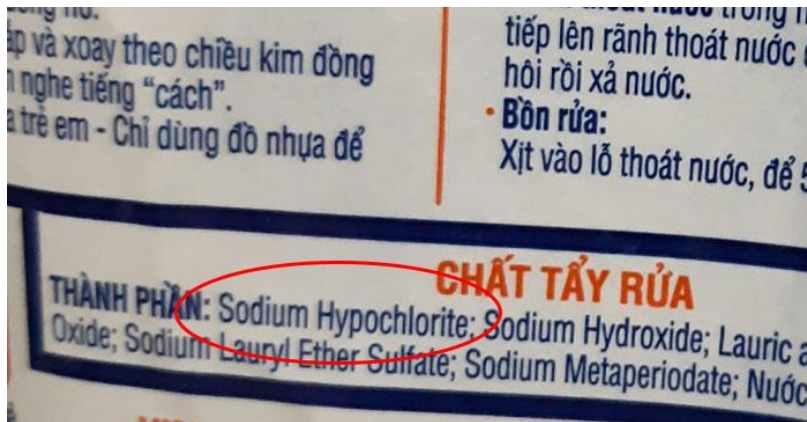




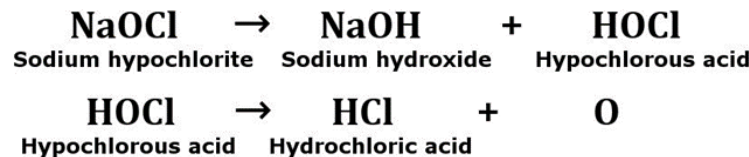
## Các địa điểm nguy hiểm – Phần 2 Nhà tắm

Dọn dẹp nhà tắm không phải là một công việc nhẹ nhàng, thực ra nó còn độc hại và nguy hiểm. Để nhanh chóng làm sạch các loại vết bẩn bám dính vào tường nhà tắm, bồn rửa mặt, nhà vệ sinh,... chúng ta thường dùng chất tẩy rửa. Tại sao chất tẩy rửa lại dễ dàng làm sạch bong các vết bẩn? Đó là vì thành phần của nó thường có chất tẩy trắng chứa clo, mà điển hình là sodium Hypochlorite (NaOCH) (hay còn gọi là natri hypochlorite).

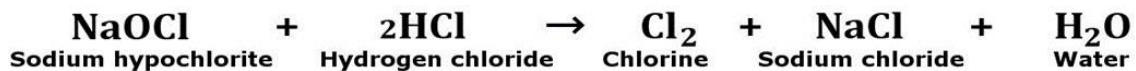


Sodium hypochlorite có hiệu quả diệt khuẩn, khử mùi, tẩy trắng rất vượt trội. Tuy nhiên khi Sodium hypochlorite gặp nước sẽ sinh ra khí clo. Cơ chế phản ứng được minh họa như sau:

Ban đầu, sodium Hypochlorite phân hủy tạo thành axit hydrochloric (HCl).



Sau đó, axit clohydric đã hình thành sẽ phản ứng với sodium hypochlorite để giải phóng khí clo có hại



Do đó, dù nhiều hay ít, người sử dụng chất tẩy rửa dạng này sẽ hấp thụ khí clo vào cơ thể. Vậy khí clo có độc hại không? Chỉ riêng việc khí clo có nồng độ cao được sử dụng làm vũ khí hoá học trong các cuộc chiến tranh cũng đã đủ nói lên sự nguy hiểm của loại khí này. Ở mức độ phơi nhiễm thấp và dài hạn, khí clo sẽ kích thích màng nhầy, gây khô mắt, gây rối loạn hệ hô hấp và làm suy yếu phổi, đặc biệt là trẻ em và người cao tuổi. Khí Clo từ nhà tắm còn bay vào phòng khách, phòng ngủ làm giảm chất lượng không khí trong nhà.

*Tuy nhiên có người còn sử dụng chất tẩy rửa với nước nóng bởi cho rằng vệ sinh bằng nước nóng sẽ hiệu quả hơn. Thực tế là đại đa số các phản ứng hoá học có khuynh hướng tăng mạnh khi nhiệt độ tăng. Thế nên, sử dụng chất tẩy rửa với nước nóng sẽ làm tăng lượng khí clo sinh ra. Thậm chí có người còn pha lẫn chất tẩy nhà vệ sinh với giấm (hoặc với các chất tẩy rửa khác) vì cho rằng giấm có khả năng diệt khuẩn tốt nên khi kết hợp có thể hiệu*



**Oagree.com** chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn đưa ra quyết định tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

**Đăng ký thành viên** hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

quả sẽ tăng thêm nhiều lần. Tuy nhiên, nếu làm vậy, là bạn đang huỷ hoại sức khỏe của mình (xem hậu quả nguy hiểm khi sử dụng chất tẩy rửa nhà vệ sinh sai cách **tại đây**).

Ngoài việc tạo ra khí clo, các chất tẩy mạnh còn chứa một số hợp chất dễ bay hơi khác (Volatile organic compounds/viết tắt là VOCs). Nhiều VOC tồn tại trong không khí trong nhà nhiều ngày sau khi sử dụng, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe ngắn hạn và dài hạn. Nhiều VOCs gây kích ứng mắt, mũi và họng, nhức đầu, buồn nôn, lâu dài dẫn đến tổn thương gan, thận và hệ thần kinh trung. Một số VOC được biết gây ung thư ở động vật và có thể gây ung thư ở người (xem đầy đủ hơn ảnh hưởng của VOCs tại đây).

Chưa kể các hoá chất này sẽ trôi theo nước thải và tích lũy trong động thực vật thủy sinh, tích lũy trong đất,... và cuối cùng lại tác động đến sức khỏe con người khi chúng ta nằm cuối chuỗi thức ăn.

Đừng tìm đến quan tài sớm! Để không biến nhà tắm trở thành một địa điểm nguy hiểm, cũng như làm giảm chất lượng không khí trong cả căn nhà bạn ở, khi cọ rửa nhà tắm, nhà vệ sinh:

1. Bạn nhất thiết phải mở cửa nhà tắm thông thoáng, bật máy hút mùi để nồng độ các khí độc hại trong nhà tắm giảm xuống. Đồng thời bạn phải đeo khẩu trang và đi găng tay để tránh tiếp xúc với các hoá chất độc hại.
2. Không cần phải dùng riêng từng loại chất tẩy rửa cho mỗi loại công việc. Nếu bạn tìm được 1 loại nước rửa an toàn, nó có thể vừa làm nước rửa bát, vừa dùng để rửa tay khi nấu ăn, vừa dùng để cọ nhà vệ sinh, bồn rửa mặt,...(thỉnh thoảng khi có vết bẩn quá cứng đầu thì bạn mới cần sử dụng chất tẩy mạnh hơn mà thôi). Bạn hãy thử xem nhé, bạn có thể lấy nước rửa tay để cọ nhà vệ sinh, bạn sẽ thấy nhà vệ sinh của bạn vẫn sạch sẽ, thơm tho, mà không nồng nặc mùi thuốc tẩy độc hại.
3. Nếu bạn tìm được loại nước tẩy rửa an toàn, xin chúc mừng bạn. Nếu không, bạn có thể tham khảo cách tự làm chất tẩy rửa nhà tắm cực kỳ đơn giản sau đây nhé.

Việc giảm tần suất sử dụng chất tẩy mạnh bằng cách xen kẽ với sản phẩm tẩy rửa tự chế, giúp bạn hạn chế tình trạng tiếp xúc các khí độc hại, cải thiện chất lượng không khí trong nhà, tránh gây ô nhiễm nguồn nước.

**Cách 1:** Nguyên liệu chỉ cần Baking soda ( $\text{NaHCO}_3$ ). Bạn có thể mua ở siêu thị hoặc mua online (khoảng hơn 40.000 đồng một gói 500 gram)

Baking soda hoà tan trong nước sẽ có tính kiềm nên có thể hoà tan và loại bỏ nhiều loại vết bẩn (đây là chất an toàn và được dùng nhiều trong chế biến thực phẩm để tạo xốp cho nhiều loại bánh (còn gọi là bột nở) ...)



Baking soda – bột màu trắng, vị mặn chất gần giống muối

Website: <https://oagree.com>

Email: [connect@oagree.com](mailto:connect@oagree.com)

Fanpage: [facebook.com/oagree.fanpage](https://facebook.com/oagree.fanpage)

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



**Oagree.com** chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn đưa ra quyết định tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

**Đăng ký thành viên** hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

**Bước 1:** Bạn đổ bột baking soda vào một hộp đựng có nắp đậy (vì bột này dễ hút ẩm).



Đổ baking soda vào hộp (hộp trong hình lấy từ hộp đựng muối biển cà ná sau khi dùng hết (bán trong siêu thị))

**Bước 2:** Rắc một ít baking soda trực tiếp lên vị trí cần làm sạch (sau khi xả nước làm ướt vị trí đó). Sau đó dùng giẻ hoặc bàn chải kỳ cọ nhẹ nhàng và dội nước. Thật đơn giản phải không!



**Cách 2:** Nguyên liệu là giấm – Xem [tại đường link](#)

Lưu ý: Dù baking soda và giấm an toàn theo đường ăn uống, nhưng khi sử dụng để tẩy rửa, bạn vẫn nên đeo khẩu trang vì đường hô hấp (mũi) của chúng ta vẫn có thể bị ảnh hưởng nếu bạn không cẩn thận để các chất này té/bắn nhiều vào mũi.

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

**Nguồn tham khảo:**

1. Cơ quan Bảo vệ Môi trường Mỹ/United States Environmental Protection Agency (<https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/volatile-organic-compounds-impact-indoor-air-quality#Sources>)
2. <http://chemistry.about.com/b/2010/08/20/why-you-shouldnt-mix-bleach-and-ammonia-bleach-and-ammonia-chemical-reactions.htm>
3. [https://vi.wikipedia.org/wiki/Natri\\_bicacbonat](https://vi.wikipedia.org/wiki/Natri_bicacbonat)

Website: <https://oagree.com>

Email: [connect@oagree.com](mailto:connect@oagree.com)

Fanpage: [facebook.com/oagree.fanpage](https://facebook.com/oagree.fanpage)

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.