

## An toàn khi tự làm

### Tất cả mọi Nối kết đều bằng Anh ngữ

Nhà cửa có chứa nhiều loại vật liệu và các hoá chất liên hệ. Trừ phi được quản lý và vận dụng đúng cách, một số thứ này có khả năng ảnh hưởng đến sức khỏe những người tái thiết nhà cửa, gia đình họ, chòm xóm và môi sinh.

Những mối nguy hại gây ra bởi một vài chất liệu, chẳng hạn như chì và asbestos (khoáng chất amiăng), thì khá được biết đến. Tuy nhiên, bụi và khói từ những chất liệu có vẻ 'an toàn' chẳng hạn như sản phẩm bằng gỗ, gỗ được chế biến (ví dụ MDF), sơn hoặc xi măng cũng có khả năng ảnh hưởng đến sức khỏe dân chúng và môi sinh.

Nhận biết đến những nguy hại và nguy cơ liên hệ sẽ giúp cho người tái thiết nhà cửa trong việc giảm thiểu hoặc loại trừ tác động khả hữu. Cuốn sách nhỏ này cung cấp tin liệu về làm sao quy hoạch đúng cách, các lẻ lỏi làm việc an toàn và dọn dẹp thấu đáo sẽ giúp giảm đi nguy cơ từ bụi và khói tạo ra bởi các chất liệu nguy hại trong lúc tái thiết.

Các chất liệu như sơn có chì hoặc asbestos trong tình trạng tốt, không bong tróc hoặc tạo ra bụi, hoặc được che phủ dưới các chất liệu không nguy hại (như sơn mới) thì tương đối an toàn. Nếu chất liệu ở trong tình trạng tốt, HÃY ĐỂ YÊN. Gây xáo trộn hoặc loại bỏ một cách không an toàn có thể gây nguy hại hơn.

### Chúng có thể gây gì cho bạn

Sự tiếp xúc với một số chất liệu hoặc hóa chất liên hệ có thể có khả năng gây ra các tác động sức khỏe từ các vấn đề ngắn hạn như lờ đờ, nhức đầu, buồn nôn và ngứa da, đến các chứng trầm trọng hơn như các vấn đề hô hấp, hư hại thần kinh, dị ứng, nhiễm độc nghiêm trọng và có thể ung thư.

Phụ nữ mang thai, trẻ thơ và trẻ nhỏ có thể nhạy cảm hơn với ảnh hưởng của các chất liệu nguy hại ở mức độ tiếp xúc thấp. Thú vật cũng có thể bị ảnh hưởng.

Các hóa chất đi vào cơ thể qua ba đường chính:

- *Thở hít:* bụi và khói hít vào và thấm vào tế bào phổi và máu;
- *Ăn vào:* bụi nhiễm qua tay, thức ăn, muỗng nĩa và thuốc lá mà người ta vô tình ăn phải;
- *Thấm vào:* hóa chất thấm qua da vào mô tế bào và luân chuyển quanh cơ thể trong máu.

Việc tái thiết nhà cửa một cách an toàn nhằm tránh gây ra những mối nguy hại từ lúc đầu và chế ngự những nguy hại đã gây ra.