



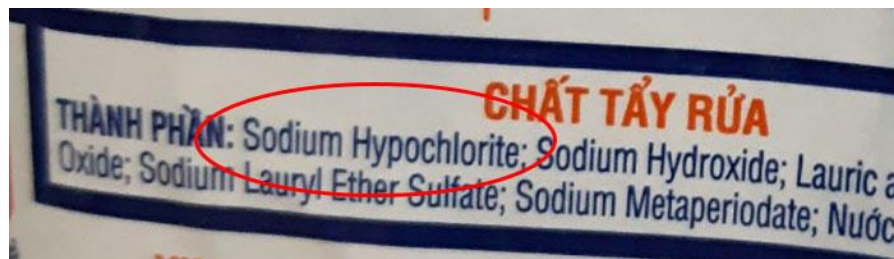
## 4 lưu ý để không làm tổn thương phổi khi sử dụng chất tẩy rửa làm sạch sàn nhà, bề mặt vật dụng trong dịch covid

Do covid-19 có thể tồn tại trên các bề mặt cứng như thép, nhựa, thủy tinh đến 9 ngày (thời gian tồn tại trên các bề mặt khác thường ngắn hơn) nên để hạn chế lây nhiễm covid-19, việc lau rửa nhà cửa, bề mặt các vật dụng sạch sẽ là điều cần thiết. Tuy nhiên việc lạm dụng hoặc sử dụng sai cách các chất tẩy rửa lại dẫn tới việc suy giảm sức khỏe và hệ miễn dịch của cơ thể. Vì vậy 4 lưu ý dưới đây là các kiến thức cần thiết để bạn bảo vệ sức khỏe gia đình mình, tránh lợi bất cập hại, khi làm sạch không gian sống với chất tẩy rửa:

### 1. Không cần thiết sử dụng chất tẩy mạnh, chỉ cần xà phòng/chất tẩy rửa thông thường/lành tính là đủ hiệu quả.

Xà phòng/chất tẩy rửa thông thường cũng hiệu quả để diệt virus là do trong xà phòng có chất hoạt động bề mặt với các phân tử phân cực (một đầu ưa nước và một đuôi kỵ nước) sẽ giúp các phân tử này thay thế/hoà tan/lấy đi lớp màng lipid bao bọc bên ngoài virus. Do đó, virus không còn bám dính vào được bề mặt vật dụng, nổi lên cùng các lớp bọt xà phòng, sau đó được lau đi hoặc rửa trôi với nước.

Các chất tẩy rửa mạnh sử dụng trong các gia đình hiện nay hầu hết đều chứa các hợp chất của clo, như thành phần phổ biến là sodium Hypochlorite (NaOCH). Các hợp chất của clo, sodium Hypochlorite dễ phản ứng với các chất khác trong môi trường tạo ra khí độc hại như clo hoặc chloramines (chính các phản ứng hoá học này giúp tẩy sạch, tẩy trắng các vật dụng). Khi hít phải các khí này có thể gây ra các triệu chứng như chảy nước mắt, buồn nôn, ho, thở dốc, đau ngực và kích ứng cổ họng, mũi và mắt.



*Sodium Hypochlorite trong thành phần chất tẩy rửa*

Ngoài ra các chất tẩy rửa được quảng cáo là chất diệt khuẩn thường được bổ sung một số hoá chất diệt khuẩn, như tricosan, gây ra rối loạn nội tiết, thay đổi chuyển hóa hormone tuyến giáp, ... Các chất kháng khuẩn này còn làm gia tăng hiện tượng kháng kháng sinh của vi sinh vật rất đáng lo ngại hiện nay. Chính Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) khẳng định: “Hiện tại không có bằng chứng cho thấy các sản phẩm được gọi là xà phòng kháng khuẩn có tác dụng phòng ngừa bệnh hiệu quả hơn so với rửa bằng xà phòng thường và nước sạch. Trên thực tế, một số dữ liệu cho thấy các thành phần kháng khuẩn có thể gây hại nhiều hơn là tốt trong dài hạn”.

### 2. Không pha lẫn các chất tẩy rửa với nhau hoặc với axit

Việc pha trộn các chất tẩy rửa với nhau hoặc với axit (như trong chanh, giấm,...), đặc biệt là các chất tẩy rửa có hợp chất của clo (sử dụng phổ biến trên thị trường) có thể làm giải phóng khí clo. Khí clo và nước kết hợp với nhau để tạo ra axit clohydric và axit hypochlorous. Tiếp xúc với khí clo, ngay cả ở mức độ thấp và thời gian ngắn, hầu như luôn gây kích ứng niêm mạc (mắt, cổ họng và mũi), và gây ra các vấn đề về ho và thở, nóng rát và chảy nước mắt và chảy nước mũi. Mức độ tiếp xúc cao hơn có thể gây đau ngực,



khó thở nghiêm trọng hơn, nôn mửa, viêm phổi (mức độ rất cao có thể gây tử vong). Clo có thể được hấp thụ qua da, dẫn đến đau, viêm, sưng và phỏng rộp. Việc không pha trộn chất tẩy rửa với các loại axit đã được nhà sản xuất cảnh báo nguy hiểm ngay trên bao bì sản phẩm (nhưng có thể bạn không để ý).



*Lưu ý không pha lẫn một số chất tẩy rửa mạnh với axit của nhà sản xuất*

### 3. Không sử dụng nước nóng để lau chùi các bề mặt với chất tẩy rửa

Nhiệt độ cao thường làm tăng tốc độ phản ứng hoá học cũng như đẩy mạnh quá trình bay hơi các hoá chất/hợp chất hữu cơ dễ bay hơi trong các chất tẩy rửa. Các chất hữu cơ dễ bay hơi được sử dụng nhiều trong các chất tẩy rửa để tạo mùi hương, đẩy nhanh quá trình làm khô bề mặt, giúp hoà tan các hợp chất,... Nhiều thành phần trong các chất này là các chất độc hại đối với sức khỏe.

### 4. Không đóng kín cửa hoặc bật điều hoà khi lau rửa nhà cửa và bề mặt các vật dụng

Nghiên cứu khoa học cho thấy, việc tiếp xúc, hít phải hoá chất và hợp chất hữu cơ dễ bay hơi trong chất tẩy rửa làm tăng các bệnh về đường hô hấp như hen suyễn, dị ứng, suy giảm chức năng của phổi. Các ảnh hưởng này sẽ nghiêm trọng hơn đối với trẻ nhỏ do phổi và các cơ quan khác ở trẻ em đang trong giai đoạn phát triển nhanh, dẫn tới nhạy cảm hơn với các hoá chất. Đồng thời những ảnh hưởng trong thời thơ ấu do tiếp xúc sớm với các chất tẩy rửa có thể để lại di chứng, làm suy giảm chức năng của phổi cũng như hệ miễn dịch trong cả quãng đời còn lại. Riêng đối với các gia đình có con nhỏ, nên hạn chế tối đa việc sử dụng các chất tẩy rửa thương mại hiện nay.

Để đẩy các khí độc hại ra khỏi căn nhà, việc mở cửa thông thoáng (có thể bật quạt) khi lau chùi nhà cửa, vật dụng là rất cần thiết. Ngoài ra, chất lượng không khí trong nhà còn bị suy giảm do các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi thoát ra từ đồ nội thất, vật liệu xây dựng, quá trình nấu nướng,... nên việc thường xuyên mở cửa thông thoáng sẽ giúp cải thiện sức khỏe mọi người trong gia đình. Trước đây, nhiều gia đình có thói quen dùng nước hoa xịt phòng hoặc đốt nến tạo hương trong nhà, tuy nhiên hiện nay, người ta phát hiện ra rằng nhiều thành phần tạo mùi hương trong nước hoa, nến thơm là các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi độc hại đối với sức khỏe. Vì vậy, tiêu chuẩn mới về một căn nhà sạch và có chất lượng không khí tốt là căn nhà không có mùi gì (FDA).

Một vấn đề đặc biệt lưu ý hiện nay là sau khi Chính phủ cho phép học sinh đi học trở lại, để đảm bảo phòng chống covid, các trường học đã tăng cường sử dụng dung dịch tẩy rửa, khử khuẩn, mà phổ biến là Chloramin B (thành phần hóa học chính là sodium benzensulfochloramin và có chứa ion Clo dương, công thức  $C_6H_5SO_2NCINa.3H_2O$ ) để phun, rửa các bề mặt trong lớp học. Các hoá chất và khí bay ra từ quá trình phun, rửa này (đặc biệt nếu nhân viên vệ sinh không lau lại một cách cẩn thận các bề mặt bằng nước sạch sau khi phun, rửa hoá chất) có thể vẫn tồn tại trong không gian lớp học, gây ảnh hưởng đến sức khỏe của các con (như kích thích đường hô hấp, chảy nước mắt, kích ứng da, tác động lên hệ thần kinh,...). Những ngày sắp tới, thời tiết rất nắng nóng nên đa phần lớp học sẽ đóng kín cửa, bật điều hoà liên tục, càng khiến không khí trong phòng học ô nhiễm, giảm chất lượng. Vì vậy, ban giám hiệu trường học (đồng thời, phụ huynh học sinh cũng nên nhắc nhở, khuyến nghị với giáo viên, nhà trường) phải lưu ý việc **mở cửa lớp học thông thoáng sau khi lau rửa hoá chất** vào cuối ngày



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.

học hoặc cuối tuần để đẩy các hoá chất bay hơi ra ngoài. Tốt nhất, thời gian mở cửa thông thoáng phải đủ dài, để ngày hôm sau khi các con quay lại lớp học, không còn mùi hoá chất (đồng thời, không khí tươi, mới được đẩy vào phòng học).

Lưu ý, một lợi ích nữa của việc mở cửa thông thoáng là do covid-19 có thể tồn tại trong không khí đến 3 giờ nên khi có gió thông thoáng sẽ giúp loại bỏ hoặc phân tán các giọt bắn, giúp giảm mật độ của virus, từ đó giảm khả năng nhiễm bệnh.

**Hệ hô hấp là các cơ quan đầu tiên tiếp xúc cũng như chịu ảnh hưởng nặng nề trước ảnh hưởng của covid-19.** Vì vậy bảo vệ hệ hô hấp nói chung, phổi nói riêng bằng những hành động nhỏ như mở cửa thông thoáng, hạn chế sử dụng các chất tẩy rửa mạnh là việc rất quan trọng để chúng ta đối mặt với covid-19 trong đợt dịch năm nay, và có thể còn tái phát trong thời gian tới.

Tham gia nhóm "oagree.com - sức khỏe và môi trường sống" (<https://www.facebook.com/groups/oagree>) để biết thêm 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. Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) (<https://www.fda.gov/drugs/information-drug-class/qa-consumers-hand-sanitizers-and-covid-19>)
2. Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (<https://www.fda.gov/drugs/information-drug-class/qa-consumers-health-care-antiseptics>)
3. Tạp chí Hiệp hội Y khoa Canada (Canadian Medical Association Journal): Sử dụng các sản phẩm tẩy rửa với sức khỏe hô hấp ( <https://www.cmaj.ca/content/192/7/E154>)
4. Tạp chí khoa học (Journal of Hospital Infection): Thời gian tồn tại trên bề mặt của SARS-CoV-2 <https://www.journalofhospitalinfection.com/action/showPdf?pii=S0195-6701%2820%2930046-3>
5. Tạp chí Y khoa (The New England Journal of Medicine): Thời gian tồn tại trong không khí của SARS-CoV-2 <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMc2004973?articleTools=true>
6. Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (The Centers for Disease Control and Prevention/CDC): Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities (<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection>)
7. <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00015111.htm>

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](mailto: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.

- 
8. <http://chemistry.about.com/b/2010/08/20/why-you-shouldnt-mix-bleach-and-ammonia-bleach-and-ammonia-chemical-reactions.htm>
  9. Tạp chí Sức khỏe và đời sống – Cơ quan ngôn luận của Bộ Y tế (<https://suckhoedoisong.vn/canh-giac-ngodoc-thuoc-sat-khuan-chloramin-b-n171161.html>)

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](mailto: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.