

MẸO VẬT AN TOÀN SỬ DỤNG DỤNG CỤ VỆ SINH

Hướng dẫn lựa chọn những dụng cụ vệ sinh an toàn và những tác hại của những dụng cụ thông thường



JOSIAH HILL III CLINIC

Bạn có biết:

- Không khí trong nhà có thể bị ô nhiễm lên tới *năm lần* mức ô nhiễm ở ngoài đường phố?
- Những sản phẩm vệ sinh tiêu dùng có thể làm ô nhiễm không khí và trở nên độc hại khi hít vào?
- Trong những sản phẩm vệ sinh gia đình, ít hơn 20% hóa chất có tác dụng đã được thử nghiệm và xem xét về sự ảnh hưởng tới sức khỏe?

Những dụng cụ vệ sinh gia đình có khả năng ảnh hưởng sức khỏe:

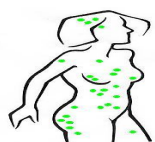
- Buồn nôn và chóng mặt.
- Cay và viêm mắt, mũi, cổ họng, và cơ quan hô hấp.
- Gây nên dị ứng và có nguy cơ gây ra hen suyễn.
- Nối liền với bệnh thần kinh, hại gan, ung thư và hư thận.

Đây là khả năng ảnh hưởng của 3 loại hoá chất thường thấy trong những sản phẩm vệ sinh gia đình:

| SẢN PHẨM | HÓA CHẤT | ẢNH HƯỞNG SỨC KHỎE |
|----------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Bleach | Sodium Hypochlorite | Làm rát da và khi hít có thể dẫn đến tử vong. |
| Windex | 2-butoxyethanol* | Cay mắt; Hư thận, gan, hệ miễn dịch, và hệ thần kinh trung ương |
| Febreze | Formaldehyde | Có nguy cơ dẫn đến ung thư |

*Chính phủ không ép buộc những công ty phải ghi nhận hóa chất này trên nhãn hiệu.

Sau một thời gian, những hóa chất chúng ta hít vào cơ thể sẽ dần tích tụ trong cơ thể. **Trẻ em** có những bộ phận trong cơ thể chưa được phát triển hoàn toàn, và dễ bị tổn thương bởi hóa chất so với người lớn. *Hình ảnh từ www.chemicalbodyburden.org*



Hóa chất trên da và bên trong người mẹ có nguy cơ chuyển tới thai nhi.



Độc tố có thể tới thai nhi qua đường nhau và sẽ có ảnh hưởng tới sự phát triển của bé.



Độc tố còn có thể tới bé qua sữa mẹ.

Có một vài giải pháp và **CÁCH AN TOÀN KHÁC** để thay thế những sản phẩm vệ sinh gia đình có hại!



Thế nào là vệ sinh an toàn xanh?

Bạn cũng có thể đã quen thuộc với một vài sản phẩm thân thiện môi trường! Pha trộn baking soda và dấm trắng là cách thông thường nhất để tẩy sạch nhiều nơi; chanh, muối và hydrogen peroxide cũng có tác dụng. Vệ sinh an toàn xanh là cách an toàn nhất để đảm bảo cho gia đình không bị va chạm với những hóa chất tìm thấy trong những sản phẩm vệ sinh. Đây là cách vệ sinh có hiệu quả và rẻ hơn những sản phẩm đã được chế biến.

Xem mặt sau của trang này về những mẹo vặt cho những phương pháp vệ sinh an toàn

Dưới đây là một vài ví dụ hay về những phương pháp vệ sinh rẻ tiền và không độc hại.

Những Công thức Vệ sinh Đa năng

Dùng để vệ sinh mặt bàn, sàn nhà, vách tường, thảm, và sofa.

Công thức #1: Hòa tan 4 muỗng canh baking soda vào 1 quart nước ấm trong bình xịt.

Công thức #2: Trong bình xịt, bỏ ½ cup dấm vào 1-2 cups nước ấm.

Công thức #3: Trong bình xịt, trộn ¼ cup dấm trắng tinh khiết, ½ muỗng xà bông nước làm bằng dầu thực vật (ví dụ như hiệu Dr. Bronner's), và ¾ cup nước ấm. Lắc đều.

Công thức #4: Cho những công việc vệ sinh với khối lượng lớn, trộn ½ cup dấm trắng tinh khiết, ½ cup xà bông làm bằng dầu thực vật, và 2 gallons nước ấm trong 1 cái bình to và trộn đều.

Mẹo vặt: Cho thêm vài giọt dầu khử mùi vào hỗn hợp vệ sinh trên.

Công thức #5: Để đánh bóng, dùng baking soda hoặc bột thuốc tẩy không có chất chlorine như là **BonAmi**.

Công thức làm chất khử mùi không khí trong nhà

Sau khi tìm thấy nguồn không khí ô nhiễm và loại bỏ, mở cửa sổ và mở quạt hay máy lạnh cho không khí lưu thông. Nếu vẫn còn mùi, thử một vài cách sau đây:

- Luộc quế (cinnamon) và đinh hương (cloves) trên lửa nhỏ.
- Lấy bông gòn thấm vanilla và đặt trên đĩa.
- Đẻ một đĩa dấm hoặc hỗn hợp 1 muỗng canh dấm trắng đun với 1 cup nước trong khoảng 45 phút để khử mùi nấu ăn.
- Nhỏ vài giọt vanilla, hạnh nhân... hay dầu khử mùi vào bình xịt đầy nước.

Công thức vệ sinh kiếng/thủy tinh

Dùng như những loại thuốc
xịt kiếng khác.

Trộn 1 quart nước ấm với ¼ cup dấm trắng HOẶC 2 muỗng nước chanh. Trộn thêm vài giọt dầu khử mùi trong bình xịt để tạo hương thơm.

Những điều an toàn cần biết:

- Khi mua sắm, đọc kỹ nhãn hiệu! Tránh mua những sản phẩm có thành phần như sau:
Chlorine, phosphates, phthalates, alkyl phenol ethoxylates, glycol ethers, fragrances & dyes, ammonia quaternary compounds, monoethanolamine and chlorine bleach.
- Tránh mua những sản phẩm có chữ "danger/poison", và "warning" trên nhãn hiệu. Đọc kỹ phần "caution" trên nhãn hiệu về mức độ nghiêm trọng ảnh hưởng đến sức khỏe.
- Để những dụng cụ vệ sinh trong tủ khóa và tránh xa tầm tay trẻ em, đặc biệt những sản phẩm nhìn giống nước uống.

Những nguồn Vệ sinh An toàn

Josiah Hill III Clinic: Để biết thêm chi tiết về hội thảo và chương trình hướng dẫn, xin liên hệ 503-802-7389, hay truy cập Internet qua trang: www.jhillclinic.org

Oregon Metro: 503-234-3000, www.oregonmetro.gov/index

Women's Voices for the Earth: 406-543-3747, www.womenandenvironment.org



JOSIAH HILL III CLINIC