

## Mold

Molds are microscopic organisms found everywhere in the environment, indoors and outdoors. When present in large quantities, molds have the potential to cause adverse health effects.

### Health Effects of Mold Exposure

- Sneezing
- Runny nose
- Eye irritation
- Cough and congestion
- Aggravation of asthma
- Dermatitis (skin rash)

### People at Greatest Risk of Health Effects

- Individuals with allergies, asthma, sinusitis, or other lung diseases.
- Individuals with a weakened immune system (e.g., HIV patients).

### How to Recognize Mold

- Sight – Usually appear as colored woolly mats.
- Smell – Often produce a foul, musty, earthy smell.

### Preventing Mold Growth

- Remove excess moisture with a wet-dry vacuum and dry out the building as quickly as possible.
- Use fans to assist in the drying process.
- Clean wet materials and surfaces with detergent and water.
- Discard all water damaged materials.
- Discard all porous materials that have been wet for more than 48 hours.

### General Mold Cleanup Tips

- Identify and correct moisture problem.
- Make sure working area is well ventilated.
- Discard mold damaged materials in plastic bags.
- Clean wet items and surfaces with detergent and water.
- Disinfect cleaned surfaces with 1/4 to 1 1/2 cup household bleach in 1 gallon of water. **CAUTION: Do not mix bleach with other cleaning products that contain ammonia.**
- Use respiratory protection. A N95 respirator is recommended.
- Use hand and eye protection.

For more complete information:

## Mốc

Mốc là những siêu vi sinh vật được tìm thấy khắp mọi nơi trong môi trường, trong nhà hay ngoài trời. Khi xuất hiện với một số lượng lớn, mốc có thể gây ra những nguy hại đến sức khỏe của bạn.

### Những ảnh hưởng sức khỏe do tiếp xúc với Mốc gây ra:

- Hắt hơi
- Ho và nghẹt thở
- Chảy mũi nước
- Bệnh suyễn bị nặng hơn
- Ngứa mắt
- Viêm, ngứa da

### Sẽ bị ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe:

- Những người bị dị ứng, suyễn, viêm xoang hay những bệnh liên quan về phổi.
- Những người có hệ miễn nhiễm yếu (ví dụ như những người có bệnh HIV)

### Làm sao để nhận biết ra được Mốc:

- Nhìn thấy – Mốc thường xuất hiện từng đám có mấu và có những sợi lông tơ rất mịn.
- Ngửi – Thường có mùi hôi, ẩm ướt, mốc, và giống như mùi đất.

### Cách phòng chống Mốc mốc:

- Làm khô những nơi bị ẩm, nước đọng bằng máy hút khô (wet dry vacuum), và làm khô toàn bộ căn nhà càng nhanh càng tốt.
- Sử dụng máy quạt để giúp cho nhà khô nhanh chóng.
- Lau chùi những vật bị ướt, và bên ngoài của các vật với xà phòng (detergent) và nước.
- Bỏ đi những vật bị lam hư bởi nước.
- Bỏ đi những vật đã bị thấm nước hơn 48 tiếng đồng hồ.

### Những phương cách để làm sạch mốc:

- Hãy nhận biết ra và trị mốc một cách hữu hiệu.
- Bảo đảm một nơi ở hay làm việc được thoáng mát.
- Hãy bỏ đi những vật dụng đã bị mốc bằng bao ni lông.
- Chùi tẩy rửa những vật dụng đã bị ướt, cũng như bề ngoài của các vật với xà phòng (detergent) và nước.
- Tẩy uế những nơi bị mốc với ¼ hay 1½ ly (cup) thuốc tẩy trắng (house-hold bleach) với một bịch nước (1 gallon).  
CHÚ Ý: Không được trộn thuốc tẩy với những chất tẩy có chứa ammonia.
- Hãy dùng khẩu trang, mặt nạ để bảo vệ đường hô hấp. Khẩu trang nên sử dụng là loại N-95 Respirator. Mặt nạ nên sử dụng là loại N-95 Respirator.
- Hãy sử dụng các dụng cụ dùng để bảo vệ tay và mặt.

### Muốn có thông tin đầy đủ: