

## Tự mình điều tra hoàn cảnh trong nhà (DIY Healthy Home Check-up)

Tự mình điều tra hoàn cảnh trong nhà là một cách dành cho giúp quý vị làm căn nhà có một môi trường lành mạnh hơn. Để làm tăng sự phục vụ của chúng tôi, một nhân viên của chúng tôi sẽ liên lạc quý vị để tìm hiểu về những lợi ích của DIY Healthy Home Check-up. Lập một ngày khi mọi người trong nhà có thể thảo luận chung về những vấn đề trong nhà. Sau đó...

### 1) Hoàn thành câu hỏi (Phần 1)

Khuyanh tròn những câu trả lời căn cứ vào sự quan sát trong nhà. Để tiên nghi cho việc trả lời được phân ra thành ba loại lo ngại: thấp, trung bình, và cao. (Trả lời “N/A” có nghĩa là không có liên quan đến)

<b>KHÔNG CHẾ BỤI VÀ CHỈ</b>	<b>Lo ngại thấp</b>	<b>Lo ngại trung bình</b>	<b>Lo ngại cao</b>	<b>Số hành động</b>
Có phải mọi cửa ra vào đều có thảm chùi chân không?	Có	Một ít	Không	11

### 2) Hoàn thành bảng hành động (Phần 2)

Đi qua những câu hỏi đã hoàn thành và để ý những câu trả lời có sự lo ngại cao, ở cột bên phải dưới “action items” một số nào đó. Sau đó đến Bảng Hành Động và kiểm tra giải thích của số đó.

Đừng nên thất vọng! Cái này không có ngụ ý là nhà của quý vị không sạch sẽ.

### 3) Lựa chọn điều quan trọng nhất trong Bảng Hành Động dựa vào:

- Tầm quan trọng của việc điều tra đối với người trong nhà
- Quý vị có chịu thực hiện hay không
- Tầm quan trọng của việc điều tra đối vấn đề sức khỏe. Nếu hầu hết vấn đề là ở trong một nhóm, ví dụ “HÔI ẨM,” quý vị nên tập trung vào vấn đề hơi ẩm.
- Ý kiến của chuyên gia ( nếu phù hợp). Những hành động cần biến đổi đến nhà, quý vị nên thương lượng với người chuyên môn trước khi quyết định cuối cùng.

4) Cam kết thực hiện ba hành động trong vòng sáu tuần và ghi chép vào phần cuối của Bảng Hành Động (Phần 3). Chọn một hành động ít nhất có khuynh hướng tạo một thói quen lành mạnh mới và có thể hoàn thành trong thời gian ngắn với tiêu hao ít nhất hoặc hiệu quả cao.

Master Home Environmentalist Program  
American Lung Association of Washington  
822 John Street  
Seattle, WA 98109  
(206) 512-3280 or 1 (800) 732-9339  
www.wamhe.org

## Phần I: Câu Hỏi

Khoanh tròn những câu trả lời căn cứ vào sự quan sát trong nhà.

<b>NƠI CƯ TRÚ</b>	<b>Lo Ngại Thấp</b>	<b>Lo Ngại Trung Bình</b>	<b>Lo Ngại Cao</b>	<b>Số Hành Động</b>
Những điều dưới đây có mô tả ai trong nhà của quý vị không? • dưới bảy tuổi • 70 tuổi trở lên • có mang thai • confined to the home for any reason	Không		Có	1
Trong vòng một năm có bao nhiêu lần một người trong nhà thang phiền về bệnh tật? (nhưc đầu, mệt mỏi, triệu chứng về bệnh cảm v..v)?	0-3	4-9	10+	3
Có ai trong nhà có bệnh dị ứng hoặc bệnh xuyên, sổ mũi, hắt hơi, mắt ngứa hoặc chứng phát ban?	Không		Có	1, 3, 4, 15, 19, 26
Có ai hút thuốc trong nhà không?	Không		Có	2
Có bao nhiêu con mèo, chó, và chim nuôi trong nhà?	Không	1-3 nếu không bệnh dị ứng	4+ hoặc 1+ nếu có bệnh dị ứng	5, 6, 7
<b>NHÀ VÀ MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH</b>	<b>Lo Ngại Thấp</b>	<b>Lo Ngại Trung Bình</b>	<b>Lo Ngại Cao</b>	<b>Số Hành Động</b>
Nhà của quý vị cách phi trường, trạm xe lửa, hoặc trạm xe buýt bao xa?	1+ dặm	1 dặm	4 khu đường hoặc ít hơn	11
Nhà của quý vị cách bao xa từ đường cao tốc?	4+ khu đường	1-4 khu đường	Ít hơn một khu đường	11
Đường phố, xa lộ có gần nhà không?	Không		Có	11
Nhà quý vị cách xí nghiệp, trạm xăng, tiệm giặt khô, hoặc xưởng sửa xe bao xa?	1+ dặm	1 dặm	4 khu đường hoặc ít hơn	8
Trong mùa lạnh, có bao nhiêu lần quý vị ngửi thấy mùi khói từ lò sưởi hoặc lò củi?	0-5/năm	1-2/tháng	2+/tuần	8, 9
<b>TRỒNG BỤI VÀ CHÌ</b>	<b>Lo Ngại Thấp</b>	<b>Lo Ngại Trung Bình</b>	<b>Lo Ngại Cao</b>	<b>Số Hành Động</b>
Căn nhà xây cất trong năm nào?	Sau 1978	1978-1951	Trước 1951	11
Căn nhà có sửa lại hoặc sơn lại trong vòng hai năm qua không?	Không	Không Biết	Có	11
Quý vị hoặc chủ nhà của quý vị có định sửa lại hoặc sơn lại căn nhà trong vòng năm tới không?	Không		Có	12

Sơn trong nhà hoặc ngoài nhà có phải là sơn chì không, và có chỗ nào sơn bóc da không?	Không	Không Biết	Có	13 Nếu không biết. Nếu có 10, 13, 14, 17, 21, 25.
Nhà bên cạnh có sơn lại bề ngoài của nhà không?	Không	Cạo sơn	Trà mặt sơn	11
Có bao nhiêu % diện tích trong nhà của quý vị là trải thảm?	0-25%	26-75%	76-100%	15, 17
Nếu tất cả phòng đều trải thảm, trải thảm đó thuộc loại gì? (Khuy nh tròn tất cả nếu cần)	Thảm mỏng	Trung bình	Thảm dày	15, 16, 17
Quý vị dùng cách gì để hạn chế bụi và đất vào trong nhà?	Cởi giày	Thảm chùi chân	Không	11
Có phải mỗi cửa đều có thảm chùi chân không?	Có	Một vài	Không	11
Thảm chùi chân của quý vị thuộc loại nào?	Cao cấp	Cao su hoặc Nhựa	Dây sợi	11
Quý vị dùng loại máy hút bụi nào?	Máy hút thẳng đứng	Máy hút nhỏ	Không có	17
Thường thì bao lâu quý vị kiểm tra túi bụi và dây đai của máy hút bụi?	Hàng tháng	1-3 lần/Năm	Hiếm khi	18
Thường thì mấy lần quý vị hút bụi?	Hàng tuần	1-3 lần/tháng	Ít hơn hàng tháng	20, 23
Thường thì mấy lần quý vị lau chùi bàn ghế?	Hàng tuần	1-3 lần/tháng	Ít hơn hàng tháng	20
Thường thì mấy lần quý vị phủi thảm và thảm chùi chân?	Hàng tuần	1-3 lần/month	Ít hơn hàng tháng	20
Thường thì mấy lần quý vị giặt thảm trải giường và bao gối bằng nước nóng?	Hàng tuần	1-3 lần/tháng	Ít hơn hàng tháng	20
Quý vị làm sao làm sạch thảm mỏng?	Giửi đi hoặc N/A	Hút bụi trên mặt thảm	Dùng máy hút thẳng đứng	22
Nếu quý vị có tiếp xúc với những sản phẩm có độc trong công việc, quý vị có giặt quần áo riêng không?	N/A	Có	Không	24
Bao nhiêu lần trong một ngày quý vị rửa tay với xà bông và nước ấm?	6 lần hoặc nhiều hơn	4-5	0-3	25
Nếu có ai trong nhà có bệnh dị ứng, họ có thảm trông mọt bụi cho thảm giường và gối không?	Có		Không	26
<b>HỘI ẨM</b>	<b>Lo Ngại Thấp</b>	<b>Lo Ngại Trung Bình</b>	<b>Lo Ngại Cao</b>	<b>Số Hành Động</b>
Nhiệt độ trong nhà trong mùa lạnh là mấy độ?	60-68°F	55-60°F	Dưới 55°F	27
Bao lâu quý vị làm sạch đĩa đựng nước nhiều giọt trong tủ lạnh?	Thường xuyên hoặc N/A	Đôi khi	Hiếm khi	29
Bao lâu quý vị làm sạch cuộn quần đăng sau của tủ lạnh?	Thường xuyên	Đôi khi	Hiếm khi	30
Trong nhà bếp hoặc phòng tắm có nước nhiều không? (Nên kiểm tra dưới bồn rửa tay và rửa chén)	Không		Có	31
Trong nhà bếp và phòng tắm có trải thảm không?	Không		Có	33

Quý vị có dùng máy hút hơi hoặc mở cửa sổ của phòng tắm trong khi và sau khi tắm không?	Có	Đôi khi	Không	34
Máy hút hơi có thông ra ngoài không?	Có hoặc N/A		Không	35
Quý vị có sử dụng máy hút hơi hoặc mở cửa sổ trong khi nấu ăn không?	Có	Đôi khi	Không	34
Máy hút hơi có thông ra ngoài không?	Có hoặc N/A		Không	36
Có phát hiện dấu hiệu của mốc ở góc tường hoặc chung quanh cửa sổ không?	Hiếm khi	Đôi khi	Thường xuyên	28, 32, 34, 37, 47
Nếu có hệ thống cầu cống phụ trong nhà hoặc ở trên mặt đất trong vòng 5 năm qua, những vật liệu trong đó có di dời và phạm vi đó có tẩy uế chưa?	Có hoặc N/A	Không biết	Không	39
Tầng hầm có ẩm ướt không? (mùi hôi mốc, tường đổi màu, thảm ướt hoặc đồ đạc)	Không		Có	40, 38, 41, 44, 28
Nếu có sàn nhà, những chỗ đó có thông gió không?	Có hoặc N/A		Không	43
Nếu có trần trần giữa chân nhà và mặt đất, đất có được che phủ bằng ni lông chưa?	Có hoặc N/A	Không biết	Không	42
Nếu có máy xoáy khô, nó có ống thông gió ra ngoài không?	Có hoặc N/A	Không biết	Không	45
Nhà của quý vị có giữ hơi nóng trong nhà tốt không?	Không	Đôi khi	Có	46
Cửa sổ có mờ đi trong mùa lạnh không?	Hiếm khi	Đôi khi	Thường xuyên	28, 46, 47
Cửa sổ trong mọi phòng có thể mở không?	Có		Không	46
Trong nhà có mùi hôi hoặc những chỗ vàng ó không?	Không		Có	27, 28, 47, 38, 49
Cầu cống trong nhà có vấn đề gì không?	Không	Không biết	Có	48
Nếu căn nhà có sự hư hại bởi nước (trong hoặc ngoài) trong 5 năm qua, sự hư hại đó được di dời chưa?	Có hoặc N/A	Không biết	Không	49
<b>KHÔNG KHÍ TRONG NHÀ</b>	<b>Lo Ngại Thấp</b>	<b>Lo Ngại Trung Bình</b>	<b>Lo Ngại Cao</b>	<b>Số Hành Động</b>
Có phải là căng nhà trên xe không?	Không	Có		46, 47
Khoảng mở cửa sổ để làm thoáng gió không? Bạn thường xuyên mở cửa sổ bao nhiêu lần một tuần?	Mỗi tuần	1-3/tháng	Ít hơn hàng tháng	50
Cửa sổ trong phòng ngủ có mở hết khi ngủ không?	Có	Không		50
Có gỗ công nghiệp nào không bọc vớ trong sàn nhà, tủ hoặc đồ đạc không?	Không	Rất ít	Có	57, 56, 58
Trong nhà dùng nguồn nguyên liệu gì để tạo hơi ẩm?	Điện	Ga hoặc xăng dầu	Bếp lò củi	51
Nếu nhà có máy phát nhiệt, lần làm sạch gần nhất cho máy là khi nào?	0-1	1-4	4+	53
Có mấy năm rồi quý vị chưa thay bộ lọc trong máy?	0-1	1-2	2+	54
Bộ lọc hoặc lò ga/củi có đồ phụ trợ của không khí bên ngoài không?	Có hoặc N/A	Không biết	Không	55
Nhà của quý vị có khí hóa học asbestos không? (khí hóa học đó được phát hiện qua những thứ sau đây: vật cách li của bộ lọc, trần nhà ngô rang, lớp ván gỗ ngoài giàn khung)	Không	Không biết	Có	59 nếu không biết

Nếu có asbestos, nó có ở trong điều kiện tốt không?	Có	Không biết	Không	62 nếu không. Nếu có 60 hoặc 61
Căn nhà này có phải trong khu vực thường có khí hóa học randon không?	Không	Không biết	Có	63
Nếu radon rất phổ biến trong khu vực, độ radon có được đo lường chưa?	Có hoặc N/A		Không	63
Nếu độ radon đã được đo lường, nó có trên 4 picoCuries/lít trong không khí không?	Không		Có	42, 43, 64
Nhà để ô tô (ga ra) có xây liền với căn nhà không?	Không hoặc N/A	Có		67
Nếu ga ra xây liền với nhà, thuốc trừ sâu hoặc dầu xăng có để trong ga ra không? Trong đó còn chứa những chất hóa học mạnh hoặc dầu xăng có mùi hôi không?	Không hoặc N/A	Có		65
Cờ chừng bao lâu quý vị để ô tô chạy nóng máy trong ga ra trước khi rời đi?	0-15 giây	15-30 giây	30 giây hoặc hơn	66
Quý vị có thường ngửi thấy mùi dầu từ máy cung cấp hơi ấm hoặc bếp lò ga không?	Không	Không biết	Có	68, 52
Quý vị có sử dụng máy hút trên bếp lò trong khi nấu không?	Có	Đôi khi	Không	69
Máy hút của bếp lò có thông ra ngoài không?	Có		Không hoặc N/A	70
Trong nhà có dụng cụ dùng dầu hoặc lò sưởi bằng ga không?	Không	Không biết	Có	71
Nếu quý vị có bếp lò củi hoặc lò sưởi đốt củi, quý vị có ngửi được mùi khói trong nhà khi sử dụng không?	Không	Đôi khi	Thường xuyên	72
Bạn có thường dùng chất mùi thơm Không?	Không	Đôi khi	Có	72a
Nhà của quý vị có máy lọc không khí, “oxygenator,”03?	Không		Có	72b
<b>SẢN PHẨM NGUY HIỂM TRONG NHÀ</b>	<b>Lo Ngại Thấp</b>	<b>Lo Ngại Trung Bình</b>	<b>Lo Ngại Cao</b>	<b>Số Hành Động</b>
Quý vị có thường sử dụng những sản sau đây không?				
• Viết màu dành cho bảng trắng	Không	Hàng tháng -- Hàng năm	Hàng tuần - Mỗi ngày	73
• Cao su hoặc keo dán chất dẻo, hoặc epoxy	Không	Hàng tháng -- Hàng năm	Hàng tuần - Mỗi ngày	73
• Chất tẩy “a mô nhấc” hoặc chlorine	Không	Hàng tháng -- Hàng năm	Hàng tuần - Mỗi ngày	73
• Sơn, chất in màu, dầu bóng verni, chất pha loãn, keo dán phun, hoặc dầu nhờn.	Không	Hàng tháng -- Hàng năm	Hàng tuần - Mỗi ngày	73
• Xăng dầu hoặc chất có khả năng hòa tan	Không	Hàng tháng -- Hàng năm	Hàng tuần - Mỗi ngày	73
• Chất làm sạch cho ống dẫn, lò, hoặc phòng vệ sinh với nhãn hiệu có chữ NGUY HIỂM	Không	Hàng tháng -- Hàng năm	Hàng tuần - Mỗi ngày	73
Quý vị có thường sử dụng sản phẩm xe ô tô (tẩy nhờn, những thứ dùng để lau chùi xe) không?	Không	Hàng tháng -- Hàng năm	Hàng tuần - Mỗi ngày	83
Quý vị có thường sử dụng chất hàn hoặc chất hóa học dùng cho nhiếp ảnh không?	Không	Hàng tháng -- Hàng năm	Hàng tuần - Mỗi ngày	84, 85

Quý vị thường dùng cách gì để ngăn ngừa hít vào những sản phẩm liệt ở trên?	Sử dụng chúng bên ngoài và mang mặt nạ phòng hơi độc	Mở ít nhất 2 cửa sổ hoặc sử dụng máy quạt hút	Không có gì đặc biệt hoặc chỗ mở một cửa sổ	74
Quý vị có mang khăn tay và mắt kính khi sử dụng những sản phẩm đó không?	Thường xuyên	Đôi khi	Không	75
Có những sản phẩm dễ cháy nào để gần lửa hoặc vật phát nóng không?	Không		Có	77
Có những sản phẩm nguy hiểm nào để trong tầm với tới của trẻ không?	Không		Có	78
Quý vị có những thùng bị hư, xé, hoặc đã mở liệt kê ở phần trên không?	Không		Có	79
Có những sản phẩm cấm hoặc giới hạn sử dụng không? (Những sản phẩm cấm sử dụng bao gồm DDT, penta, chlordane, carbon tetrachloride, chlorpyrifos, Dursban and Lorsban.)	Không		Có, hoặc cần bảng liệt kê cho những sản phẩm cấm.	80
Khoảng bao lâu quý vị hoặc dịch vụ trừ sâu áp dụng thuốc trừ sâu (thuốc xịt sâu bọ, thuốc diệt cỏ, thuốc diệt chuột) trong hoặc ngoài nhà? (Không tính bẫy trừ sâu)	Không	Khoảng chừng một năm một lần	Một lần hoặc nhiều hơn trong một năm	81, 82
Nếu quý vị có đeo kính khi sử dụng thuốc trừ sâu không?				
• Mắt kính	Luôn luôn	Đôi khi	Không	75, 76
• Khăng tay	Luôn luôn	Đôi khi	Không	75, 76
• Áo tay dài và quần dài	Luôn luôn	Đôi khi	Không	75, 76
• Nón	Luôn luôn	Đôi khi	Không	75, 76
• Mặt nạ trồng bụi (khi sử dụng thuốc dạng bột)	Luôn luôn	Đôi khi	Không	75, 76
• Mặt nạ phòng hơi độc (dành cho sự bốc hơi từ sơn, keo dán, chất hòa tan)	Luôn luôn	Đôi khi	Không	75, 76
Bằng cách nào quý vị bỏ đi những thuốc trừ sâu còn thừa?	Đưa đến chỗ phế thải thu thập sản phẩm nguy hiểm trong nhà.		Đổ xuống ống cống, giữ lại, hoặc vứt vào thùng rác.	79, 86
Nhà của quý vị có bãi cỏ không?	Không		Có	87

## PHẦN II: Bảng kế hoạch hành động

### **Đánh dấu vào khung với số action items trùng trong những câu hỏi trên. Check the boxes with the same numbers as the question action items.**

#### **Nơi cư trú**

- 1  Quý vị nên đặt biệt lưu ý đến bụi và những thứ ảnh hưởng đến không khí trong nhà nếu quý vị có trẻ em, người lớn tuổi, hoặc phụ nữ mang thai, hoặc có sự lo lắng về sức khỏe.
- 2  Để cho không khí trong lành và có sức khỏe lành mạnh quý vị không nên hút thuốc. Nếu có hút thuốc quý vị nên hút ngoài nhà như vậy người trong nhà sẽ không bị ảnh hưởng bởi khói thuốc, và sử dụng áo khoác và nón khi hút thuốc và để nó ngoài nhà trước khi vô nhà.
- 3  Lưu ý đến việc làm giảm những nguyên nhân gây cho bệnh dị ứng như là bụi, mối, động vật nuôi, và những sản phẩm trong nhà với mùi hôi mạnh.
- 4  Tìm những loại thuốc có hiệu quả và tác dụng lâu dài hoặc trị bệnh ốm thông thường. Nhận diện bệnh dị ứng cụ thể.
- 5  Giữ vật nuôi, chỗ ở của vật nuôi, và vật nuôi sạch sẽ và luôn luôn hút bụi. Chú ý đến bọ chét trên mèo hoặc chó.
- 6  Hút bụi những nơi vật nuôi đi qua, và không cho vật nuôi đến một số chỗ trong nhà.
- 7  Nếu bọ chét là một vấn đề, nên tìm những chi tư liệu về những sản phẩm trị bọ chét có chất hóa học nhẹ. (Chú ý chỗ ghi “Chất hóa học nhẹ” ở trang cuối.) If fleas are a problem get more information on the least toxic control of fleas. (See “Less-Toxic Alternatives” on last page.)

#### **Môi trường xung quanh**

- 8  Nhận diện nguồn gốc của sự ô nhiễm không khí và kiểm tra độ ô nhiễm đó. Gọi chi nhánh không khí sạch địa phương của quý vị để tìm hiểu về độ tiêu chuẩn của không khí. (Tìm “Outdoor Emissions” ở trang cuối.)
- 9  Nhận diện về nguồn khói và hỏi về cho sự điều chỉnh. Giúp lắng nghe học hỏi về sự nguy hiểm đến sức khỏe từ khói gỗ, và thuyết phục họ kèm chế nó.

#### **Kiểm chế Bụi và Chì**

- 10  Tìm lời chỉ dẫn từ chuyên gia về việc làm giảm độ chì trong nhà.
- 11  Làm giảm bụi và chì vào nhà. Cởi giày khi quý vị vào nhà. Hoặc mua thảm chùi chân để ở cửa ra vào và hút bụi hàng tuần. Bụi có thể chứa chất chì, thuốc trừ sâu, và những chất độc khác.
- 12  Trước khi làm lại, học hỏi về thủ tục an toàn để làm giảm sự tiếp xúc với chất chì.
- 13  Kiểm tra sơn cho chất chì nếu nhà xây trước năm 1978, và đặc biệt nhà có trẻ em.
- 14  Sửa lại hoặc di rời sơn chì. (Coi “Lead Information” ở trang cuối.)
- 15  Nếu có ai trong nhà có bệnh dị ứng hoặc bệnh suyễn, nên rời bỏ thảm nhà.
- 16  Cách tốt nhất sau khi rời bỏ thảm nhà là thay thế bằng sàn gỗ, đá lát, hoặc . Khi chọn thảm nhà mới tốt nhất là chọn loại thảm mỏng. Đừng nên đáng thảm nhà xuống sàn. Chọn thảm có mặt sau là vải không nên chọn loại thảm có mặt sau là cao su.
- 17  Nên sử dụng máy hút bụi thẳng đứng hoặc máy hút bụi có đầu bàn chải. Nếu quý vị không có loại máy hút bụi này, thử mượn ở một chỗ quý vị thường đi đến. Hoặc mua một cái có chức năng phẳng ứng về bụi.
- 18  Kiểm tra túi trong máy hút bụi hàng tháng và nên chắc chắn là dây đai trong máy làm bàn chải quay.
- 19  Nên mang mặt nạ trồng bụi khi hút bụi.
- 20  Dọn dẹp thường xuyên. Nếu quý vị có dị ứng về một bụi, giặt thảm giường, gối hàng tuần trong nước nóng, và hút bụi ít nhất một tuần một lần.

- 21  Dùng khăn ướt để lau bụi. Lau chùi thường xuyên.
- 22  Hút mặt trên và mặt dưới của miếng thảm dày với máy hút bụi thẳng đứng hoặc máy hút có đầu bàn chải, hoặc gửi đi tiệm để làm sạch.
- 23  Đặt biệt lưu ý đến hút bụi những dụng cụ trong nhà có thể gấp được và nên di dời những miếng vải cũ phủ trên bàn ghế.
- 24  Giặt áo làm việc riêng với áo thường mặc.
- 25  Rửa tay thường xuyên.
- 26  Nên phủ thảm giường và bao gối với thảm trồng mọt bụi. Rất nhiều tiệm đều có bán những tấm thảm loại này. Giá cả tùy theo loại.

### Hơi Ẩm

- 27  Tăng nhiệt độ trong nhà tới 60-68°F để làm giảm hơi ẩm.
- 28  Nếu quý vị có dụng cụ có thể đo được độ ẩm, hành động ngay khi độ ẩm trong nhà dưới 50-60%. (Dụng cụ đo độ ẩm có thể mua được trong những tiệm điện tử hoặc tiệm bán thuốc dị ứng.)
- 29  Lau chùi đĩa nhiều của tủ lạnh ít nhất ba tháng một lần.
- 30  Lau chùi mặt sau của tủ lạnh ít nhất sáu tháng một lần.
- 31  Sửa chữa những chỗ có nước nhiều và di dời hoặc sửa chữa mọi thứ bị tổn hại.
- 32  Làm giảm độ ẩm trong nhà bếp bằng cách đẩy nắp nồi, mở máy hút gió, hoặc mở cửa sổ.
- 33  Nên di dời những tấm thảm trong nhà bếp hoặc phòng tắm.
- 34  Sử dụng máy quạt hoặc mở cửa sổ để giảm bớt hơi ẩm.
- 35  Quạt trong phòng tắm nên hút gió thông ra ngoài, và tốt hơn nữa là có hệ thống điều chỉnh thời gian. Mở máy hút gió khi tắm và 30 phút sau khi tắm.
- 36  Máy hút trong nhà bếp nên thông ra ngoài.
- 37  Làm sạch mốc với bột giặt và nước nóng. Để chỗ đó luôn luôn khô ráo.
- 38  Di dời thảm nhà nếu có thể.
- 39  Lau chùi và tẩy đi những chỗ bị ô nhiễm bởi ống cống bằng cách trộn nước với thuốc tẩy (1/4 ly trong một gallon nước)
- 40  Kiểm tra cầu cống, ống cống, và những vòi dẫn nước từ mái nhà. Phải chắc chắn là nước thông ra khỏi và xa nhà.
- 41  Sử dụng máy làm giảm độ ẩm trong tầng hầm và làm sạch nếu có nước thường xuyên.
- 42  Che phủ chỗ trống với 6mm nilông đen, và đắp lại với các, sỏi, hoặc gạch. Nilông sẽ giảm bớt độ ẩm và chất độc radon trong nhà của quý vị.
- 43  Để giúp cho sự thông gió, di dời mọi thứ những thứ như là lá hoặc đất ở chỗ trống. Nếu không có chỗ thông gió, gọi nhân viên thanh tra nhà của thành phố để biết thêm về thứ quý vị muốn biết.
- 44  Hỏi ý kiến chuyên gia để hiểu biết thêm về việc sửa chữa lại vấn đề hơi ẩm trong tầng hầm.
- 45  Máy xoáy quần áo phải có ống dẫn thông ra ngoài để giảm bớt độ ẩm, mốc, và bụi.
- 46  Làm cho nhà thoáng gió bằng cách mở cửa sổ khi thời tiết tốt. Sửa lại hoặc thay đổi cửa sổ không thể mở được.
- 47  Giảm đi những hoạt động làm nên sự ẩm ướt: tắm trong thời gian ngắn, đắp nồi lại khi nấu ăn, sử dụng quạt hút gió.
- 48  Điều đúng lại vấn đề cầu cống: kiểm tra máng nước và hệ thống dẫn nước.
- 49  Di dời những thứ bị nước làm hư.

### Không khí trong nhà

- 50  Mở cửa sổ thường xuyên, và cửa sổ của phòng ngủ mở khi ngủ nếu có thể.
- 51  Nếu quý vị định đổi bộ lọc của máy hơi ẩm, ghi nhớ là bộ lọc bằng điện là tốt nhất vì nó tạo ra chất gây ô nhiễm ít nhất trong không khí.
- 52  Kiểm tra bộ lọc hoặc lò đúng cách.
- 53  Khuyến quý vị nên làm sạch ống dẫn hơi ẩm nếu trong đó có rất nhiều bụi, sâu bọ, hoặc rêu mốc mọc trong đó. Nếu ống dẫn bị kẹt, nên thay ống dẫn mới. Điều đúng lại việc tạo nên mốc hoặc trồng mốc.



- 54  Thay đổi bộ lọc của máy hơi ẩm ít nhất một năm hai lần.
- 55  Nên lắp đặt đồ phụ trợ không khí bên ngoài cho máy hơi ẩm và lò ga hoặc củi.
- 56  Nên kiểm tra không khí trong nhà về khí formaldehyde. (Coi “Air Quality Testing” ở trang cuối.)
- 57  Dán lại những thứ có thể thải ra khí formaldehyde mà không thể di rời được. Sử dụng pôliurêtan hoặc những thứ có thể dán.
- 58  Dọn đi những thứ thải ra khí formaldehyde nếu độ của chất đó trong không khí quá cao.
- 59  Kiểm tra những thứ cho khí độc asbestos. (Coi “Asbestos Information” ở trang cuối.)
- 60  Để khí độc asbestos tại chỗ.
- 61  Bọc lại hoặc cô lập khí độc asbestos.
- 62  Tìm hiểu giải pháp về khí độc asbestos. (Tìm những dịch vụ di rời trong trang vàng.)
- 63  Nên cho nhà kiểm tra về khí độc radon. (Coi “Radon Information” ở trang cuối.)
- 64  Tìm hiểu về những tư liệu về việc làm giảm độ radon. (Coi “Radon Information” ở trang cuối.)
- 65  Làm sạch sàn trong gara. Tránh để thuốc trừ sâu, xăng, hoặc những chất hóa học nguy hiểm khác trong gara. Kiểm tra sự an toàn của mỗi sản phẩm có độ nguy hiểm. Nên thông gió trong gara ra ngoài.
- 66  Tránh khởi động xe trong gara. Lái ra ngoài liền sau khi đã khởi động máy.
- 67  Để tấm thảm nhỏ giữa cửa phòng gara và nhà.
- 68  Gọi công ty ga địa phương về việc ga thoát ra lò.
- 69  Sử dụng quạt hút gió khi nấu ăn.
- 70  Quạt hút gió phải thông ra ngoài để giảm đi độ ẩm ước.
- 71  Tránh dùng những máy tạo hơi ẩm bằng ga trong nhà, có thể dẫn đến việc ngộ độc khí cacbon.
- 72  Nên kiểm tra lò sưởi ẩm/lò củi. Lò củi cũ có thể không đạt đến sự tiêu chuẩn của chất lượng không khí. Khuyến nên sử dụng lò củi mới hoặc dùng ít hơn. Đốt củi khô và cung cấp đầy đủ không khí cho lửa.
- 72a  Có vài người dị ứng đến mùi của những sản phẩm trong nhà và những thứ khác. Thay đổi những thứ thường dùng đó đến những thứ không mùi, và nên tránh những nguyên liệu có chứa dầu thô, và chất hóa học có độc formaldehyde. Nên lưu ý những sản phẩm bao gồm khử mùi, không khí trong lành, dầu thơm, nước hoa, bột giặt, nước làm mịn áo quần, tấm làm thơm áo quần khi xoay khô, sản phẩm thẩm mỹ, những sản phẩm dành cho tóc và da, nước rửa chén, và những thứ sản phẩm dùng để lau chùi khác. Where feasible substitute pump-type products for aerosols.
- 72b  Không nên sử dụng loại máy lọc không khí tạo ra khí Ozon. Cũng được biết là O3, và có khi cũng được gọi là “oxygenator,” khí Ozon là chất kích thích gây ra sự khó chịu cho phổi và có khả năng gây nguy hiểm đến sức khỏe. Những máy lọc không khí bằng điện đều không nên sử dụng bởi vì họ có thể tạo ra khí Ozon. Sử dụng hệ thống lọc thuộc loại máy móc nào đó có bộ phận lọc HEPA.

### **Những sản phẩm nguy hiểm trong nhà.**

- 73  Sử dụng ít lại những sản phẩm nguy hiểm nếu có thể (Coi “Less-Toxic Alternatives” trong trang những nguồn tài liệu)
- 74  Sử dụng những sản phẩm nguy hiểm có khả năng hòa tan ngoài nhà, hoặc mở hai cửa sổ và mở quạt.
- 75  Mang vớ và mắt kính khi đang sử dụng những sản phẩm có tính chất phá hủy hoặc thuốc trừ sâu.
- 76  Mang những dụng cụ bảo vệ thích hợp khi đang sử dụng thuốc trừ sâu: áo tay dài và quần dài, một cái nón không thấu qua, và mặt nạ để trống bụi phấn hoặc một mặt nạ trống chất độc có thể hòa tan.
- 77  Di dời những thứ dễ cháy từ nguồn lửa.
- 78  Di dời những sản phẩm nguy hiểm xa tầm tay của trẻ em.
- 79  Gọi chi nhánh xử lý bỏ sản phẩm nguy hiểm địa phương để biết thêm chi tiết về việc xử lý bỏ. (Coi “Hazardous Product Disposal” ở trang cuối.)
- 80  Gọi chi nhánh xử lý bỏ sản phẩm nguy hiểm địa phương để biết thêm những sản phẩm nào đã cấm hoặc những sản phẩm nào sắp bị liệt vào bảng cấm. (Coi “Hazardous Product Disposal” ở trang

cuối.) Những thuốc trừ sâu hợp pháp nên dùng hết như hướng dẫn. Nếu quý vị không sử dụng những sản phẩm còn lại đó, mang chúng tới trạm thu thập địa phương.

- 81  Giảm đi hoặc ngưng sử dụng thuốc trừ sâu trong nhà. Nên thử dùng sản phẩm tiêu diệt không có chất hóa học hoặc độ nguy hiểm thấp. (Coi “Less-Toxic Alternatives” ở trang cuối để biết thêm về nguồn chi tiết.) Nếu có côn trùng ở trong nhà quý vị nên tìm ra nguyên nhân tại sao. Thí dụ, thông thường kiến thì cần nước (kiểm tra chỗ nhiều), hoặc thức ăn (lau chùi đồ ăn bị đổ và để thức ăn trong tủ lạnh hoặc hộp).
- 82  Nên tránh sử dụng thuốc trừ sâu hằng tháng hoặc hằng tuần. Chỉ đối phó với vấn đề đó khi cần và sử dụng những sản phẩm trồng còn trùng không có thuốc hóa học nếu có thể.
- 83  Khuyến nên trình bày những hoạt động đó ngoài nhà để làm tăng thêm sử hô hấp không khí trong lành.
- 84  Khuyến nên cài đặt một hệ thống thông gió trong phòng khi những hoạt động hoàn tất.
- 85  Học hỏi thêm về những mạo hiểm và chuẩn bị đầy đủ những dụng cụ an toàn trước khi thực hiện một kế hoạch nào đó.
- 86  Tuyệt đối không nên đổ thuốc trừ sâu vào ống cống hoặc thùng rác. Gọi trạm thu thập sản phẩm nguy hiểm địa phương để biết thêm chi tiết. (Coi “Hazardous Product Disposal” ở trang cuối.)
- 87  Tránh sử dụng “weed and feed” và những loại thuốc trừ sâu khác trong bãi cỏ của quý vị. Bảo vệ bãi cỏ của quý ở trạng thái lành mạnh tươi tốt, dùng những phân bón “hữu cơ thiên nhiên” hoặc “có tính lang chậm”. Đất ở khu vực phía tây Washington thường thì kém về chất vôi, vì vậy bón vôi trong mùa xuân hoặc mùa thu nếu đất được thí nghiệm cho biết là chất vôi thấp hoặc pH ít hơn 5.

### **PHẦN III: Tóm tắt bảng kế hoạt hành động**

Quyết định số hành động nào trong bảng hành động là thứ cần nhất, dựa vào những thứ sau đây:

- rất quang trọng đối với người trong nhà quý vị,
- quyết tâm của quý vị để thực hiện chúng,
- mức quang trọng của nó đối với vấn đề trong nhà, và
- những lời khuyên của chuyên gia (nếu thích hợp).

Cam kết thực hiện 3 hành động trong vòng 6 tuần và điền chúng vào 3 hàng trống ở dưới. Chọn ít nhất 1 hành động làm thay đổi thói quen lành mạnh và ít nhất một hành động có thể hoàn thành nhanh với đường lối tiết kiệm hoặc có hiệu quả.

Để làm tăng cái lành mạnh của nhà tôi/chúng ta, tôi/chúng ta sẽ thực hiện 3 hành động trong 6 tuần tới:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Ký tên: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Useful Telephone Numbers:** Many numbers are for WA State areas only. \* = National services.

**Air Quality Testing (asbestos, carbon monoxide, formaldehyde, mold, ozone, radon, etc.)**

Note: Radon and other testing kits may be available at your local hardware store.

Analytical Chemistry Inc. (WA State & Pacific NW) <a href="http://www.acilabs.com">www.acilabs.com</a> .....	206-622-8353
Blue Sky Testing Labs (West WA State & West Oregon) <a href="http://www.inyourair.com">www.inyourair.com</a> .....	206-721-2583
Healthy Building Associates (West WA State) <a href="http://www.healthybuilding.com">www.healthybuilding.com</a> .....	206-297-3808
NVL Labs (WA State) <a href="http://www.nvllabs.com">www.nvllabs.com</a> .....	888-685-5227

**Allergy Control Covers for Mattresses / Pillowcases** (they may be available at linen stores)

Group Health Take Care Stores (National orders & WA areas) <a href="http://www.take-care.com">www.take-care.com</a> .....	National 1-800-447-2839
Olympia 1-360-923-7678; Capital Hill 206-326-3496; Northgate 206-302-1208; Redmond 425-883-5052	

**Asbestos Information (For testing see Air Quality Testing)**

Puget Sound Clean Air Agency (WA State areas) <a href="http://www.pscleanair.org">www.pscleanair.org</a> .....	206-343-8800 or 800-552-3565
--	------------------------------

**Asthma and Allergies**

American Lung Association of Washington <a href="http://www.alaw.org">www.alaw.org</a> .....	206-441-5100 or 1-800-732-9339
American Lung Association <a href="http://www.lungusa.org">www.lungusa.org</a> .....	1-800-LUNG-USA
Asthma and Allergy Foundation of America Washington Chapter <a href="http://www.aafawa.org">www.aafawa.org</a> .....	1-800-778-AAFA
Asthma and Allergy Foundation of America <a href="http://www.aafa.org">www.aafa.org</a> .....	1-800-7-ASTHMA

<b>Gas Leaks:</b> Puget Sound Energy (WA State areas) <a href="http://www.pse.com">www.pse.com</a> .....	425-454-2000 or 1-888-225-5773
--	--------------------------------

**Hazardous Product Disposal**

Dept of Ecology Recycling Information Line (WA State) <a href="http://www.ecy.wa.gov/programs.html">www.ecy.wa.gov/programs.html</a> .....	1-800-RECYCLE
Health Department Hazards Line (King County, WA) <a href="http://www.metrokc.gov/hazwaste/">www.metrokc.gov/hazwaste/</a> .....	206-296-4692, 1-888-TOXIC ED
Business waste line.....	206-296-3976

**Indoor Air Quality Information**

American Lung Association of Washington <a href="http://www.alaw.org">www.alaw.org</a> .....	206-441-5100 or 1-800-732-9339
American Lung Association <a href="http://www.lungusa.org">www.lungusa.org</a> .....	1-800-LUNG-USA
Environmental Protection Agency Indoor Air Hotline <a href="http://www.epa.gov/iaq/index.html">http://www.epa.gov/iaq/index.html</a> .....	1-800-438-4318

**Lead Information**

National Lead Information Center <a href="http://www.epa.gov/lead">www.epa.gov/lead</a> .....	1-800-424-LEAD
Centers for Disease Control <a href="http://www.cdc.gov/nceh/lead/lead.htm">www.cdc.gov/nceh/lead/lead.htm</a>	
WA State Dept. of Health Childhood Poison Prevention <a href="http://www.doh.wa.gov/EHSPHL/Epidemiology/NICE/Lead">http://www.doh.wa.gov/EHSPHL/Epidemiology/NICE/Lead</a>	1-800-909-9898

**Lead Testing (paint, soil)**

Analytical Chemistry Inc. (WA State & Pacific NW) <a href="http://www.acilabs.com">www.acilabs.com</a> .....	206-622-8353
Evergreen Analytical Services in Redmond, WA (Mail in testing nationwide).....	425-882-2672
NVL Labs (WA State) (Mail in testing nationwide) <a href="http://www.nvllabs.com">www.nvllabs.com</a> .....	888-685-5227

**Less-Toxic Alternatives (Cleaners, pesticides, and more)**

Washington Toxics Coalition (WA State, national publications) <a href="http://www.watoxics.org">www.watoxics.org</a> .....	206-632-1545 or 1-800-844-SAFE
WSU Cooperative Extension (King County, WA) Taped information .....	206-296-DIAL
Find Businesses that are Environmentally Sound in your neighborhood <a href="http://www.envirostars.com">www.envirostars.com</a> .....	1-877-220-7827

**Lawn Care**

Natural Lawn & Garden Hotline <a href="http://www.metrokc.gov/soils">www.metrokc.gov/soils</a> and <a href="http://www.seattletilth.org">www.seattletilth.org</a> .....	206-633-0224
WSU Master Gardener Program (King County, WA) <a href="http://gardening.wsu.edu/">http://gardening.wsu.edu/</a> .....	206-296-DIAL

**Master Home Environmentalist Program (Creators of this document)**

American Lung Association of WA (WA State) <a href="http://www.alaw.org">www.alaw.org</a> .....	206-441-5100 or 1-800-732-9339
---	--------------------------------

**Outdoor Emissions (Factory emissions, wood smoke, and burning complaints)**

Puget Sound Clean Air Agency (WA State areas) <a href="http://www.pscleanair.org">www.pscleanair.org</a> .....	206-343-8800 or 1-800-552-3565
Burn Ban Information (taped) .....	1-800-595-4341
Pesticide Alternatives (See Less-Toxic Alternatives and Lawn Care)	

**Pesticide Incident Reporting**

WA Dept of Agriculture Pesticide Mgmt (WA State) [www.wa.gov/agr](http://www.wa.gov/agr) .....1-360-902-2040 in Olympia

**Poison Center:** Washington Poison Center (WA State) .....206-526-2121 or 1-800-732-6985

**Radon Information (Also see Air Quality Testing)**

National Radon Hotline (coupons are available for radon kits) [www.nsc.org/library/facts/radon.htm](http://www.nsc.org/library/facts/radon.htm) .....1-800-SOS-RADON

Environmental Protection Agency Indoor Air Hotline [www.epa.gov/iaq](http://www.epa.gov/iaq) .....1-800-438-4318

Washington Department of Health (WA State) [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov) .....Olympia 360-236-3253.....Seattle area 206-361-2896

**Renters' Rights**

The Tenants Union [www.tenantsunion.org](http://www.tenantsunion.org) .....206-723-0500

Washington State Office of the Attorney General (Consumer Protection) [www.atg.wa.gov/consumer/lt/index.shtml](http://www.atg.wa.gov/consumer/lt/index.shtml) ....1-800-551-4636

**Smoking**

American Lung Association of Washington [www.alaw.org](http://www.alaw.org) .....206-441-5100 or 1-800-732-9339

American Lung Association [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org) .....1-800-LUNG-USA

Tobacco Quit Line [www.quitline.com](http://www.quitline.com) .....1-877-270-STOP

**Testing:** For additional air, water, radon, and lead testing resources check your local yellow pages.

**Water Quality Testing**

Analytical Chemistry Inc. (WA State & Pacific NW) [www.acilabs.com](http://www.acilabs.com) .....206-622-8353

Washington State Department of Health [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov) .....Seattle area 206-361-2879

**Wood Smoke Information, and Outdoor Burning Complaints (See Outdoor Emissions)**

