Quý vị có thể kiểm soát nấm mốc

Nấm mốc có thể có nhiều ảnh hưởng đến sức khỏe. Với một số người, nấm mốc có thể gây ra nghẹt mũi, đau họng, ho hoặc thở khò khè, cay mắt hoặc phát ban ngoài da. Những người bị hen suyễn hoặc dị ứng với nấm mốc có thể có phản ứng nghiêm trọng. Những người có hệ miễn dịch suy giảm hoặc bị bệnh phổi mạn tính có thể bị lây nhiễm trong phổi từ nấm mốc.

Luôn có nấm mốc xung quanh. Nấm mốc đã có mặt trên Trái đất từ hàng triệu năm. 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 có thể bị đưa vào trong nhà trên quần áo, giầy dép, túi và thậm chí là thú nuôi.

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 trên giấy, bìa cứng, ngói trần nhà và 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.

Nếu quý vị có nấm mốc trong nhà

Nấm mốc nhìn có thể giống như các chấm điểm. Có thể có nhiều màu khác nhau và có thể có mùi mốc. Nếu quý vị nhìn thấy hoặc ngửi thấy nấm mốc, quý vị cần phải loại bỏ nó. Quý vị không cần biết loại nấm mốc.

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 khỏi các bề mặt cứng bằng các sản phẩm gia dụng, xà phòng và nước hoặc dung dịch thuốc tẩy chứa không quá 1 tách thuốc tẩy trong 1 galông nước.

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

- Không được pha lẫn thuốc tẩy với amoniac hoặc các 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. Luôn làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất khi sử dụng thuốc tẩy hoặc bất cứ sản phẩm làm sạch nào khác.
- Mở các cửa sổ và cửa chính để có không khí trong lành.
- Đeo găng tay chịu được nước và bảo vệ mắt.

- Nếu quý vị cần làm sạch hơn 10 foot vuông, vui lòng xem hướng dẫn của Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (EPA) có tiêu đề *Khắc phục nấm mốc trong trường học và tòa nhà thương mại*, trong đó có lời khuyên đối với tất cả các kiểu tòa nhà. 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.

National Center for Environmental Health
Division of Environmental Hazards and Health Effects

CS254313

Để ngăn ngừa sự phát triển của nấm mốc trong nhà quý vị

- Giữ độ ẩm trong nhà quý vị 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. Quý vị có thể mua đồng hồ đo tại cửa hàng sửa chữa gia đình để kiểm tra độ ẩm trong nhà. Độ ẩm thay đổi theo thời gian trong ngày nên quý vị cần kiểm tra độ ẩm nhiều hơn một lần trong ngày.
- Hãy chắc chắn rằng không khí trong nhà quý vị lưu thông tự do. Sử dụng quạt trong nhà bếp và phòng tắm để hút thông gió ra bên ngoài nhà quý vị. Hãy chắc chắn lỗ thông hơi máy sấy quần áo 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 trong nhà quý vị để nấm mốc không có môi trường ẩm ướt để phát triển.
- Dọn dẹp và làm khô nhà của quý vị toàn bộ và nhanh chóng (trong vòng 24-48 giờ) sau khi lũ lụt.
- Pha chất ức chế nấm mốc vào sơn trước khi sơn. Quý vị có thể mua chất ức chế nấm mốc tại các cửa hàng sơn và sửa chữa gia đình.
- Vệ sinh phòng tắm bằng các sản phẩm diệt nấm mốc.
- Vứt bỏ hoặc thay thảm và nệm ghế đã bị ngâm nước và không thể sấy khô ngay lập tức. Xem xét không sử dụng thảm ở những nơi như phòng tắm hoặc tầng hầm nơi có thể rất ẩm ướt.
- Để tìm hiểu thêm về việc ngăn ngừa nấm mốc trong nhà quý vị, vui lòng xem ấn phẩm của Cơ quan Bảo vệ Môi trường *A Brief Guide to Mold, Moisture, and Your Home* (Hướng dẫn ngắn gọn về nấm mốc, sự ẩm ướt và ngôi nhà của quý vị) tại http://www.epa.gov/mold/moldguide.html.

Liệu tôi có nên cho xét nghiệm nhà của tôi xem có nấm mốc không?

CDC không khuyến nghị việc xét nghiệm nấm mốc. Sự ảnh hưởng của nấm mốc đến sức khỏe có thể khác nhau với những người khác nhau, vì vậy quý vị không thể dựa vào việc lấy mẫu và nuôi cấy để biết liệu quý vị hay một thành viên trong gia đình của quý vị có thể bị ốm hay không. Bất kể loại nấm mốc đó là gì, quý vị cần loại bỏ nấm mốc. Ngoài ra, việc lấy mẫu nấm mốc đúng cách có thể tốn kém, và không có các tiêu chuẩn đã được thiết lập về việc số lượng của các loại nấm mốc khác nhau trong gia đình như thế nào là chấp nhận được và như thế nào là không chấp nhận được. Điều tốt nhất quý vị có thể làm là loại bỏ nấm mốc một cách an toàn và làm việc để ngăn ngừa sự phát triển của nấm mốc trong tương lai.