



Những hành động cải thiện sức khỏe (phần 2) Tránh xa máy in và giảm tài liệu giấy

Đại dịch covid-19 lần này rồi có thể sẽ qua. Nhưng bài học quan trọng nhất mà chúng ta rút ra được là nâng cao sức khỏe và hệ miễn dịch tự nhiên là vấn đề ưu tiên, cấp bách để có thể sống sót trong thời gian tới, khi dịch bệnh có thể bùng phát trở lại bất cứ lúc nào (với mức độ nguy hiểm có thể cao hơn) và môi trường sống ngày càng khắc nghiệt.

Thực ra nâng cao sức khỏe và hệ miễn dịch tự nhiên không phức tạp, tốn kém mà chỉ cần có hiểu biết đúng đắn để bắt đầu với những hành động đơn giản, gần gũi. Oagree đã chia sẻ một số hành động, thói quen đơn giản trong các [bài viết trước](#). Trong bài viết này, Oagree tiếp tục chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm khác để nâng cao sức khỏe cho một số bạn làm việc văn phòng.

Đối với nhân viên văn phòng, in ấn, đọc, soát các tài liệu trên giấy là công việc thường xuyên. Mỗi phòng làm việc đều có máy in, thậm chí mỗi người còn có 1 máy in riêng. Tuy nhiên mực in là một sản phẩm có ảnh hưởng độc hại đối với sức khỏe con người. Mực in bao gồm 4 thành phần chính là bột màu, nhựa, dung môi và chất phụ gia. Các thành phần này đều chứa các chất độc hại, bao gồm kim loại nặng, như chì, crom, đồng, thủy ngân, sắt,... và các hoá chất như Toluene, Methylene, Ethyl acetate, Cyclohexane, Xylen, xyclohexane ... ảnh hưởng đến hệ hô hấp, tích tụ lâu ngày sẽ ảnh hưởng đến hệ thần kinh, gan, thận, máu, thậm chí có thể gây ung thư.



Mực máy in văn phòng thường dạng bột mịn

Mực in sử dụng tại các văn phòng thường có dạng bột, bao gồm các hạt nhỏ li ti, có thể phát tán vào không khí qua quá trình in ấn, lắc hoặc thay hộp mực. Các hạt bụi này tích tụ lại và làm ô nhiễm không khí trong phòng khi đóng kín cửa, bật điều hoà, không khí không lưu thông ra ngoài được. Bên cạnh đó, mực in có thể phai ra và bám dính vào da tay, tạo cơ hội cho các kim loại nặng đi vào cơ thể. Chúng ta cũng có thể hít phải hoá chất dễ bay hơi trong mực in khi cầm, đọc các tài liệu được in ra. Chính vì vậy, thỉnh thoảng bạn có thể cảm thấy đau đầu khi cầm một tập tài liệu dày vừa được in ra, đặc biệt khi sử dụng mực in gia công chất lượng thấp (mà trên thị trường hiện nay hầu hết là mực gia công do giá thành rẻ).



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống của các thế hệ mai sau.

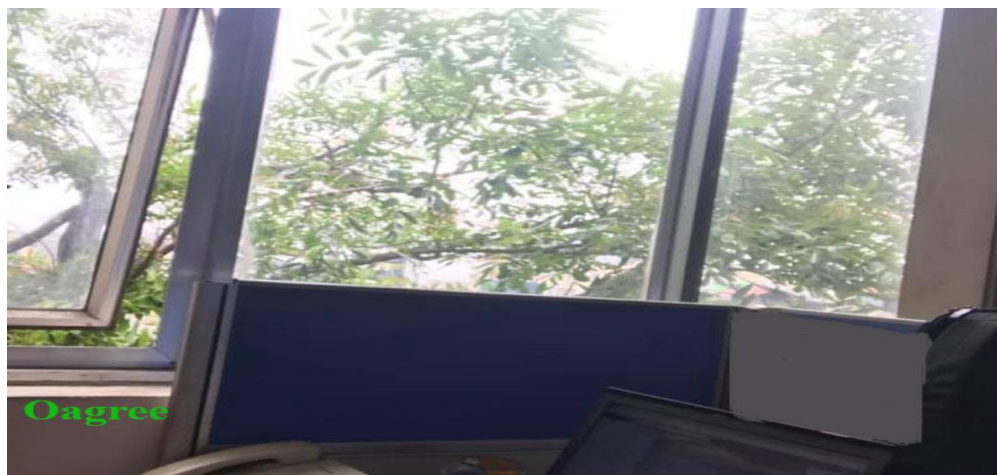
Tham gia nhóm “**oagree.com – sức khỏe và môi trường sống**” hoặc theo dõi oagree trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Dù tiếp xúc ở mức độ thấp, nhưng việc tiếp xúc thường xuyên (kết hợp với các hoá chất dễ bay hơi khác trong phòng làm việc ít được mở cửa thông thoáng từ nước lau sàn, từ nội thất gỗ công nghiệp, vật liệu xây dựng,...) sẽ làm phát sinh các bệnh mãn tính, làm suy yếu hệ miễn dịch.

Không thể chờ đến khi phát bệnh rồi mới chữa hoặc đến khi dịch bệnh xảy ra (mà biết đâu được, có thể là mùa đông – xuân năm tới) mới vội vàng tăng cường sức đề kháng. Ngay từ bây giờ, bạn đã cần bảo vệ sức khỏe bằng nhiều cách, như thực hiện một số biện pháp vừa đơn giản vừa không tốn kém được gợi ý dưới đây:

Thực hiện ngay các hành động đơn giản để không hít phải mực máy in:

- **Không đặt máy in trên bàn làm việc hoặc sát chỗ ngồi.** Nên di chuyển máy in xa vị trí chỗ ngồi để tránh hít phải mực máy in trong quá trình in ấn (mà việc phải đi xa hơn một chút để lấy tài liệu in ra cũng là cơ hội để bạn đứng dậy vận động, tránh việc ngồi một chỗ, làm phát sinh nhiều bệnh tật)
- **Tránh đứng gần máy in khi nó đang hoạt động.** Lý do là khi máy in hoạt động, nó sẽ sinh ra lượng nhiệt nóng làm khuếch tán mạnh hơn các hạt bụi mực, bạn rất dễ hít vào khi đứng gần. Ngoài ra, máy in sinh bụi nhiều hơn khi hộp mực mới hoặc khi in ảnh và đồ họa do cần dùng nhiều mực hơn. Tốt nhất bạn nên thiết lập xong các bước in và chờ khi in xong mới đến máy in để lấy tài liệu.
- **Không nên lắc hộp mực khi sắp hết mực.** Đây là sai lầm thường gặp của nhiều người. Khi lắc, các hạt mực dễ rơi ra và bay trong không khí, chúng ta có thể hít vào.
- **Không thay mực máy in trong phòng.** Khi thay mực, bột mực bay ra nhiều, do đó nên thay bên ngoài phòng làm việc, nơi ít người qua lại và người thay mực phải đeo khẩu trang, găng tay, kính mắt để hạn chế tiếp xúc.
- **Mở cửa thông thoáng** để các hạt ô nhiễm và các hoá chất được gió thổi bay ra ngoài. Việc đóng cửa, thường xuyên bật điều hoà làm tích tụ nhiều hoá chất độc hại, giảm chất lượng không khí chúng ta hít thở (theo một số nghiên cứu, mật độ hạt ô nhiễm (PM) trong giờ làm việc tại các văn phòng cao gấp 5 lần so với thời điểm không làm việc). Đây là một hành động đơn giản nhưng có nhiều lợi ích (xem [tại đây](#))



Nên thường xuyên mở cửa phòng làm việc thông thoáng

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>

Group: “oagree.com – sức khỏe và môi trường sống”
(<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có các kiến thức/ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com nhé.



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống của các thế hệ mai sau.

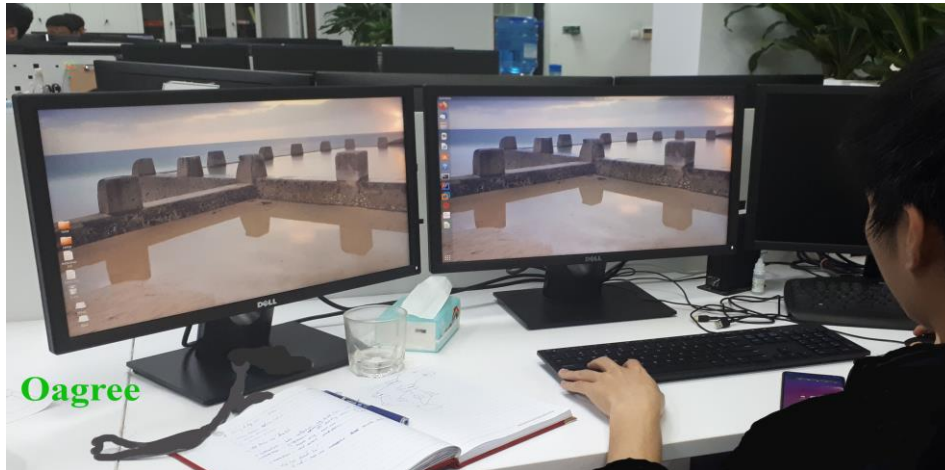
Tham gia nhóm “**oagree.com – sức khỏe và môi trường sống**” hoặc theo dõi oagree trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Xây dựng dần những thói quen làm việc loại bỏ triệt để việc tiếp xúc với mực in và ảnh hưởng độc hại từ nó:

Hình thành thói quen đọc, soát xét tài liệu dưới dạng bản mềm (trên máy tính bàn/máy tính bảng) thay vì bản cứng in ra. Việc đọc và soát tài liệu dưới dạng bản mềm còn tiết kiệm thời gian do nội dung, dấu vết sửa chữa, thay đổi (trackchanges) được thể hiện rõ và lưu lại (đặc biệt hữu ích cho những ai chữ quá xấu, người khác không thể dịch lại được hoặc khi sửa lại quá nhiều, không đủ chỗ để viết).

Các hình ảnh hoặc tài liệu (làm bằng chứng) cũng không cần thiết phải phô tô ra nhiều bản hoặc in ra mà có thể sử dụng điện thoại/smart phone để chụp ảnh, scan và lưu lại dưới dạng bản mềm.

Hiện nay nhiều doanh nghiệp đã thực hiện cuộc cách mạng văn phòng không giấy tờ, khi việc soát xét, ký duyệt đều thực hiện trên các phần mềm. Một số doanh nghiệp còn lắp đặt cho mỗi nhân viên 2-3 màn hình máy tính (nhưng cùng chung 1 CPU/ổ cứng/cây) để thuận tiện cho việc soát xét, đối chiếu, dịch thuật,... (tất nhiên, để tránh hiện tượng mỏi mắt, thỉnh thoảng chúng ta nên đứng dậy, đi lại (ví dụ để uống nước) hoặc nhắm mắt thư giãn trong vài phút).



Một nhân viên sử dụng 3 màn hình máy tính (nhưng cùng chung 1 CPU)

Việc đọc tài liệu bản mềm không những tiết kiệm thời gian mà còn tiết kiệm tiền bạc cho doanh nghiệp do hạn chế đồ mực in, hạn chế mua máy in, giảm sử dụng giấy. Đặc biệt nó còn góp phần hiệu quả vào việc bảo vệ môi trường sống. Tại sao vậy? Nếu bạn đơn giản nghĩ rằng, giảm dùng giấy sẽ giảm chặt phá rừng, từ đó góp phần bảo vệ môi trường là chưa đầy đủ. Thực ra, giảm tiêu dùng 1 sản phẩm (không cần thiết) còn kéo theo giảm rất nhiều hoạt động gây ô nhiễm trong chuỗi sản xuất, cung ứng. Ví dụ, giảm tiêu dùng giấy, không những giảm chặt phá rừng mà sẽ giảm hoạt động sản xuất giấy, dẫn tới giảm hoá chất độc hại (được sử dụng rất nhiều để xử lý giấy) thường thải ra làm ô nhiễm các dòng sông; giảm khói bụi thải ra bầu trời làm ô nhiễm không khí; giảm hoạt động vận chuyển cây/gỗ từ rừng (hoặc giấy đến nơi tiêu thụ) dẫn tới giảm ô nhiễm phát ra từ phương tiện vận chuyển; giảm khai thác dầu mỏ trong lòng đất do nhu cầu phụ gia, hoá chất giảm.... Chính vì vậy, hiệu ứng tổng thể của việc giảm tiêu dùng các sản phẩm không cần thiết như giấy văn phòng đối với việc bảo vệ môi trường sống là rất lớn. Đây được xem là biện pháp hữu hiệu và bền vững, vừa tiết kiệm tiền bạc, vừa hạn chế tiếp xúc các chất độc hại để nâng cao sức khỏe cho mỗi người, vừa bảo vệ môi trường cho các thế hệ tương lai.

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>

Group: “oagree.com – sức khỏe và môi trường sống”
(<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có các kiến thức/ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com nhé.



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Tham gia nhóm "**oagree.com – sức khỏe và môi trường sống**" hoặc theo dõi oagree trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Qua dịch bệnh lần này, Oagree cũng muốn nhấn mạnh rằng, để nâng cao sức khỏe và hệ miễn dịch của cơ thể, thì không có cách nào khác là phải bảo vệ môi trường sống quanh mình và môi trường sống của cả cộng đồng. Tại sao vậy? Vì môi trường sống ô nhiễm, tức là không khí hít thở ô nhiễm, nước và đất bị nhiễm hoá chất, thực phẩm đầy các chất độc hại, căn nhà đầy các nội thất, sản phẩm tiêu dùng phát ra các chất hữu cơ dễ bay hơi nguy hại,... sẽ dẫn tới bệnh tật, làm suy yếu cơ thể và hệ miễn dịch, kết quả là, chúng ta không thể chống lại virus. Nếu môi trường sống tiếp tục ô nhiễm dẫn tới con người mang nhiều bệnh tật hơn thì tới đây, đừng ngạc nhiên khi còn tiếp tục xuất hiện nhiều loài virus nguy hiểm một cách bất thường (trong khi nó có thể vô hại nếu con người có hệ miễn dịch khoẻ mạnh).

Để nâng cao chất lượng không khí hít thở trong phòng làm việc, chia sẻ với đồng nghiệp, với sếp của mình những kiến thức này để cùng nhau xây dựng thói quen đúng đắn, lành mạnh giúp bảo vệ sức khỏe và môi trường sống.

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. Cơ quan Bảo vệ Môi trường Mỹ (United States Environmental Protection Agency): <https://www.epa.gov/air-emissions-monitoring-knowledge-base/monitoring-information-industry-printing-and-publishing>
2. Cơ quan Bảo vệ Môi trường Mỹ (United States Environmental Protection Agency) (Environmental Aspects of Chemical Use in Printing Operations)
3. Bộ Lao động của Hongkong: Chemical Safety in the Workplace - Guidance Notes on Chemical Safety in Printing Industries (https://www.labour.gov.hk/eng/public/os/C/GN_Printing.pdf)
4. https://vi.wikipedia.org/wiki/Toluene,_Methylene,_Ethyl_acetate,_Cyclohexane,_Xylen,_cyclohexane

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>
Group: "oagree.com – sức khỏe và môi trường sống"
(<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Website: <https://oagree.com>
Email: connect@oagree.com
SĐT: 0334436326

Nếu bạn có các kiến thức/ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com nhé.