mức độ ẩm thấp. Ghi nhớ rằng mức độ ẩm thay đổi trong suốt cả

ngày do những thay đổi về độ ẩm trong không khí và nhiệt độ không khí, vì vậy quý vị sẽ cần phải kiểm tra mức độ ẩm nhiều lần một ngày.

- Hãy chắc chắn nhà của quý vị được thông gió đầy đủ. Sử dụng quạt hút thông gió ra bên ngoài nhà của quý vị trong nhà bếp và phòng tắm. Hãy chắc chắn lỗ thông hơi máy sấy quần áo của quý vị thông ra bên ngoài nhà quý vị.
- Sửa chữa bất kỳ chỗ dột nào trên mái nhà, chỗ rò ở các bức tường hoặc đường ống dẫn nước nhà bạn để nấm mốc không có môi trường ẩm ướt để phát triển.
- Dọn dẹp nhà của quý vị sạch sẽ và khô ráo kỹ lưỡng và nhanh chóng (trong vòng 24-48 giờ) sau khi lũ lụt.
- Pha chất ức chế nấm mốc vào sơn trước khi sơn.
- Vệ sinh phòng tắm với các sản phẩm diệt nấm mốc.
- Vứt bỏ hoặc thay thảm và nệm ghế đã bị ngâm nước và không thể sấy khô kịp thời. Xem xét không sử dụng thảm trong phòng hoặc các khu vực như phòng tắm hoặc tầng hầm nơi có thể rất ẩm ướt.
- Để tìm hiểu thêm về việc ngăn chặn nấm mốc trong nhà của quý vị, hãy xem ấn phẩm của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường [A Brief Guide to Mold, Moisture, and Your Home \(Hướng Dẫn Ngăn Ngừa về Nấm Mốc, Sự Ẩm Ướt và Ngôi Nhà của Quý vị\)](http://www.epa.gov/mold/moldguide.html) tại <http://www.epa.gov/mold/moldguide.html>.