

# Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ



## Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE CỦA CHÚNG TA NHƯ THẾ NÀO

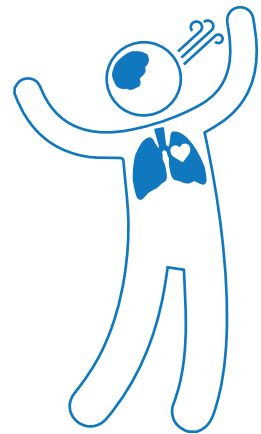
Không khí không phải lúc nào cũng trong lành khi bị ô nhiễm. Đôi khi chúng ta có thể cảm nhận được không khí bị ô nhiễm nhưng không nhìn thấy được: đau đầu, ho và thở khò khè có thể do ô nhiễm gây ra. Hít thở không khí ô nhiễm có thể kích hoạt bệnh hen suyễn, dị ứng, đau tim và đột quỵ. Khi con người hít thở không khí ô nhiễm trong một thời gian dài, nó có thể gây ra những tác hại mà sẽ xuất hiện sau này trong đời, chẳng hạn như ung thư hoặc các vấn đề về tư duy và trí nhớ.

Ô nhiễm không khí gây ra tác hại lớn nhất đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Hít thở không khí ô nhiễm có thể khiến lá phổi không phát triển được đến kích thước tối đa. Nó có thể làm cho trẻ em khó suy nghĩ và học hỏi hơn.

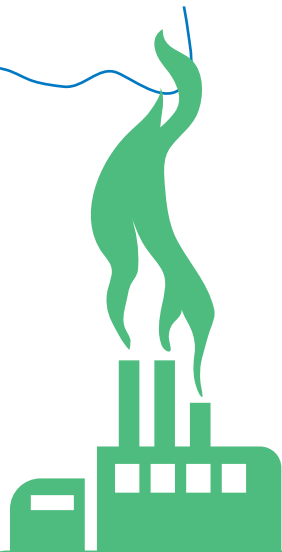
Khi ô nhiễm không khí gây bệnh cho con người, các vấn đề khác cũng có thể xảy ra. Sẽ khó cho trẻ em để học giỏi ở trường nếu trẻ bị ốm. Người lớn có thể phải bỏ lỡ công việc. Điều này cộng có nghĩa sẽ tốn nhiều tiền khám bác sĩ hơn, tiền nằm viện, tiền thuốc men hoặc các dịch vụ điều trị khác.



Không khí trong lành rất quan trọng để có sức khỏe tốt. Không khí bẩn có thể gây hại cho phổi, tim và não.



Ô nhiễm không khí ở Oregon đến từ nhiều nguồn, kể cả các ống xả của phương tiện giao thông và thiết bị xây dựng, khói thuốc từ các nhà máy và ống khói trong nhà.



## CÁC NGUỒN GÂY Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ CHÍNH

Cháy rừng và nông nghiệp cũng tạo ra ô nhiễm. Chúng ta cũng hít thở không khí ô nhiễm từ các hoạt động hàng ngày như nấu ăn, dọn dẹp, lau bụi, lái xe, sưởi ấm, hoặc thậm chí đốt nền và nhang.

Dựa trên nghiên cứu cấp quốc gia, chúng ta biết rằng khí thải diesel, khói gỗ và các chất ô nhiễm độc hại từ công nghiệp là những vấn đề ô nhiễm không khí nghiêm trọng đang xảy ra trên toàn bang Oregon. Mỗi khu phố chịu mức ô nhiễm không khí khác nhau, tùy thuộc vào mức độ hoạt động của giao thông và công nghiệp gần đó và số lượng nhà đốt gỗ để sưởi ấm.

## Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ Ở OREGON

Oregon có một mạng thiết bị kiểm tra một số loại ô nhiễm. Những “ngày không khí xấu” thường có nghĩa là khói bụi (ozone) hoặc bồ hóng (PM 2.5) đủ tệ để gây hại cho sức khỏe ở các khu vực lớn trong thành phố hoặc quận. Cảnh báo này rất quan trọng, nhưng chúng không cho chúng ta biết chi tiết về tình trạng ô nhiễm không khí mà có thể tồi tệ hơn ở một số khu phố vì hoạt động xây dựng, công nghiệp hoặc giao thông.



### QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM GÌ

Quý vị có thể làm một số việc để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi ô nhiễm không khí. Ô nhiễm được tạo thành từ khí và các hạt nhỏ (bồ hóng). Các biện pháp bảo vệ khác nhau kiểm soát các loại ô nhiễm khác nhau.

Một trong những loại ô nhiễm nguy hiểm và phổ biến nhất là bồ hóng, hoặc PM 2.5. Những hạt này đến từ đốt gỗ hoặc nhiên liệu. Chúng nhỏ đến mức mắt thường không thể nhìn thấy. Những hạt này có thể đi sâu vào phổi và sau đó vào trong máu của quý vị. Những hạt này cũng có thể đi xuyên qua khẩu trang.

Oregon cần có quy luật chặt chẽ hơn về ô nhiễm không khí từ động cơ diesel, đốt gỗ và hoạt động công nghiệp gần các khu phố để bảo vệ sức khỏe.

### KHẨU TRANG

Nếu quý vị bị hen suyễn, khó thở hoặc bệnh tim, hãy cân nhắc sử dụng khẩu trang phòng độc ngoài trời khi có khói trong không khí.

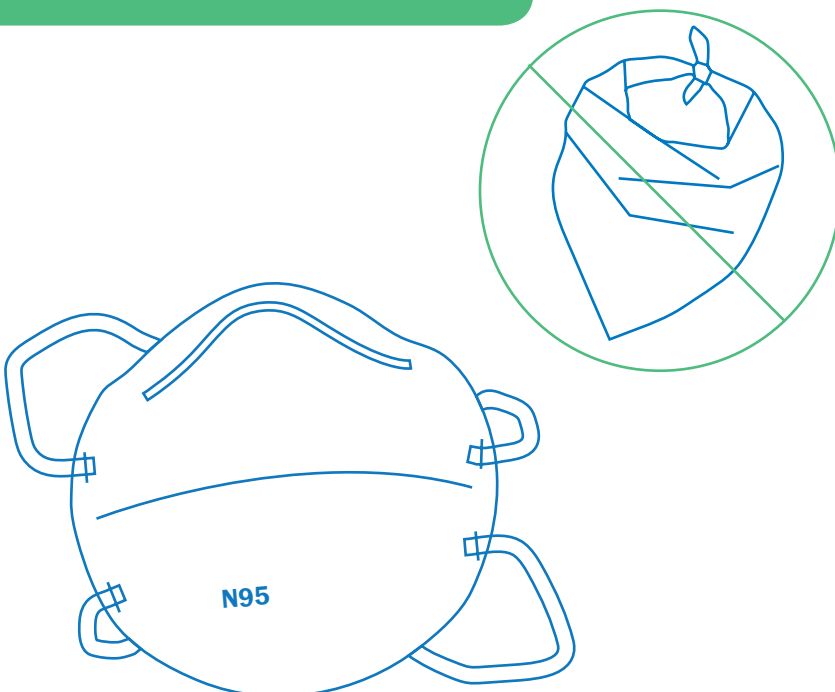
Hãy tìm loại khẩu trang gọi là N95 hoặc N100 để bắt các hạt nguy hiểm.

Chọn khẩu trang có hai dây đeo quanh đầu, bao phủ mũi và cằm.

Trẻ em sẽ cần khẩu trang được thiết kế đặc biệt để vừa với kích thước nhỏ hơn.

Nếu quý vị bị bệnh tim, phổi và khẩu trang đeo không thoải mái hoặc làm quý vị khó thở, hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có nên sử dụng khẩu trang hay không.

Khăn trùm mặt và mặt nạ phẫu thuật sẽ không bảo vệ quý vị khỏi các hạt nguy hiểm.

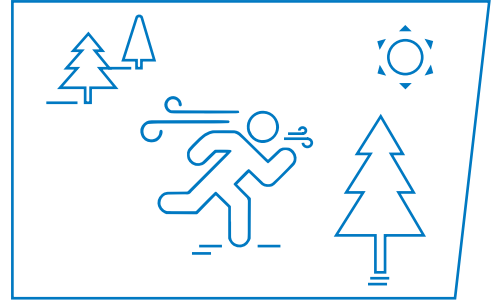


## BẢO VỆ SỨC KHỎE NGOÀI TRỜI

Kiểm tra ô nhiễm không khí hàng ngày tại [airnow.gov](http://airnow.gov).

Tránh tập thể dục ngoài trời vào những ngày có chất lượng không khí xấu.

Tránh tập thể dục gần những nơi xe cộ qua lại đông đúc.



## BẢO VỆ SỨC KHỎE TRONG NHÀ

Lau bụi thường xuyên bằng vải ướt và nước.

Sử dụng quạt trong nhà bếp và phòng tắm để không khí lưu thông.

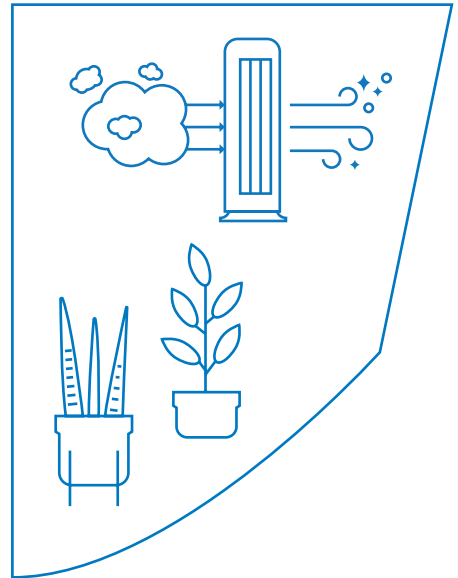
Chạy một máy điều hòa không khí đặt ở cửa sổ với bộ lọc sạch, đóng cửa hút không khí trong lành để cho không khí lưu thông mà không hút vào ô nhiễm từ bên ngoài.

Thay bộ lọc lò nướng đúng hạn.

Cởi giày khi vào nhà để tránh mang ô nhiễm vào nhà.

Mua cây đặt trong nhà để giúp giữ không khí trong lành trong nhà.

Sử dụng máy lọc không khí dạng hạt hiệu quả cao (HEPA) phù hợp với kích thước của căn phòng. Không dùng máy tạo ozone.



## GIẢM Ô NHIỄM DO QUÝ VỊ GÂY RA

Đạp xe, đi bộ hoặc đi xe buýt thay vì lái xe hơi.

Khi đi xe hơi, hãy tắt động cơ nếu xe dừng bên ngoài dòng giao thông hơn 10 giây.

Vào những ngày không khí xấu, hãy đỗ xăng cho xe vào buổi tối khi mặt trời bớt gay gắt.

Đặc biệt vào những ngày không khí xấu, tránh sử dụng máy cắt cỏ chạy bằng gas.

Hãy thử những loại thuốc lau chùi xanh làm bằng giấm, baking soda và xà phòng trơn.

Ngưng sử dụng hoặc thay thế bếp lò đốt củi.

Tránh sử dụng thuốc xịt khí dung. Sử dụng chai bơm thay thế.

Tránh lưu trữ những chất làm loãng sơn, sơn và các vật liệu bảo trì khác trong nhà. Chọn các loại sơn có thành phần chất hữu cơ dễ bay hơi thấp (gọi là Low VOC).

Đặc biệt vào những ngày không khí xấu, tránh hút thuốc, dùng bếp củi và lửa, nến, nhang, và chiên hoặc nướng thức ăn.

## NHỮNG VIỆC KHÁC QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM

Tham gia một nhóm cộng đồng địa phương chuyên giải quyết các vấn đề về chất lượng không khí

