



# DUY TRÌ NGÔI NHÀ LÀNH MẠNH ĐỂ GIA ĐÌNH MẠNH KHỎE

NĂM 2025





- Phần lớn người Mỹ dành một nửa thời gian trong cuộc sống ở trong ngôi nhà của họ. Ngôi nhà không chỉ là nơi tạm trú. Đó là nơi chúng ta mong muốn có được cảm giác an toàn.
  - Tuy nhiên, có những thứ có thể nhìn như không nguy hại lại có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe. Nhiều mối nguy hiểm chết người không thể nhìn thấy, chẳng hạn như khí các-bon monoxide.
  - Khi mua hoặc thuê một ngôi nhà, điều quan trọng là quý vị cần suy nghĩ đến sức khỏe của chính quý vị và gia đình mình.
  - Bộ Nhà Ở và Phát Triển Đô Thị Hoa Kỳ (U.S. Department of Housing and Urban Development, HUD) đưa ra danh sách **Tám (8) Nguyên Tắc cho Nhà Ở Lành Mạnh.**
- 

## **8 Nguyên Tắc cho Nhà Ở Lành Mạnh**

- 1. Không có chất gây ô nhiễm**
- 2. Sạch sẽ**
- 3. An toàn**
- 4. Thông thoáng**
- 5. Khô ráo**
- 6. Không có loài gây hại**
- 7. Được bảo trì tốt**
- 8. Kiểm soát nhiệt độ phù hợp**

# 1. NHÀ Ở KHÔNG CÓ CHẤT GÂY Ô NHIỄM

- Không di chuyển bất kỳ vật liệu nào có thể chứa amiăng ở những ngôi nhà cũ (sàn, chất liệu cách nhiệt, trần xốp và mái nhà).
- Không cho phép hút thuốc trong nhà của quý vị.
- Thuê nhà ở một cộng đồng không cho phép hút thuốc.
- Sửa chữa lớp sơn chứa chì bị bong tróc hoặc nứt trong các ngôi nhà xây dựng từ trước năm 1978, bằng cách thuê một chuyên gia có chứng nhận về xử lý sơn chứa chì, tuân thủ các quy trình làm việc an toàn với chì.



## 2. NHÀ Ở SẠCH SẼ

- Nếu có thể, cởi giày trước khi vào nhà.
- Thường xuyên lau dọn bằng phương pháp sử dụng nước.
- Kiểm soát nơi phát sinh bụi bẩn bằng cách tạo những bề mặt nhẵn mịn để lau chùi.
- Loại bỏ đồ đạc lộn xộn và các môi nguy hại gây vấp ngã.





### 3. NHÀ Ở AN TOÀN

- Dán nhãn các loại hóa chất.
- Đặt hóa chất xa tầm tay với của trẻ em hoặc cất giữ ở tủ có khóa.
- Luôn trông coi trẻ vào giờ đi tắm, khi ở xung quanh hồ bơi và gần khu vực có nước.
- Giữ khoảng trống an toàn 5 feet xung quanh nhà và 100 feet quanh khu đất để phòng ngừa hỏa hoạn.
- Lắp đặt máy báo khói và báo khí các-bon monoxide trong nhà, thay pin hoặc thay thiết bị khi cần thiết.



### 4. NHÀ Ở THÔNG THOÁNG

- Bật quạt thông gió ở phòng tắm và nhà bếp khi sử dụng.
- Mở cửa sổ có lưới chắn.
- Sử dụng hệ thống quạt toàn nhà để đưa không khí trong lành vào nhà.



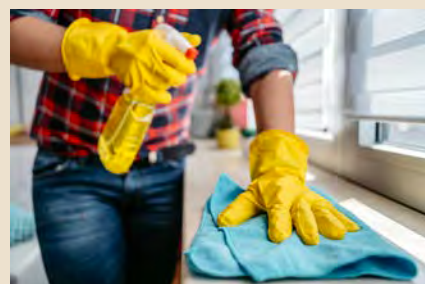
## 5. NHÀ Ở KHÔ RÁO

- Kiểm tra rò rỉ ở hệ thống ống nước trong nhà.
- Ngăn nước vào nhà bằng cách sửa chữa cửa sổ vỡ và chỗ dột trên mái nhà.
- Lắp đặt hệ thống thoát nước tốt xung quanh tường nhà quý vị.



## 6. NHÀ Ở KHÔNG CÓ LOÀI GÂY HẠI

- Bịt kín các vết nứt và khe hở, sửa lưới thông gió, cũng như cắt tỉa cây cối ở nhà.
- Lưu trữ thực phẩm, gồm cả thực phẩm cho thú nuôi của quý vị, trong các thùng chứa mà loài gây hại không thể xâm nhập.
- Sử dụng bẫy dính, thường xuyên vệ sinh và thuê dịch vụ kiểm soát loài gây hại có chứng nhận để sử dụng thuốc diệt côn trùng.
- Dọn dẹp các vũng nước đọng bên ngoài nhà ở, đó là nơi muỗi sinh sống.



## 7. NHÀ Ở ĐƯỢC BẢO TRÌ TỐT

- Xả nước ở vòi và các thiết bị không được sử dụng thường xuyên để làm sạch đường ống.
- Sửa chữa tường, trần nhà và các bề mặt bị nấm mốc.
- Vệ sinh quạt hút, ống thông gió của máy sấy và thay bộ lọc không khí để cải thiện chất lượng không khí trong nhà.



## 8. KIỂM SOÁT NHIỆT ĐỘ PHÙ HỢP

- Lắp rèm cửa sổ để duy trì nhiệt độ ấm hơn hoặc mát mẻ hơn trong nhà.
- Bổ sung thêm lớp cách nhiệt ở trần nhà hoặc tường để giữ nhiệt độ trong nhà thoải mái hơn.
- Khi thời tiết quá nóng, làm mát bằng cách đến các không gian công cộng có máy điều hòa gần quý vị



# Danh Sách Kiểm Tra Mỗi Nguy Hiểm

## Khói Thuốc Thụ Động

Là khói quý vị hít vào khi ở gần khói thuốc lá. Loại khói này gây hen suyễn, vấn đề về hô hấp và ung thư phổi.

### Dấu Hiệu

☐ Mùi khói thuốc lá bay vào từ lỗ thông gió, cửa sổ, cửa chính hoặc ban công

☐ Tàn thuốc lá

### Việc Quý Vị Có Thể Làm

- Nếu quý vị thuê nhà, hãy yêu cầu thuê căn hộ không khói thuốc. Đảm bảo điều đó được ghi lại trong hợp đồng thuê.
- Nếu quý vị sở hữu nhà ở và khói đến từ hàng xóm, hãy nói chuyện với hàng xóm của quý vị.
- Giới thiệu người hút thuốc đến đường dây cai thuốc lá của Quận Cam để được trợ giúp miễn phí, theo số **1-866-NEW-LUNG (1-866-639-5864)** hoặc truy cập <https://www.1866newlung.com/>.
- Liên hệ với **Chương Trình Ngăn Ngừa Sử Dụng Thuốc Lá (Tobacco Use Prevention Program)** theo số **(714) 541-1444** hoặc truy cập [www.ochealthinfo.com/tupp](http://www.ochealthinfo.com/tupp)

## Tàn Dư Khói Thuốc

Khói thuốc lá còn bám lại sau khi điếu thuốc lá đã tắt.

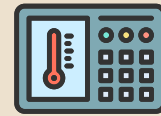
### Dấu Hiệu

☐ Có thể nhận biết qua mùi khói thuốc bám trên thảm, rèm cửa, v.v.

### Việc Quý Vị Có Thể Làm

- Không cho phép bất kỳ ai hút thuốc trong nhà của quý vị.
- Yêu cầu căn hộ không khói thuốc.
- Tìm một ngôi nhà mà chưa có người hút thuốc ở.
- Truy cập trang web của **Trung Tâm Nguồn Lực về Tàn Dư Khói Thuốc (Thirdhand Smoke Resource Center)** tại <https://thirdhandsmoke.org>

# Kiểm soát nhiệt độ phù hợp



Những đợt nóng gay gắt không chỉ gây khó chịu. Chúng có thể gây ra các vấn đề về y tế, bao gồm cả kiệt sức và đột quỵ do nắng nóng, đặc biệt là ở người lớn tuổi và người đang có vấn đề về sức khỏe.

## Dấu Hiệu

- ☐ Hãy chuẩn bị rèm cửa sổ.
- ☐ Kiểm tra máy điều hòa nhiệt độ hàng năm hoặc lắp đặt máy điều hòa nhiệt độ gắn cửa sổ khít chặt nhất có thể.
- ☐ Xác định các lỗ hở dưới cửa và bên cửa; gắn các dải chống thoát khí để giữ lại không khí mát mẻ.

## Việc Quý Vị Có Thể Làm

- Tìm thêm các mẹo về cách chuẩn bị cho gia đình quý vị ứng phó với nhiệt độ khắc nghiệt và thảm họa bằng cách truy cập **ReadyOC** tại [www.readyoc.com](http://www.readyoc.com).

# Khí Các-bon Monoxide



Khí không màu, không mùi, không vị có thể khiến quý vị bị bệnh hoặc tử vong.

## Dấu Hiệu

- ☐ Hệ thống sưởi bằng khí gas hoặc dầu, nồi hơi, bình nước nóng, lò nướng, bếp gas hoặc máy sấy hoạt động không đúng cách
- ☐ Ống khói bị tắc nghẽn

## Việc Quý Vị Có Thể Làm

- Đảm bảo thiết bị báo khí các-bon monoxide đang hoạt động.
- Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với **Công Ty Khí Đốt Southern California (Southern California Gas Company)** theo số **(800) 238-0092** hoặc truy cập [www.socalgas.com](http://www.socalgas.com).



# Hỏa Hoạn



Hỏa hoạn có thể bắt nguồn từ nhiều vật dụng trong gia đình thường gặp như dầu mỡ, thiết bị điện hư hỏng, chất lỏng dễ cháy, nến, thuốc lá, máy sưởi di động, cũng như hồ lửa và bếp nướng ngoài trời.

## Dấu Hiệu

- ☐ Máy báo khói không hoạt động
- ☐ Rèm cửa, giá treo khăn hoặc giá đựng khăn giấy đặt quá gần bếp

## Việc Quý Vị Có Thể Làm

- Đảm bảo máy báo khói hoạt động, kiểm tra máy hàng tháng.
- Giữ vật dụng cách xa nguồn nhiệt từ 3 feet.
- Tìm thêm các mẹo về an toàn phòng cháy chữa cháy từ **Cơ Quan Cứu Hỏa Quận Cam (Orange County Fire Authority)** tại <https://ocfa.org/SafetyPrograms>.

# Chì



Kim loại nặng có độc có thể gây tổn thương cho não và hệ thần kinh. Chất này có thể gây ra các vấn đề về học tập và hành vi ở trẻ nhỏ.

## Dấu Hiệu

- ☐ Lớp sơn bị tróc ở những ngôi nhà cũ được xây dựng trước năm 1978 (trước khi sơn chứa chì bị cấm ở Hoa Kỳ).
- ☐ Kiểm tra nguồn nước uống hoặc xả nước để làm sạch các đường ống cũ trước khi sử dụng; chỉ uống nước lạnh.
- ☐ Phủ đất trống bằng cỏ, lát đá hoặc trồng rau trong luống đất sạch để tránh nhiễm chì.

## Việc Quý Vị Có Thể Làm

- Yêu cầu báo cáo về chì từ chủ nhà hoặc đại lý bất động sản, đồng thời yêu cầu chủ nhà hoặc người bán khắc phục các vấn đề liên quan.
- Truy cập trang web của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ (United States Environmental Protection Agency, U.S. EPA) để biết các yêu cầu về an toàn với chì và yêu cầu pháp lý, từ phần Bảo Vệ Gia Đình Quý Vị Khỏi Chì trong Nhà Quý Vị và Quyền Cải Tạo.
- Liên hệ với Cơ **Quan Phòng Ngừa Nhiễm Độc Chì Ở Trẻ Nhỏ (Orange County Childhood Lead Poisoning Prevention, CLPPP)** của Quận Cam theo số **(714) 567 6220** hoặc truy cập <http://ochealthinfo.com/lead>.

# Amiăng



Loại sợi có thể gây ung thư phổi khi hít phải. Quý vị có thể hít phải amiăng khi sửa chữa, khoan xuyên tường hoặc khi thay ống nước cũ.

## Dấu Hiệu

- ☐ Nhà ở xây dựng trước năm 1990
- ☐ Tấm ốp/tấm lót bên dưới bằng xi măng có amiăng
- ☐ Amiăng trong lớp cách nhiệt quanh đường ống hơi nước
- ☐ Sơn có họa tiết
- ☐ Một số loại gạch lát sàn vinyl

## Việc Quý Vị Có Thể Làm

- Để báo cáo khiếu nại về amiăng, hãy liên hệ Cơ Quan Quản Lý Chất Lượng Không Khí South Coast (South Coast Air Quality Management District) theo số
- **(800) 288-7664** hoặc nộp phản nàn trực tuyến tại <https://xappp.aqmd.gov/complaints/NewComplaint.aspx>.
- Đối với các lo ngại về amiăng trong môi trường làm việc, hãy liên hệ Bộ Phận An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp California (California Division of Occupational Safety and Health, Cal/OSHA) Khu Vực 3 - Văn Phòng Quận Santa Ana theo số **(714) 558-4451** hoặc qua email [DOSHSA@dir.ca.gov](mailto:DOSHSA@dir.ca.gov).

# Loài Gây Hại



Gián, ruồi, chuột cống, chuột nhắt

## Dấu Hiệu

- ☐ Lỗ, vết nứt và khe hở mà loài gây hại có thể xâm nhập
- ☐ Lưới chống côn trùng bị rách, cửa sổ hỏng, mặt bàn bẩn
- ☐ Phân chuột

## Việc Quý Vị Có Thể Làm

- Nếu quý vị là chủ nhà, hãy xem qua báo cáo kiểm soát loài gây hại.
- Để biết thêm các mẹo về kiểm soát an toàn loài gây hại, hãy truy cập trang web của Cơ Quan Kiểm Soát Muỗi và Sinh Vật Truyền Bệnh của Quận Orange (Orange County Mosquito and Vector Control District) tại [www.ocvector.org/information-bulletins](http://www.ocvector.org/information-bulletins) hoặc gọi theo số **(800) 734-2421** **(714) 971-2421** ở Phía Bắc Quận **(949) 654-2421** ở Phía Nam Quận

# Nấm Mốc

Nấm mốc phát triển trên bề mặt ẩm ướt hoặc có nước.  
Chúng có thể gây ra bệnh hen suyễn và các vấn đề hô hấp.

## Dấu Hiệu

- ☐ Nấm mốc hoặc mùi mốc mà quý vị có thể thấy hoặc ngửi được
- ☐ Hư hại do nước hiện tại hoặc trước đây
- ☐ Rò rỉ ống nước, mái nhà, tầng hầm hoặc khu vực khác
- ☐ Gỗ mục
- ☐ Vết nứt trên tường thạch cao
- ☐ Sơn bị bong tróc
- ☐ Không có quạt thông gió trong phòng tắm, gác mái hoặc khoang trần

## Việc Quý Vị Có Thể Làm

- Loại bỏ nấm mốc và nguồn ẩm ướt
- Yêu cầu chủ nhà hoặc người bán sửa các chỗ rò rỉ trước khi quý vị dọn vào ở.
- Giữ cho ngôi nhà thông thoáng.
- Để tìm thêm các mẹo cải thiện chất lượng không khí trong nhà, hãy truy cập trang web của Cơ Quan Sức Khỏe Môi Trường Quận Cam (Orange County Environmental Health) tại <https://ochealthinfo.com/about-hca/public-health-services/environmental-health-division/resources/contact-information>.
- Gửi phản nàn về nhà ở theo số (714) 433-6000.



**Housing  
Program**



**Public Pool  
Safety Program**



**Childhood Lead  
Poisoning Prevention  
Program**



# LIÊN HỆ VỚI CHÚNG TÔI



## **Chương Trình Ngăn Ngừa Sử Dụng Thuốc Lá (Tobacco Use Prevention Program, TUPP)**

Số Điện Thoại Chính của TUPP:  
(714) 541-1444

Địa Chỉ Email của TUPP:  
TUPP@ochca.com

Trang Web của TUPP:  
<https://ochealthinfo.com/tupp>

## **Chương Trình Phòng Ngừa Nhiễm Độc Chì Ở Trẻ Nhỏ (Childhood Lead Poisoning Prevention Program, CLPPP) của Quận Orange**

Số Điện Thoại Chính của CLPPP:  
(714) 567-6220

Địa Chỉ Email của CLPPP:  
Lead@ochca.com

Trang Web của CLPPP:  
<https://ochealthinfo.com/lead>