

CÁCH ĐƠN GIẢN ĐỂ GIẢM CHẤT ĐỘC TẠI NHÀ

Không nên quét nhà vì sẽ khiến bụi quay trở lại không khí. Thay vào đó, nên lau nhà hoặc hút bụi ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Giám đốc tổ chức Canadian Partnership for Children's Health and Environment (CPCHE) Erica Phipps cho biết: “Bố mẹ và những người sắp làm bố mẹ cần những lời khuyên thiết thực giúp bảo vệ trẻ khỏi các nguy cơ sức khỏe, như rối loạn học tập và hành vi, hen, ung thư và dị tật bẩm sinh nhất định mà các nhà nghiên cứu đã liên hệ với các độc chất có trong và quanh nhà”.

Dưới đây là 5 cách để làm giảm tiếp xúc với chất độc tại nhà:

1. Thường xuyên lau/hút bụi

Bụi là một trong những nguồn chất độc chính và có thể được ngăn ngừa bằng cách lau/hút bụi thường xuyên. CPCHE khuyến khích nên lau nhà hoặc hút bụi ít nhất 2 lần mỗi tuần nếu bé đang ở độ tuổi tập bò trườn. Không nên quét bụi vì sẽ khiến bụi quay trở lại không khí.

Bruce Lanphear, chuyên gia tư vấn của CPCHE và là chuyên gia về sức khỏe môi trường trẻ em tại Đại học Simon Fraser, cho biết: “Bụi là nguồn tiếp xúc độc chất chính ở trẻ em bao gồm chì, chì với một lượng nhỏ cũng có hại cho bộ não đang phát triển của trẻ”.

Thêm vào đó, bỏ giày ngoài cửa ra vào cũng giảm thiểu lượng bụi và các hóa chất độc hại mang vào trong nhà. Bạn cũng nên bỏ đi những đồ linh tinh và cất đồ chơi trong hộp kín để giảm lượng bụi.

Ảnh: betterhousekeeper.com

2. Tẩy rửa “xanh”

CPCHE khuyến khích các hình thức cọ rửa không độc và đơn giản như thuốc muối (Baking soda) dùng cọ bồn rửa bát, bồn rửa mặt, dấm pha với nước để cọ rửa mặt sàn nhà và cửa sổ.

Các nhà nghiên cứu cho biết chất tẩy là không cần thiết và thậm chí cả nước xịt phòng cũng không nên được sử dụng. Để giặt giũ, hãy chọn bột giặt không mùi và tránh dùng giấy ướt bởi hương liệu có trong giấy ướt có thể chứa độc chất. Hãy dùng sản phẩm không chứa độc tố.

3. Sửa nhà đúng cách

Sửa nhà là hoạt động đe dọa tới trẻ em và phụ nữ có thai bởi bụi và chất gây ô nhiễm từ sơn, bả và hồ... có thể gây tổn thương thần kinh.

Các vị trí sửa chữa cần được cách ly khỏi phần còn lại của ngôi nhà bằng các tấm nhựa và băng keo, đóng toàn bộ lỗ thông hơi, hệ thống làm ấm/làm mát... liên quan.

Quét bụi sạch sẽ là vô cùng quan trọng trong và sau khi sửa nhà. Trẻ em và phụ nữ có thai cần tránh những khu vực đang sửa chữa để tránh tiếp xúc với những chất độc. Nếu sơn nhà, hãy sử dụng những loại sơn, hồ dán và các sản phẩm ít độc tố mà trên nhãn có ghi "VOC-free," "zero-VOC" hay "low-VOC".

4. Thận trọng khi chọn đồ nhựa

CPCHE khuyên bạn đừng tin các nhãn ghi “an toàn với lò vi sóng” và không bao giờ đặt hộp nhựa trong lò vi sóng bởi các chất độc có thể tiết ra từ hộp nhựa vào đồ ăn uống.

Chỉ nên trữ đồ ăn trong hộp thủy tinh hay gốm sứ. Chỉ nên ăn đồ ăn tươi hoặc đông lạnh để giảm tiếp xúc với Bisphenol-A (BPA), là loại hóa chất dùng để tráng trong các lon đựng đồ ăn uống chế biến sẵn. BPA có liên hệ với nhiều bệnh bao gồm ảnh hưởng tới bộ não đang phát triển và tổn hại tới chức năng nội tiết tố.

CPCHE cũng khuyên cha mẹ tránh mua đồ chơi cho bé ngậm, tắm, yếm, rèm tắm và đồ vật chứa

PVC là loại nhựa mềm vinyl. Chúng có thể chứa các chất có hại gọi là phthalates bị cấm sử dụng làm đồ chơi cho trẻ em từ năm 2011. Nên bỏ toàn bộ những đồ chơi và đồ cho bé tập cắn làm từ nhựa mềm loại này.

5. Giảm thiểu thủy ngân

Thủy ngân là kim loại độc với não, có trong một số loại cá và các động vật có vỏ cứng (traí, sò...) bao gồm cả cá ngừ và cá kiếm. Các chuyên gia CPCHE khuyến cáo chọn loại cá ít thủy ngân như cá thu, cá trích, cá hồi, cá rô phi...