

# Sau lũ lụt: nấm mốc và sức khỏe của quý vị

## Thông tin cộng đồng

Nấm mốc là loại nấm mọc trên thực vật và động vật. Nấm mốc mọc mạnh nhất ở những nơi ẩm ướt và không thoáng khí; nấm mốc sản sinh bằng cách tạo ra các bào tử. Khi bào tử nấm mốc trong không khí đáp xuống những chỗ ẩm ướt trong nhà, chúng có thể bắt đầu mọc và lan ra.

Trên thực tế chúng ta không có cách nào để tiêu diệt hết nấm mốc trong nhà; cách tốt nhất là hạn chế những nơi ẩm ướt.

### Nấm mốc nhìn như thế nào?

Nấm mốc không phải lúc nào cũng dễ nhận ra. Chúng thường nhìn giống như 'lông tơ' hay có vẻ như là vết dơ, vết bẩn hoặc vết đổi màu. Nấm mốc thường gặp nhất là loại màu đen, màu xanh lá cây hoặc màu trắng. Tuy nhiên, nấm mốc có thể có nhiều màu sắc khác nhau, từ màu xám đến màu cam đến màu nâu.

### Nấm mốc ảnh hưởng đến con người ra sao?

Nấm mốc có thể làm cho con người bị nghẹt mũi, hắt hơi, ho, thở khò khè và nhiễm trùng đường hô hấp và làm cho bệnh hen suyễn và dị ứng nặng thêm. Những người có hệ miễn dịch suy yếu, bị dị ứng, hen suyễn nặng hoặc bệnh phổi dễ bị nấm mốc ảnh hưởng hơn.

### Kiểm chế nấm mốc

Nói chung cách tốt nhất là diệt nấm mốc ngay khi quý vị nhìn thấy hoặc ngửi thấy chúng bởi lẽ chúng có thể làm hư hại bề mặt nơi chúng mọc. Chúng mọc càng lâu, hư hại càng lớn.

Khi nấm mốc xuất hiện, công việc đầu tiên là xác định nguồn ẩm ướt ở đâu. Những nơi trong nhà dễ bị nấm mốc bao gồm:

- nhà bếp, phòng tắm và phòng giặt vì hơi nước ngưng tụ hoặc độ ẩm cao và đường ống nước bị rỉ
- tủ chạn và các góc vì không thông thoáng
- vách/tường hoặc cửa sổ tiếp xúc với không khí nóng trong nhà và không khí lạnh ngoài trời
- vách/tường và trần nhà vì cách nhiệt không đạt yêu cầu, nước mưa thấm qua mái nhà.

Sử dụng nhiệt, cách nhiệt và thông hơi để tránh nấm mốc. Cách đơn giản nhất là mở các cửa ra vào và cửa sổ. Mở quạt hút nếu có.

### Vấn đề hơi ẩm bốc lên

Hơi ẩm bốc lên là hơi ẩm từ mặt đất bốc lên vách/tường gạch hoặc đá. Gầm nhà không thông thoáng hoặc hơi ẩm dưới gầm nhà sẽ làm cho vấn đề này trầm trọng thêm.

Quý vị có thể khắc phục vấn đề hơi ẩm bốc lên bằng cách lót lớp chống ẩm mới ở chân tường hoặc lớp cản không thấm nước trong tường. Bảo đảm các lỗ thoát hơi và lỗ thông hơi ở gần mặt đất của nhà quý vị luôn thông thoáng. Người tư vấn giàu kinh nghiệm về xây dựng có thể đề nghị những cách khác để khắc phục vấn đề này.

## Những công việc quý vị có thể thực hiện

- Sửa chữa đường ống nước bị rỉ và kiểm duyệt kiến trúc.
- Mở quạt hút hoặc mở cửa sổ phòng tắm và nhà bếp khi tắm vòi sen, nấu ăn hoặc mở máy rửa chén.
- Đặt ống thoát hơi của máy sấy quần áo dẫn ra bên ngoài.
- Hút bụi bằng bộ lọc HEPA.<sup>1</sup>
- Chùi sạch nấm mốc ngay khi chúng xuất hiện.

Muốn biết thông tin về cách làm sạch và tiêu diệt nấm mốc, xin quý vị đọc tờ thông tin: *Tiêu diệt nấm mốc trong nhà (Removing mould at home)* được phổ biến tại trang mạng Health: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## Tôi cư ngụ trong căn hộ cho thuê có nấm mốc. Tôi có thể đến đâu để nhờ giúp đỡ?

Nấm mốc có thể là do kiểm duyệt khi xây dựng nhiều khi không thể chẩn chính dễ dàng. Chủ nhà nên chẩn chính vấn đề nấm mốc vì máng xối hoặc các thứ khác bị kiểm duyệt, nhưng người thuê nhà phải bảo đảm căn hộ luôn thoáng khí để giúp tránh vấn đề nấm mốc vào mùa đông.

Người thuê nhà có lẽ nên gọi điện thoại cho Tenants Union of Victoria qua số (03) 9416 2577 để được hướng dẫn thêm.

## Tôi có nên làm xét nghiệm nấm mốc trong nhà tôi không?

Quý vị thường có thể nhìn thấy nấm mốc, vì vậy, quý vị không cần phải làm xét nghiệm nấm mốc trong nhà. Nếu nghi ngờ nhà mình có nấm mốc nhưng không thể tìm ra nguồn cội (có thể chúng mọc ẩn trong những hốc hoặc trần nhà), hoặc nếu đã thực hiện các biện pháp để ngăn chặn nấm mốc mà quý vị vẫn gặp vấn đề, quý vị có thể thuê người chuyên môn về vệ sinh nghề chức năng hoặc chuyên viên về sức khỏe và an toàn môi trường. Những người này tính lệ phí và có thể cung cấp dịch vụ xét nghiệm nấm mốc và hướng dẫn chuyên môn cho quý vị.

## Nấm mốc sau lũ lụt

Lũ lụt, độ ẩm cao và nước đọng có thể góp phần gây ra vấn đề nấm mốc trong nhà quý vị, vấn đề này có thể là hiểm họa sức khỏe đối với quý vị và gia đình quý vị. Khi trở về nhà, hãy để ý bất kỳ nấm mốc nào quý vị có thể nhìn thấy hoặc có mùi mốc. Nấm mốc có thể sẽ mọc nhiều nếu căn nhà đã bị ngập lụt trong hơn hai ngày.

Yếu tố chính để ngăn chặn nấm mốc là làm sạch và làm khô căn nhà càng nhanh càng tốt (trong vòng 48 giờ). Trước khi có kế hoạch làm sạch, quý vị hãy nhớ rằng không phải người nào cũng có thể làm việc trong điều kiện ẩm, có thể có nấm mốc.

Những người sau đây nên tránh mặt khi làm sạch hoặc sửa chữa các công trình sau lũ lụt:

- trẻ em (dưới 12 tuổi, đặc biệt là trẻ sơ sinh)
- phụ nữ mang thai
- những người trên 65 tuổi
- những người có hệ miễn dịch suy yếu, dị ứng, hen suyễn nặng hoặc bệnh phổi.

Quý vị nên cho rằng nhà mình bị nấm mốc khi:

- nó đã bị ngập lụt trong hơn hai ngày
- quý vị có thể nhìn thấy nấm mốc lan tràn (nhiều hơn trước khi bị lụt)
- quý vị có thể nhìn thấy nhà bị nước làm hư hại hay bốc mùi mốc nồng nặc.

Nấm mốc mọc càng mạnh, con người càng dễ tiếp xúc với chúng trong khi lau chùi. Nếu nhà bị nấm mốc lan tràn, quý vị nên tính đến chuyện thuê người lau dọn chuyên nghiệp.

---

<sup>1</sup> Bộ lọc HEPA (hiệu quả cao đối với các hạt không khí) là loại bộ lọc có thể chặn số lượng lớn các hạt rất nhỏ mà máy hút bụi khác sẽ chỉ thổi ra trở lại vào không khí trong nhà quý vị.

Trước khi làm sạch hoặc thải bỏ các thứ bị nước hoặc nấm mốc làm hư hại, quý vị luôn luôn hỏi ý kiến công ty bảo hiểm của quý vị.

## Tôi nên mặc thứ gì để bảo vệ bản thân đối với nấm mốc trong căn nhà bị ngập lụt?

Nếu tới nhà mình để lấy đồ đạc, quý vị hãy kiểm tra những hư hại hoặc làm sạch sơ sơ trong thời gian ngắn:

- mang giày chắc chắn, và đeo bao tay sao su hoặc da
- tốt nhất là mang giày không thấm nước và có đế cao su
- quý vị không cần phải đeo khẩu trang trừ khi quý vị mắc cảm với nấm mốc.

### Làm sạch nấm mốc:

Nếu quyết định tiêu diệt nấm mốc, quý vị hãy bảo đảm căn nhà thông thoáng và mặc quần áo bảo hộ như mũ bao đầu khi tắm gội, bao tay cao su, kính bảo vệ mắt, áo liền quần, giày phù hợp và khẩu trang P1 hoặc P2 (có bán tại cửa hàng ngũ kim).

Muốn biết thông tin về cách làm sạch và tiêu diệt nấm mốc, xin quý vị đọc tờ thông tin: *Tiêu diệt nấm mốc trong nhà (Removing mould at home)* được phổ biến tại trang mạng Health: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## Các bước để giảm thiểu vấn đề nấm mốc sau trận lụt

1. Dẹp sạch tất cả các chỗ nước đọng hoặc quá ẩm ướt trong nhà.
2. Dẹp sạch tất cả các thứ bị ướt hoặc bị lũ lụt làm hư hại, kể cả giấy dán vách, thạch cao tấm, thảm, thảm rời, giường, nệm, đồ đạc trong nhà, đồ chơi nhồi bông, quần áo và các vật liệu khác mà quý vị không thể sấy khô hoặc làm sạch hoàn toàn.
3. Dẹp sạch tất cả các vật liệu xốp (mềm hoặc thấm) bị nấm mốc.
4. Tạm thời cất các thứ bị hư hại hoặc loại bỏ ở bên ngoài nhà, cất trong nơi an toàn, sạch sẽ, khô như nhà kho hoặc nhà để xe chẳng hạn, cho đến khi đơn xin bảo hiểm bồi thường của quý vị được giải quyết.
5. Làm sạch và khử trùng các bề mặt bị ảnh hưởng trong nhà, kể cả sàn nhà, tường/vách, nhà bếp, phòng tắm và phòng giặt.
6. Để cho không khí làm khô căn nhà hoặc làm khô bằng máy móc (ví dụ như bằng quạt máy hoặc máy hút ẩm).

## Làm khô nhà sau trận lụt

Khi trở về nhà sau trận lụt, quý vị hãy mở các cửa ra vào và cửa sổ để không khí làm cho nhà thoáng khí. Khi nguồn điện an toàn và ổn định đã được phục hồi, quý vị hãy sử dụng quạt máy và máy hút ẩm để làm khô căn nhà.

Đừng mở máy điều hòa không khí hoặc lò sưởi toàn nhà, trừ khi chúng không bị hư hại và không bị dơ vì nước lũ. Nếu nghi ngờ những thứ này bị dơ, đừng sử dụng chúng cho đến khi chúng đã được thợ chuyên nghiệp làm sạch và kiểm tra.

## Muốn biết thêm thông tin

- Nếu quý vị hoặc người thân cảm thấy không khỏe, hãy nhờ bác sĩ trong vùng quý vị hướng dẫn về y tế.
- Muốn biết thêm thông tin và nhờ giúp đỡ, xin quý vị liên lạc với ban sức khỏe môi trường, hội đồng thành phố địa phương của quý vị.