

Các Thông Tin Cơ Bản

Nấm Mốc trong Môi Trường

Nấm mốc là gì?

Nấm mốc là loại nấm có thể được tìm thấy cả trong nhà hoặc ngoài trời. Không ai biết rõ có bao nhiêu loài nấm tồn tại nhưng ước tính trong khoảng từ mười ngàn đến có lẽ là ba trăm ngàn loài hoặc nhiều hơn. Nấm mốc phát triển mạnh nhất trong các điều kiện ẩm áp và ẩm ướt, và lan rộng đồng thời sinh sản bằng cách tạo ra các bào tử. Các bào tử nấm có thể sống sót trong các điều kiện môi trường khắc nghiệt, như các điều kiện khô ráo, mà không có lợi cho tự sinh trưởng của các loài nấm thông thường.

Một số loại nấm mốc phổ biến trong nhà là những loại nào?

- Cladosporium
- Penicillium
- Alternaria
- Aspergillus

Nấm mốc ảnh hưởng như thế nào đến mọi người?

Một số người rất nhạy cảm với nấm mốc. Đối với những người này, việc tiếp xúc với nấm mốc có thể gây ra các triệu chứng như nghẹt mũi, kích ứng mắt, thở khò khè hoặc kích ứng da. Một số người, chẳng hạn như những người bị dị ứng nghiêm trọng với nấm mốc, có thể gặp các phản ứng nghiêm trọng hơn. Các phản ứng nghiêm trọng có thể xảy ra đối với các công nhân tiếp xúc với lượng lớn nấm mốc tại môi trường làm việc, ví dụ như người nông dân làm việc gần cỏ khô bị nấm mốc. Các phản ứng nghiêm trọng có thể bao gồm sốt và khó thở. Một số người mắc bệnh phổi mạn tính, như bệnh phổi tắc nghẽn, có thể bị nhiễm nấm mốc trong phổi.

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 tình 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. 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.

Có thể tìm thấy nấm mốc ở đâu?

Nấm mốc được tìm thấy hầu như ở tất cả các môi trường và có thể được phát hiện thấy quanh năm, cả trong nhà và ngoài trời. Nấm mốc phát triển mạnh trong các điều kiện ẩm áp và ẩm ướt. Ngoài trời, nấm mốc có thể được tìm thấy tại các khu vực ẩm ướt, râm mát hoặc những nơi lá cây hay thảm thực vật khác đang phân hủy. Trong nhà, nấm mốc có thể được tìm thấy tại những nơi mức độ ẩm cao, như dưới tầng hầm hoặc trong phòng tắm.

Mọi người có thể giảm việc tiếp xúc với nấm mốc bằng cách nào?

Những người mẫn cảm cần tránh 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. Trong nhà, có thể làm chậm sự phát triển của nấm mốc bằng cách kiểm soát mức độ ẩm và thông gió khu vực phòng tắm và nấu ăn. Nếu nấm mốc phát triển trong nhà của bạn, bạn cần dọn sạch nấm mốc và khắc phục vấn đề về nước. 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.

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

- Không được 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 (Cách Xử Lý Nấm Mốc Trong Trường Học và Các 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. Quý vị có thể xem tài liệu này bằng cách truy cập trang web của EPA tại 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 Khuyến Nghị Cụ Thể:

- 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.
- Sử dụng máy điều hòa nhiệt độ hoặc máy hút ẩm trong suốt những tháng có độ ẩm cao.
- Chắc chắn rằng nhà của quý vị được thông gió đầy đủ, bao gồm quạt hút thông gió.
- Pha chất ức chế nấm mốc vào sơn trước khi sơn.

- Vệ sinh phòng tắm với các sản phẩm diệt nấm mốc.
- Không trải thảm trong phòng tắm và dưới tầng hầm.
- Vứt bỏ hoặc thay thảm và nệm ghế đã bị ngâm nước trước đó.

Khu vực nào có khả năng tiếp xúc cao với nấm mốc?

- Các cửa hàng đồ cổ
- Nhà kính
- Phòng tắm hơi
- Nông trại
- Nhà máy
- Các khu vực thi công
- Các cửa hàng hoa
- Các khu nhà nghỉ dưỡng mùa hè

Tôi phát hiện nấm mốc đang phát triển trong nhà mình, tôi kiểm tra nấm mốc bằng cách nào?

Thông thường, không cần thiết phải xác định loài nấm mốc đang phát triển tại khu vực cư trú, và CDC không khuyến nghị việc lấy mẫu nấm mốc thường xuyên. Bằng chứng hiện tại chỉ ra rằng dị ứng là một loại bệnh thường gắn liền nhất với nấm mốc. Vì tính miễn cảm của mọi người rất khác nhau, do số lượng hoặc do chủng loại nấm mốc, việc lấy mẫu và nuôi cấy không đáng tin trong việc xác định nguy cơ sức khỏe của bạn. Nếu quý vị miễn cảm với nấm mốc và phát hiện hoặc ngửi thấy mùi nấm mốc, có thể có nguy cơ về sức khỏe; do đó, bất kể loại nấm mốc đó là gì, quý vị đều cần tìm cách loại bỏ nó. Hơn nữa, việc lấy mẫu nấm mốc đáng tin cậy có thể tốn kém và các tiêu chuẩn để đánh giá số lượng nấm mốc như thế nào là chấp nhận/chịu được và như thế nào là không chấp nhận/chịu được vẫn chưa được thiết lập.

Phòng thí nghiệm môi trường đạt tiêu chuẩn đã lấy các mẫu nấm mốc trong nhà tôi và cho tôi xem kết quả. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) có thể giải thích các kết quả này không?

Các quy chuẩn trong việc xác định số lượng nấm mốc như thế nào là chấp nhận được, chịu được hoặc là bình thường vẫn chưa được thiết lập. Nếu quý vị quyết định chi tiền trả cho việc lấy mẫu nấm mốc trong môi trường, trước khi công việc đó bắt đầu, bạn nên hỏi ý kiến các tư vấn viên sẽ thực hiện công việc để thiết lập các tiêu chí nhằm giải thích các kết quả thí nghiệm. Họ sẽ nói trước với quý vị họ sẽ làm gì hoặc họ sẽ đưa ra khuyến nghị gì dựa trên các kết quả lấy mẫu. Các kết quả lấy mẫu trong trường hợp duy nhất của bạn không thể giải thích được mà không tiến hành kiểm tra vật lý khu vực bị nhiễm nấm hoặc không xem xét các đặc điểm của tòa nhà và các nhân tố dẫn đến tình trạng hiện tại.

Tôi nên gặp loại bác sĩ nào về vấn đề tiếp xúc với nấm mốc?

Đầu tiên, bạn nên tham khảo ý kiến từ gia đình hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đa khoa, người sẽ quyết định bạn có cần giấy giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa hay không. Các bác sĩ chuyên khoa này có thể bao gồm bác sĩ chuyên khoa dị ứng chuyên điều trị cho các bệnh nhân bị dị ứng với nấm mốc hoặc bác sĩ điều trị các bệnh truyền nhiễm chuyên điều trị nhiễm trùng do nấm mốc. Nếu phổi bị nhiễm trùng, quý vị nên gặp bác sĩ chuyên khoa phổi. Các bệnh nhân đã tiếp xúc với nấm mốc tại nơi làm việc có thể được giới thiệu đến bác sĩ vận động. CDC không phải là một cơ sở lâm sàng. CDC không gặp gỡ bệnh nhân, không chẩn đoán bệnh, không tiến hành điều trị, không kê toa thuốc hoặc không cấp giấy giới thiệu đến các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Chủ nhà hoặc nhà thầu xây dựng của tôi không chịu bất kỳ trách nhiệm nào trong việc dọn sạch nấm mốc trong nhà tôi. Tôi có thể đi đâu để tìm sự trợ giúp?

Nếu quý vị cảm thấy chủ sở hữu bất động sản, chủ nhà hoặc chủ thầu xây dựng không phản hồi với những lo lắng mà quý vị đã trình bày liên quan đến việc tiếp xúc với nấm mốc, quý vị có thể liên lạc với ban y tế địa phương hoặc cơ quan gia cư. Các bộ luật áp dụng, các vấn đề về pháp lý, thanh tra, bảo hiểm và các vấn đề tương tự về nấm mốc thường thuộc thẩm quyền của tiểu bang và địa phương (không phải liên bang). Quý vị cũng có thể xem xét hợp đồng xây dựng hoặc cho thuê nhà và liên lạc với các cơ quan chính quyền địa phương hoặc tiểu bang, công ty bảo hiểm hoặc luật sư để tìm hiểu thêm về các bộ luật và quy định địa phương cũng như các quyền pháp lý của bạn. CDC không có quyền thực thi pháp luật trong các vấn đề như vậy, chúng tôi cũng không thể cung cấp cho bạn lời khuyên. Quý vị có thể liên lạc với cơ quan y tế của tiểu bang hoặc hạt về các vấn đề nấm mốc trong khu vực của quý vị để tìm hiểu về các dịch vụ đánh giá và xử lý nấm mốc mà họ có thể cung cấp. Quý vị có thể tìm kiếm thông tin về chương trình Chất Lượng Không Khí Trong Nhà của tiểu bang tại địa chỉ http://www.cdc.gov/nceh/airpollution/indoor_air.htm.

Tôi chắc rằng nấm mốc tại nơi làm việc đang làm cho tôi bị ốm.

Nếu quý vị tin rằng quý vị bị ốm vì tiếp xúc với nấm mốc trong tòa nhà nơi quý vị làm việc, trước tiên bạn nên tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để xác định hành động phù hợp cần thực hiện nhằm bảo vệ sức khỏe của quý vị. Hãy thông báo cho chủ sử dụng lao động của quý vị và, nếu có thể, đại diện công đoàn về mối lo ngại của quý vị để chủ sử dụng lao động của quý vị có thể thực hiện hành động để dọn dẹp và ngăn ngừa sự phát triển của nấm mốc. Để tìm hiểu thêm về nấm mốc, cách xử lý nấm mốc hoặc các hướng dẫn và quy định về sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc, quý vị cũng có thể muốn liên lạc với cơ quan y tế địa phương (thành phố, hạt hoặc tiểu bang).

Quý vị cũng nên đọc các Hướng Dẫn của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ (EPA), Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings (Cách Xử Lý Nấm Mốc Trong Trường Học và Các Tòa Nhà Thương Mại) tại http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html.

Tôi rất lo lắng về vấn đề nấm mốc tại trường học của con tôi và những ảnh hưởng của chúng đối với sức khỏe của bọn trẻ.

Nếu quý vị tin rằng các con của quý vị bị ốm do tiếp xúc với nấm mốc ở trường học, đầu tiên hãy tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để quyết định hành động y tế phù hợp cần thực hiện. Liên lạc với ban quản lý trường học để bày tỏ mối lo ngại của quý vị và đề nghị họ loại bỏ nấm mốc và ngăn ngừa sự phát triển của nấm mốc trong tương lai. Nếu cần thiết, quý vị cũng có thể liên lạc với ban giám hiệu nhà trường tại địa phương.

CDC không phải là cơ quan quản lý và không có thẩm quyền thực thi pháp luật trong các vấn đề của địa phương. Cơ quan y tế địa phương của quý vị cũng có thể có thông tin về nấm mốc và quý vị có thể cũng muốn liên lạc với văn phòng Chất Lượng Không Khí Trong Nhà của tiểu bang. Thông tin về văn phòng này sẵn có tại địa chỉ http://www.cdc.gov/nceh/airpollution/indoor_air.htm.

Quý vị cũng có thể đọc các hướng dẫn của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ (EPA), *Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings (Cách Xử Lý Nấm Mốc Trong Trường Học và Các Tòa Nhà Thương Mại)*, tại http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html. Ngoài ra, hãy truy cập các trang Web này để biết thêm thông tin về các công cụ đo chất lượng không khí trong nhà cho trường học:

- <http://www.epa.gov/iaq/schools/tfs/guidtoc.html>
 - <http://www.epa.gov/iaq/schools/tfs/guideh.html>
 - <http://www.healthyschools.org/index.html>
-
- Các liên kết tới các tổ chức phi liên bang được cung cấp chỉ như một dịch vụ cho người dùng của chúng tôi. Những liên kết này không phải là sự tán thành cho các tổ chức này hay các chương trình của họ từ CDC hoặc chính phủ liên bang và không nên suy diễn bất kỳ điều gì. CDC không chịu trách nhiệm về nội dung các trang Web của từng tổ chức được tìm thấy tại các liên kết này.