

Faktaark renhold vietnamesisk

Ích lợi để biết về

## Lau chùi giữ vệ sinh

### Lau chùi giữ vệ sinh kỹ lưỡng đem lại sức khoẻ tốt

Đồ vật dơ bẩn và bụi bặm khiến phẩm chất không khí trong nhà kém hơn và có thể là nguyên nhân hoặc làm cho các bệnh dị ứng và những phản ứng nhạy cảm khác trở nên tệ hơn. Trong môi trường ẩm ướt và ấm, thí dụ ở phòng tắm, vật dơ bẩn có thể tạo điều kiện tốt cho sự phát triển của mốc meo và những vi sinh vật khác.

Bụi bặm thường hoặc sự ô nhiễm trong nhà, ở sở làm và tại trường học có thể gồm có đất, ghét, phấn hoa, những nhiễm thể dị ứng từ thú vật, các dấu vết của nấm, bồ hóng, cát và thức ăn thừa. Những nhiễm thể gây dị ứng và những "chất" gây dị ứng khác sẽ trộn lẫn với bụi bặm. Những hạt bụi nhỏ có nhiều kích thước khác nhau. Những hạt bụi này rất nhỏ khiến có thể bay trong không khí và bạn sẽ hít vào. Hạt bụi càng nhỏ thì bạn càng hít sâu vào trong phổi. Việc này có thể có ý nghĩa quan trọng đối với sức khoẻ. Vì thế, việc lau chùi giữ vệ sinh kỹ lưỡng là điều quan trọng để có sức khoẻ tốt.

### Những phiền toái khó chịu về sức khoẻ khi thiếu hoặc lau chùi vệ sinh không đúng

- Những khó chịu ở mắt, mũi và cổ
- Nghẹt mũi
- Sổ mũi vì dị ứng
- Nhức đầu
- Bệnh chốc lở
- Bệnh suyễn
- Dị ứng

Những sự phiền toái khó chịu về sức khoẻ có thể thay đổi tùy theo mỗi người. Trẻ con dễ bị nhạy cảm và thương tổn đặc biệt.

### Những nguồn ô nhiễm ở trong nhà

#### Khói thuốc lá

Khói thuốc lá bao gồm một sự tổng hợp pha trộn với hàng ngàn hợp chất khác nhau, rất nguy hại cho sức khoẻ. Sự nhạy cảm khói thuốc lá được xem như có liên hệ trực tiếp với sự phát triển của bệnh suyễn và bệnh phổi bị nghẹt mãn tính (kols) cả với người hút thuốc lá lẫn những người ngồi khói thuốc lá. Việc hút thuốc *không* được xảy ra trong nhà.

Lò sưởi

Những lò sưởi điện để trống sẽ đốt cháy bụi bặm. Những lò sưởi củi cũ cũng có thể gây ô nhiễm môi trường trong nhà. Và những nguồn sưởi ấm khác để trống, thí dụ như lò sưởi củi có thể nhìn thấy rõ lửa cháy, đặc biệt là những lò sưởi cũ, có thể đem lại nhiều bồ hóng và khói ở môi trường trong nhà.

### **Các tấm thảm**

Các tấm thảm trông có vẻ sạch sẽ, nhưng đồng thời lại có số lượng bụi nhiều và sự ô nhiễm có thể làm cuộn tốc lên. Sự cuộn tốc bụi từ những nơi như thế có thể là nguyên nhân của những vấn đề khí hậu trong nhà dưới hình thức của các triệu chứng không khí “khô”, những khó chịu về da và niêm dịch. Chính các sợi thảm cũng có thể tạo nhiều bụi bặm khi những sợi thảm bị mòn và đứt.

### **Mùi thức ăn**

Mùi và hơi từ thức ăn luộc hoặc chiên xào có thể đem lại nhiều phiền toái khó chịu cho những người bị dị ứng.

### **Những đồ tập trung bụi bặm**

Bụi bặm dễ bám chặt vào những vật liệu có bề mặt nhám không mịn, thí dụ như : ván lát tường chưa được xử lý và giấy dán tường bằng vải. Đồ đạc bàn ghế có lỗ trống và màn gió “nặng”, đồ vật trang trí và gối cũng tập trung nhiều bụi bặm. Tủ không có cửa và tủ không cao đến sát trần nhà là những nơi bụi bặm tập trung và thường nằm lại ở đó. Hãy chọn vật liệu có bề mặt trơn nhẵn, dễ lau chùi. Hãy dùng các tủ và thùng có nắp đậy thay vì các kệ và các hộp để trống.

### **Những con đường có nhiều xe cộ lưu thông**

Bụi bặm bay lơ lửng trong không khí và những thứ tương tự sẽ xâm nhập qua các lỗ thông hơi và những nơi có chỗ hở để vào trong nhà, sở làm và trường học.

### **Những ống thông hơi và ống điều hoà không khí**

Những ống thông hơi và ống điều hoà không khí có bám bụi bặm, đồ dơ bẩn và những đồ lọc bụi đã cũ có thể tạo điều kiện tốt cho sự tăng trưởng của vi sinh vật (bụi bặm và đồ dơ bẩn), và dẫn trở lại vào không khí trong nhà. Hãy nhớ là hệ thống sưởi bằng nước cũng có thể tập trung bụi bặm.

### **Nuôi thú vật**

Da, gàu, lông và các chất bài tiết từ thú vật da có lông và các loài chim có thể tạo ra những số lượng lớn nhiễm thể gây dị ứng bay lơ lửng ở không khí trong nhà. Thức ăn của thú vật, cát ở những nơi mèo lui tới, cỏ khô hoặc vỏ bào trong lồng nuôi thú vật và những thứ tương tự có thể gây những phản ứng dị ứng.

### **Những huyền thoại về việc lau chùi**

Đã từ lâu ở Na uy có truyền thống dùng xà bông lau nhà vừa quá nhiều, lại vừa quá mạnh. Đối với nhiều người, điều bình thường là dùng nhiều nước và nhiều xà bông lau nhà với ý nghĩ là khi đó nhà sẽ được sạch nhất. Sự ẩm ướt và ẩm khiến cả những vi khuẩn và nấm thích thú và sinh sôi nảy nở. Một nền nhà ẩm tạo những điều kiện phát triển thuận lợi nhất cho nấm và vi khuẩn. Tại những gia đình người Na uy đã có truyền thống về việc

dùng xà bông không pha hoá chất, và hiện nay một số người vẫn còn giữ, được ràng buộc với sự sạch sẽ tự nhiên. Nhiều người vẫn còn tin là có thể đưa ra một dấu hiệu chung giữa xà bông không pha hoá chất = sự sạch sẽ. Những thuốc, xà bông lau chùi có thể vừa làm thiệt hại vật liệu trong nhà lẫn gây ra những phản ứng dị ứng.

### **Thuốc / xà bông lau chùi.**

Trong thị trường ở Na uy, hiện có rất nhiều loại thuốc / xà bông lau chùi. Thuốc và xà bông lau chùi có chứa nhiều loại hoá chất. Vì thế, việc chọn lựa những loại thuốc / xà bông lau chùi có thể là điều khó khăn. Những sản phẩm dùng để lau chùi có thể chứa : dung dịch ammoniac (nước đáí quý), dung dịch clor, hoá chất, dầu thơm và thuốc màu. Dầu thơm và thuốc màu không phải là những chất cần thiết để pha trộn vào và có thể gây ra sự chịu đựng thêm đối với sức khoẻ và môi trường trong nhà.

### **Những phương pháp lau chùi và những thói quen tốt trong việc lau chùi giữ vệ sinh**

#### **Nền nhà**

Những phương pháp lau chùi khô tạo một khí hậu lành mạnh ở trong nhà cho tất cả mọi người. Ngoài ra, việc lau chùi khô lại đơn giản và tránh gây hư hại cả về vật chất lẫn những nguy hại sức khoẻ cho con người. Có nhiều cách để lựa chọn lau nền nhà, trong đó như lau bằng đồ lau có thấm dầu, đồ lau dùng chỉ một lần, đồ lau bằng vải sợi và đồ lau bằng sợi nhân tạo. Những cách này nằm trong diện những phương pháp lau khô; khi đó nước và các hoá chất sẽ không cần thiết nữa. Tuy vậy, những dấu vết khó chùi ở nền nhà cần phải được tẩy bỏ bằng khăn ẩm, hoặc những dấu vết đó sẽ được “tươi”/ xịt bằng nước sạch để được hoà tan. Không thể giữ những tấm thảm rời mà không có hút bụi bằng một máy hút bụi tốt, tốt hơn cả bằng một máy hút bụi từ trung tâm ở trong nhà hoặc một máy hút bụi có đồ lọc hepa.

#### **Đồ đạc bàn ghế trong nhà**

Nguyên tắc về phương pháp lau chùi khô cũng nói đến việc lau chùi khác, thí dụ như bàn, băng ghế, khung cửa v.v. . . Một khăn lau bằng sợi rất nhỏ thì dễ thu gom bụi trong khi bụi bám thì tản mát. Vì vậy, những khăn lau bằng sợi nhỏ thu gom được bụi bám nhiều hơn so với khăn lau bằng bông vải làm cho bụi bám tản mát và ít có hiệu quả trong việc lau chùi khô. Bàn ghế có lỗ trống và nệm giường đòi hỏi sự hút bụi hoặc gõ giữ thường xuyên và kỹ lưỡng.

#### **Ống điều hoà không khí**

Cần phải thực hiện việc lau chùi thường xuyên và thay đổi đồ lọc của hệ thống điều hoà không khí. Khi bị dị ứng phấn hoa, bạn nên thay cả trước và sau mùa phấn hoa.

Những thói quen tốt về việc lau chùi ở môi trường trong nhà có tác dụng ngăn ngừa những phiền toái khó chịu về dị ứng. Trong mùa phấn hoa và nửa năm mùa đông, đòi hỏi bạn lau chùi thường xuyên hơn. Việc sưởi ấm không khí trong nhà khiến bụi bám trở nên khô và bay lơ lửng.

#### **Phòng tắm và nhà vệ sinh**

Phòng tắm là nơi thường ẩm và ẩm ướt hơn những nơi khác trong nhà và vì thế bạn nên lau chùi thường xuyên hơn để giữ sự phát triển của vi trùng ở mức tối thiểu.

#### **Thời gian mùa hè**

Bạn có thể ngăn cản việc đem những thứ dơ bẩn, cát, đất và cỏ vào trong nhà nếu bạn đặt một miếng chùi chân ở lối ra vào trước cửa nhà. Một lời khuyên tốt là bạn cất bỏ những miếng thảm rời ở trong nhà vào mùa hè.

#### **Thời gian mùa đông**

Đặt miếng chùi chân nơi có thể bỏ giày ẩm ướt để sự ẩm ướt và đồ dơ bẩn sẽ không vào trong nhà là điều bạn nên làm. Một ý kiến hay là bạn có một “vùng ẩm ướt” là nơi có thể giữ bỏ tuyết.

#### **Tổng hội Bệnh suyễn và Dị ứng tại Na uy khuyên**

NAAF khuyên nên để nhà cửa thoáng hơi, mỗi ngày ít nhất 2 lần từ 10-15 phút. Thông thường vào những lúc đó, độ ẩm của không khí gia tăng và nhiệt độ giảm. Việc này đưa đến tình trạng là những bụi bặm bay lơ lửng sẽ nặng hơn và nằm xuống ở nền nhà. Nhiệt độ trong nhà nên để khoảng 20-22 độ và để thấp hơn khoảng 5 độ ở phòng ngủ. Nếu có thể, hãy đem mền đắp chăn gối phơi ở ngoài, rồi sau đó giữ kỹ. Phải giữ gìn sạch sẽ các tấm thảm. Ngoài ra, phải giữ gìn sạch sẽ ở nhà, tại sở làm, trường học và vườn trẻ.

NAAF nghĩ điều tốt nhất là tránh dùng ở mức độ càng nhiều càng tốt những hoá chất khi lau chùi. Chúng tôi khuyên dùng phương pháp lau khô.

Nên thực hiện việc lau chùi khắp nhà, kể cả các vách tường và trần nhà mỗi năm ít nhất một lần.

Tránh những nguồn sưởi ẩm khó lau chùi.

Lau chùi thường xuyên hệ thống thoát hơi ở nhà bếp để làm sạch hết mỡ và mùi thức ăn càng nhiều càng tốt.

**Thú vật duy nhất không gây dị ứng mà NAAF khuyên là con ruồi.**