

CÁC MẸO VẬT

ĐỂ BẢO VỆ TRẺ EM KHỎI BỊ HẠI BỞI MÔI TRƯỜNG



HAY GIÚP TRẺ THỞ ĐẸ DÀNG HƠN

- Không hút thuốc và không cho phép bất cứ ai được hút thuốc trong nhà hay trong xe của bạn.
- Giữ nhà của bạn sạch đến mức tối đa. Bụi, mốc, gia súc, khói thuốc, và lông thú có thể gây ra suyễn và dị ứng.
- Giới hạn các hoạt động ngoài trời trong những ngày có báo động không khí bị ô nhiễm
- Đi bộ, đạp xe, đi chung xe, hay sử dụng các phương tiện giao thông công cộng để giảm ô nhiễm không khí
- Giới hạn việc để máy xe nổ khi xe không chạy
- Tránh không đốt lửa ngoài trời

HÃY GIỮ CHO TRẺ KHỎI BỊ NHIỄM CHÌ

- Đưa trẻ đi bác sĩ để đo mức chì trong cơ thể
- Thử xem căn nhà của bạn có những màn mỏng nguy hại sinh ra từ sơn có chì hay không nếu nó xây trước năm 1978
- Rửa tay cho trẻ em trước khi ăn; Rửa bình sữa, núm vú giả, và đồ chơi của trẻ em thường xuyên
- Lau sàn nhà và rèm cửa để bảo vệ trẻ em khỏi bị hại bởi bụi và vảy sơn có nhiễm chì

nhất là ở trong các nhà cũ.

- Trước khi xài phải vận vôi nước lạnh chảy cho đến khi nước lạnh nhất để xả chì ra khỏi ống nước. Chỉ uống nước lạnh và dùng nó để nấu nướng và pha sữa cho trẻ em

HÃY GIỮ CHO TRẺ TRÁNH XA THUỐC DIỆT TRÙNG VÀ CÁC HOÁ CHẤT ĐỘC HẠI

- Đậy kín đồ ăn và nắp thùng rác để gián, ruồi nhặng, chuột và bọ không bay vào trong nhà
- Dùng mồi hay dọt bẫy thay vì dùng thuốc để bắt chúng; nên đặt bẫy ở nơi trẻ em không thể với tới được
- Đọc giấy dán ngoài lọ thuốc và làm theo đúng lời chỉ dẫn
- cất thuốc diệt trùng và các hoá chất độc hại ở những nơi trẻ em không thể với tới. Đừng bao giờ đựng nó vào trong các lọ/chai/bình mà trẻ em có thể lầm tưởng là đồ ăn hay nước uống
- Đem trẻ em, đồ chơi, và gia súc ra xa trước khi xịt thuốc diệt trùng; đừng để trẻ chơi ở ngoài những cánh đồng, vườn cây sau khi thuốc mới xịt xong
- Rửa sạch trái cây và rau sống trước khi ăn, nếu có thể nên gọt vỏ trước khi ăn

HÃY GIỮ CHO TRẺ KHỎI BỊ NHIỄM CHẤT THÁN KHÍ

- Cần kiểm soát lại các máy chạy bằng khí đốt thiên nhiên, lò sưởi, và ống khói mỗi năm một lần
- Đừng bao giờ bật lò ga hoặc bếp ga để sưởi trong nhà; và cũng đừng bao giờ nướng than hay dùng lò nướng trong nhà hay trong ga ra
- Đừng bao giờ ngủ trong phòng kín có ga đang chạy hay có lò sưởi đốt bằng dầu hôi
- Đừng để xe hay máy cắt cỏ chạy không ở trong ga ra
- Đặt ở trong phòng ngủ máy báo động có chất thán khí đã đạt các tiêu chuẩn của UL, IAS, và Gia nã đại

HÃY GIỮ CHO TRẺ TRÁNH XA CÁ BỊ NHIỄM ĐỘC VÀ NƯỚC BẮN

- Phải biết đến các khuyến cáo về cá ở địa phương hay về các bãi biển bị đóng. Hãy liên lạc với văn phòng y tế nơi bạn đang trú ngụ.
- Đem đầu nhất xe đến nơi nhận thải chúng; liệng bỏ theo đúng phương pháp các độc chất dùng trong nhà
- Phải biết rõ trong nước bạn đang uống có những gì - hãy gọi đến nơi cung cấp nước nơi bạn đang ở để xin các bản báo cáo hàng năm về phẩm chất của nước uống; mỗi năm nên đem nước giếng dùng trong nhà đi thử tại phòng thí nghiệm được chứng nhận. Nếu cần giúp đỡ, hãy gọi điện thoại miễn phí số 1-800-426-4791 hay liên lạc www.epa.gov/safewater

HÃY GIỮ CHO TRẺ KHỎI BỊ NHIỄM HƠI ĐỘC DƯỚI ĐẤT

- Dùng hộp thử nghiệm để đo lượng hơi độc bay lên từ dưới đất trong nhà
- Phải tu bổ nhà bạn nếu mức hơi độc là 4pCi/L hay cao hơn. Nếu cần giúp đỡ, hãy liên lạc với văn phòng chuyên về hơi độc dưới đất của tiểu bang của bạn hay gọi điện thoại miễn phí số 1-800-SOS-RADON

HÃY GIỮ CHO TRẺ KHỎI BỊ NẮNG GẮT

- Đội nón, đeo kính râm, và mặc quần áo che nắng cho trẻ em
- Bôi thuốc chống nắng với SPF 15+ cho trẻ trên 6 tháng; đừng để nắng chiếu thẳng vào trẻ sơ sinh
- Tránh ra ngoài vào lúc giữa trưa (từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều) khi mặt trời nóng nhất

HÃY GIỮ CHO TRẺ TRÁNH XA THỦY NGÂN

- Cho trẻ ăn uống đầy đủ, điều độ và nên tránh ăn cá có lượng thủy ngân cao
- Thay thế hàn thử biểu thủy ngân bằng hàn thử biểu điện tử
- Đừng để trẻ đụng đến hay chơi đùa với thủy ngân
- Đừng bao giờ đun hay đốt thủy ngân
- Hãy liên lạc với văn phòng môi sinh hay y tế của địa phương hay của tiểu bang khi làm đổ thủy ngân. Đừng bao giờ dùng máy hút thủy ngân bị đổ ra

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi điện thoại miễn phí số **1-877-590-KIDS** hay vào mạng lưới của EPA tại www.epa.gov/children
EPA Văn Phòng Bảo Vệ Sức Khỏe của Trẻ Em



EPA 100-F-02-004

