



Tác hại của đeo khẩu trang bẩn và giải pháp

Khẩu trang của bạn có nhiệm vụ chính là ngăn không cho các loại vi trùng xâm nhập vào bạn, bên cạnh đó cũng giúp chúng ta không lây lan vi trùng qua nhau. Tuy nhiên, nếu sử dụng không cẩn thận, khẩu trang có thể trở thành “khẩu trang bẩn” và gây ra những tác dụng phụ không mong muốn.



Đâu là một chiếc “khẩu trang bẩn”?

Một chiếc khẩu trang bẩn có thể đến từ sự bất cẩn của chính chúng ta. Ví dụ như lúc đi mưa, hắt hơi và sờ mũi, khi đó khẩu trang vô tình bị ẩm ướt và mang mầm bệnh. Độ ẩm làm cho khẩu trang hình thành các lỗ trống hoặc lỗ nhỏ mà chất lỏng hoặc không khí có thể đi qua nên tất cả khẩu trang sẽ bị hư hại, mất tác dụng trong thời tiết ẩm ướt, ví dụ như gặp trời mưa.

Đối với khẩu trang vải, có những người mua rồi dùng luôn, có người lại dùng trong thời gian rất lâu mà không giặt. Cách sử dụng như vậy không những làm chiếc khẩu trang không phát huy được tác dụng mà còn biến chiếc khẩu trang trở thành mầm mống gây bệnh. Một chiếc khẩu trang vải không được giặt thường xuyên sẽ khiến vi trùng, nấm mốc xâm nhập, phát triển.

Một chiếc khẩu trang y tế sử dụng một lần nhưng được dùng đi dùng lại cũng được coi là khẩu trang bẩn. Vì qua quá trình sử dụng, nó có thể chứa và tích tụ mồ hôi, phân trang điếm, các giọt nước bắn ra trong quá trình nói chuyện. Vốn dĩ khẩu trang y tế không giặt được vì chúng không được làm bằng vải thông thường, nếu giặt sẽ làm hỏng cấu trúc lớp vải đặc thù đó (dạng khẩu trang y tế phổ biến trên thị trường thường bao gồm 3 lớp: lớp ngoài cùng (có màu xanh hoặc đen) làm bằng vải không dệt để chống nước; lớp giữa có kết cấu chặt chẽ để lọc các hạt bụi hoặc vi khuẩn có kích thước cực nhỏ; lớp trong cùng có



tính thấm hút nước để thấm hút mồ hôi, tạo sự thoải mái cho người dùng). Sau khi giặt khẩu trang y tế dùng 1 lần thì tác dụng bảo vệ bạn và người khác sẽ bị giảm đáng kể. Bộ Y tế và Tổ chức Y tế Thế giới đều khuyến cáo rằng: “Khẩu trang y tế là khẩu trang dùng một lần rồi vứt bỏ, không tái sử dụng” do khẩu trang y tế sử dụng nhiều lần sẽ có môi trường ẩm ướt, tích tụ vi khuẩn từ quá trình hô hấp của chính bạn hoặc từ các giọt bắn của người khác.



Khẩu trang y tế có 3 lớp

Bên cạnh đó, một chiếc khẩu trang y tế không rõ nguồn gốc, không có chức năng kháng khuẩn được sản xuất từ nguồn nguyên liệu hoặc những nơi không đảm bảo chất lượng cũng được coi là một chiếc khẩu trang bản. Để bảo vệ sức khỏe của chính bản thân, mỗi người tiêu dùng nên cẩn trọng với những sản phẩm không có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng và nên ra cửa hàng y tế và hiệu thuốc uy tín để mua khẩu trang đảm bảo chất lượng.



Khẩu trang bản ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta như thế nào?

- (1) **Chúng có thể lây lan dịch bệnh.** Khi hít thở, chúng ta sẽ hút bụi bẩn từ môi trường bên ngoài bám vào bề mặt khẩu trang. Bản thân khẩu trang khi bị sức nóng từ hơi thở và mồ hôi sẽ sản sinh ra vi khuẩn. Vì vậy, một chiếc khẩu trang ẩm mốc và bẩn thỉu không có tác dụng ngăn chặn sự xâm nhập của vi trùng mà còn khiến chúng lây lan nhanh chóng và dễ dàng hơn.
- (2) **Chúng có thể gây kích ứng da.** Việc sử dụng khẩu trang trong cuộc sống hàng ngày và đặc biệt là trong mùa dịch là cần thiết để ngăn chặn vi khuẩn và phòng bệnh. Tuy nhiên, trang điểm khi đeo khẩu trang lại trở thành vấn đề đối với chị em phụ nữ.

Nếu cần thiết phải trang điểm, chị em nên chọn các sản phẩm không gây mụn trứng cá, trên sản phẩm thường có dòng chữ "non-comedogenic" (không chứa các thành gây bít tắc lỗ chân lông), "non-oily" (không nhờn dính) hoặc "non-acnegenic" (không gây mụn). Và nên trang điểm nhẹ nhàng để tránh gây bít tắc lỗ nang lông, các lớp trang điểm càng mỏng càng tốt (thực tế là chị em chúng ta có thể biến "thách thức" thành "cơ hội" để cho phép làn da được nghỉ ngơi bởi vì khi đi đến chỗ đông người và xác định phải đeo khẩu trang toàn thời gian thì chị em không cần thiết phải trang điểm vì dù sao cũng không cởi khẩu trang ra. Như vậy là chị em chúng ta đã có thêm một phương án dự phòng: Nếu không kịp trang điểm thì sẽ đeo khẩu trang, vừa tuân thủ yêu cầu phòng dịch, vừa đỡ ngại để mọi người nhìn thấy mặt mộc của mình).

Ngoài ra, đeo khẩu trang bản có thể gây mụn, trứng cá cho da mặt của mình do khả năng lưu thông không khí của khẩu trang rất kém. Hơi nóng từ hơi thở có thể kích hoạt mồ hôi, sau đó trộn với bụi bẩn và dầu trên da mặt, dẫn đến tắc nghẽn lỗ chân lông, phát sinh vi khuẩn và gây nên mụn.

- (3) **Chúng có thể khiến bạn viêm họng:** Những người đeo khẩu trang thường phải nói to hơn để người khác nghe thấy. Khi đó có nhiều giọt nước bắn ra ngoài và gây ẩm ướt khẩu trang, điều này sẽ khiến vi khuẩn có cơ hội phát triển, dễ gây viêm họng hơn.

Làm thế nào để luôn giữ cho khẩu trang của bạn được sạch sẽ?



Dưới đây là một số gợi ý để áp dụng:

- (1) Giống như bất kỳ loại quần áo nào khác mà chúng ta mặc và thay đổi hàng ngày, khẩu trang cần được giặt và thay đổi thường xuyên để chúng luôn được sạch sẽ, mới mẻ và có thể bảo vệ chúng ta tốt hơn!
- (2) Nơi bảo quản tốt nhất, hợp vệ sinh nhất cho khẩu trang là ở nơi khô mát, thoáng khí, tránh tiếp xúc với các bề mặt khác. Ví dụ, bạn có thể mua những cái móc dán tường ở ngoài siêu thị về rồi làm thành một cái móc treo khẩu trang, sau đấy treo nó vào những chỗ thông thoáng như gần cửa sổ. Bạn nên dán móc treo khẩu trang ở những nơi thường tháo khẩu trang ra như gần bàn làm việc, lớp học hay trên ô tô.



- (3) Hạn chế số lần bạn chạm vào hoặc tháo khẩu trang ra. Hãy đảm bảo rằng tay của bạn luôn được sạch sẽ khi cởi hoặc đeo chúng.
- (4) Và tất nhiên, nếu là khẩu trang dùng một lần, bạn nên vứt vào thùng rác có nắp đậy sau khi sử dụng, **không nên tái sử dụng** nhiều lần để **đảm bảo an toàn** cho sức khỏe, bảo vệ hệ hô hấp, làn da của mình tốt hơn. Hoặc cố gắng giặt thường xuyên tùy thuộc vào tần suất sử dụng và phơi khô nếu là khẩu trang làm bằng vải tái sử dụng.

Cuộc chiến “rác khẩu trang” đang trở nên báo động

Hiện nay, rác thải từ khẩu trang sử dụng 1 lần do Covid-19 trở thành vấn nạn ô nhiễm môi trường, đặc biệt là hệ sinh thái biển.

Vì khẩu trang y tế chủ yếu làm từ polyme nên rất khó phân hủy ở môi trường tự nhiên, nếu không được xử lý đúng cách còn tăng nguy cơ lây truyền dịch bệnh ra cộng đồng. Khi thải xuống sông biển sẽ làm tổn hại đến sự sinh tồn của các loài sinh vật. Chúng cứ ngỡ là thức ăn nên dễ nuốt phải, sẽ làm tắc đường hô



hấp hoặc tiêu hóa gây ngạt thở hoặc sẽ vướng vào chân, thân các loài vật khiến chúng không thể di chuyển một cách bình thường.

Thêm vào đó, khẩu trang đã qua sử dụng có thể phân hủy thành hạt vi nhựa, khi các loài sinh vật biển ăn phải sẽ theo chuỗi thức ăn để vào cơ thể người.



Việc đơn giản chỉ là gói ghém chúng lại và vứt chúng đúng chỗ để hỗ trợ hoạt động thu gom, tiêu hủy đúng cách nhưng thực sự không phải ai cũng làm được.

Bên cạnh đó có những trường hợp chúng ta không thể lường trước. Bạn có biết ngoài kia có thể có những kẻ xấu đang thu gom những chiếc khẩu trang cũ để tái sử dụng và bán lại? Hoặc không may những đứa trẻ hiếu động, có thể là con cháu chúng ta nhặt những chiếc khẩu trang cũ, bần đó lên và chơi. Ai có thể biết được, trên những chiếc khẩu trang đó, ngoài bụi bẩn, vi khuẩn thì còn có thể chứa những mầm bệnh nào, thậm chí cả Sars-covi-2 mà chúng ta đang lo sợ?

Để bảo vệ sức khỏe con người, chúng ta có nhiều cách mà không nhất thiết phải phá hủy môi trường sống của chính chúng ta. Chúng ta có thể sử dụng các loại khẩu trang vải kháng khuẩn tái sử dụng vì chúng có hiệu quả bảo vệ tương đương khẩu trang y tế và có thể tái sử dụng nhiều lần. Chỉ cần sau mỗi lần dùng, giặt sạch với xà phòng và phơi khô là có thể loại bỏ virus và sử dụng an toàn. Việc này không chỉ ngăn ngừa bụi bẩn, dịch bệnh lây lan trong cộng đồng, tiết kiệm chi phí mà còn làm cho môi trường sống của chúng ta được sạch sẽ, giảm gánh nặng rác thải.

Cuối cùng là một vài lưu ý để làm sạch và làm khô khẩu trang của bạn đúng cách:

1. Cách làm sạch khẩu trang bằng vải:

- ***Nếu giặt khẩu trang trong máy giặt:***
 - Bạn có thể giặt khẩu trang vải chung với quần áo.



- Nên ngâm quần áo trong xà phòng trước khi cho vào máy giặt.
- Bật chế độ giặt lâu hơn để virus bị loại bỏ do xà phòng làm hỏng lớp vỏ lipit phía ngoài của virus.
- **Nếu giặt khẩu trang bằng tay:**
 - Đầu tiên xin lưu ý, giặt khẩu trang bằng tay có thể tốt hơn so với giặt bằng máy vì khi giặt tay, chúng ta có thể vô kĩ hơn phần khẩu trang bị dính bẩn, điều mà giặt máy không làm được.
 - Khi giặt tay, chúng ta không cần dùng đến thuốc tẩy. Thuốc tẩy có hóa chất nồng độ cao, khi thải ra sẽ gây ô nhiễm nguồn nước, đồng thời gây kích ứng mũi của người giặt vì có mùi nồng khó chịu. Việc dùng xà phòng bình thường cũng đã có thể tiêu diệt virus một cách hiệu quả.
 - Khi giặt tay, nên đảm bảo rằng bạn đang ở trong một khu vực thông gió tốt.

2. Cách làm khô khẩu trang đúng cách:

Sau khi giặt, cần treo khẩu trang lên và để khô hoàn toàn. Tốt nhất nên phơi khẩu trang ở nơi thoáng gió, dưới ánh nắng mặt trời trực tiếp.

Đại dịch Covid-19 còn diễn biến phức tạp, tình trạng bình thường mới yêu cầu chúng ta phải thường xuyên đeo khẩu trang, vì vậy nâng cao hiểu biết và áp dụng vào cuộc sống hàng ngày để bảo vệ chính bản thân chúng ta và những người xung quanh nhé!

Tham gia nhóm "oagree.com - sức khỏe và môi trường sống" (<https://www.facebook.com/groups/oagree>) để cùng chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm giúp nâng cao sức khỏe bản thân và gia đình mình trong điều kiện môi trường sống ngày càng rủi ro và khắc nghiệt nhé.

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại website: <https://oagree.com> hoặc <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>



Nguồn tham khảo:

1. Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (The Centers for Disease Control and Prevention): Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>)
2. Tổ chức Y tế thế giới (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-masks>)
3. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32336079/>)