

# TẠI SAO CẦN PHẢI GIẢM SỰ TIẾP XÚC HÓA CHẤT

**Phần lớn các chất hóa học đều không được kiểm nghiệm an toàn >>>**

Hiện nay có hơn 80,000 chất hóa học được đăng ký sử dụng tại Mỹ, trong số đó có rất nhiều loại đã được biết đến có nguy cơ gây ra những vấn đề sức khỏe. Trong số đó, tổ chức bảo vệ môi trường đã kiểm nghiệm được tính an toàn chỉ khoảng 200 chất. Bộ luật kiểm soát chất độc hại (TSCA) của Mỹ nhằm kiểm soát ngành hóa chất độc hại đã cấm việc sử dụng của 5 hóa chất trong 4 thập kỷ, trong khi có tới hơn 1000 hóa chất bị cấm và giới hạn sử dụng ở Liên minh Châu Âu.

**Chúng ta đang phải tiếp xúc với hàng tá những hợp chất hóa học nhân tạo mỗi ngày >>>**

Chúng ta đang phải tiếp xúc với hàng trăm hóa chất công nghiệp mỗi ngày. Các nhà khoa học chỉ vừa bắt đầu nghiên cứu về sự ảnh hưởng tới sức khỏe khi tiếp xúc với nhiều hóa chất kết hợp với nhau và mức độ tăng tiến của việc tiếp xúc hóa chất này trong suốt cuộc đời con người. Đồng thời, có rất nhiều cách để hạn chế việc tiếp xúc với hóa chất có nguy cơ gây ra những vấn đề về sức khỏe con người (xem thông tin dưới đây).

**Trẻ sơ sinh, trẻ em và thanh niên là những đối tượng dễ bị ảnh hưởng nhất >>>**

Cơ thể chúng ta dễ bị ảnh hưởng bởi hóa chất khi ở trong những giai đoạn phát triển nhạy cảm “Ngưỡng cửa nhạy cảm”. Ví dụ như, việc tiếp xúc với hóa chất ngay từ giai đoạn thai, giai đoạn sơ sinh, trẻ con và dậy sẽ dẫn đến những tác động tiêu cực đối với sức khỏe.



## CHÚNG TÔI LÀ AI!

Tổ chức Ung thư vú Massachusetts (MBCC) được sáng lập để ngăn chặn các nguyên nhân liên quan đến môi trường sống có nguy cơ gây ra bệnh ung thư vú thông qua hình thức giáo dục cộng đồng, nghiên cứu và thay đổi chính sách cộng đồng.

Nhiều hóa chất liên quan đến vấn đề này là hóa chất công nghiệp và thải ra từ nhà máy. Các nghiên cứu đã chỉ ra có tới hàng trăm chất hóa học độc hại do con người tạo ra tồn tại trong không khí, nước, thức ăn, sản phẩm tiêu dung và trong các mẫu máu và nước tiểu của con người.

Hãy Ngăn Chặn điều đó: Giảm thiểu việc tiếp xúc các hóa chất độc hại là một dự án nhằm ngăn ngừa các hiểm họa như ung thư vú bằng cách mô tả những phương thức để tránh việc tiếp xúc thường xuyên với các hóa chất độc hại. Là một phần thuộc dự án, Brochure này cung cấp những bước cần bản để giảm thiểu việc tiếp xúc hóa chất độc hại tại nhà và các lựa chọn an toàn hơn để thay thế các sản phẩm độc hại đang được sử dụng hàng ngày.

## LIÊN HỆ CHÚNG TÔI

Tổ chức Ung thư Vú Massachusetts

1-800-649-MBCC (6222)

info@mbcc.org

[www.mbcc.org](http://www.mbcc.org)



[www.facebook.com/mbccorg](http://www.facebook.com/mbccorg)



[www.twitter.com/mbccprevention](http://www.twitter.com/mbccprevention)



[www.youtube.com/mbccorg](http://www.youtube.com/mbccorg)



Printed on 100% recycled, acid-free, non-chlorine-treated paper

Hãy ngăn ngừa,  
giảm thiểu tác  
động của độc chất



## NHỮNG HÓA CHẤT ĐỘC HẠI PHỔ BIẾN CẦN BIẾT

**BPA** (Bisphenol A) tồn tại trong giấy lót hộp đựng thực phẩm, hóa đơn bán hàng, các sản phẩm bằng nhựa như chai đựng nước, hộp chứa thực phẩm, và đồ chơi. Sử dụng thực phẩm tươi sống và đông lạnh thay vì đồ hộp và tránh việc sử dụng những hộp chứa thực phẩm bằng nhựa để làm nóng đồ ăn trong lò vi sóng.

Chất chống cháy như **PBDE** và các chất khác chứa trong đồ điện tử, nội thất, và quần áo trẻ em. Những hóa chất này có thể được lưu lại dưới dạng bụi vì vậy tốt hơn hết hãy hút bụi thường xuyên cho ngôi nhà (xem thêm tại “Giữ không khí trong lành” ở bên phải trang). Đồng thời, lựa chọn quần áo ngủ cho trẻ em có gắn nhãn “không chứa chất chống cháy”.

**PAHs** (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons) trong thịt cháy, khói thuốc, và khói xe. Giảm thiểu thịt cháy khi nướng bằng cách sử dụng sốt, giảm nhiệt độ và tránh nướng trong thời gian quá lâu. Tắt máy xe khi dừng xe, chờ xe.

**Parabens** trong các sản phẩm vệ sinh và hóa mỹ phẩm. Kiểm tra thành phần sản phẩm để đảm bảo không chứa paraben. Tìm những sản phẩm có gắn nhãn “Paraben-free” (Không chứa paraben)

Các hợp chất **Perfluorinated** có trong chất làm bền màu quần áo, nội thất, và nồi chảo chống dính. Hãy sử dụng các dụng cụ bằng gang, mạ thép, nồi chảo bằng gốm thay vì chống dính. Tránh sử dụng quần áo có gắn nhãn “bền màu”.

Thuốc trừ sâu, bao gồm thuốc diệt cỏ dại và côn trùng sử dụng tại gia, làm vườn hoặc các vùng canh tác nông nghiệp lân cận. Bảo vệ thực phẩm kỹ càng, lau sạch vụn thực phẩm, dán bít các vết nứt ở cửa sổ, cửa ra vào. Nếu có thể hãy sử dụng các sản phẩm hữu cơ.

**Phthalates** trong các sản phẩm bằng nhựa mềm như rèm tắm, nước hoa, các sản phẩm vệ sinh và mỹ phẩm. Chọn những sản phẩm có gắn nhãn phthalate-free (không chứa phthalate) và chọn rèm cửa bằng vải thay vì bằng nhựa.

**Triclosan** chứa trong các sản phẩm vệ sinh và mỹ phẩm như xà bông kháng khuẩn, kem đánh răng. Lựa chọn những sản phẩm không chứa triclosan.

## HÃY DÀNH THỜI GIAN ĐỌC NHÃN MÁC SẢN PHẨM

Một số sản phẩm không liệt kê hết thành phần trên nhãn thành phần. Ví dụ, thành phần “hương liệu” hoặc “phụ gia” có thể đại diện cho hàng loạt các hợp chất hóa học tiềm ẩn nhiều nguy hại. Hãy lựa chọn các sản phẩm tẩy rửa, vệ sinh, mỹ phẩm có gắn nhãn “Fragrance-free” (không hương liệu), “flame retardant-free” (không chất chống cháy). Tìm các sản phẩm có gắn nhãn “TB 117-2013” thay vì “flame resistant” (chống cháy) hoặc nhãn “TB 117 compliant” (tuân thủ TB 117) trên quần áo ngủ trẻ em, đồ nội thất, ga trải giường.

## MỘT VÀI BƯỚC ĐƠN GIẢN ĐỂ GIẢM THIỂU SỰ TIẾP XÚC HÓA CHẤT

Dưới đây là 7 bước đơn giản nhất bạn nên biết để tránh sự tiếp xúc hóa chất đối với chính bản thân và gia đình. Đừng vội vàng áp dụng hàng loạt, hãy bắt đầu từ những bước nhỏ nhất.

### Rửa tay >>>

Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là trước khi ăn và sau khi tiếp xúc hóa chất, bao gồm các sản phẩm làm sạch, sử dụng xà bông không chứa paraben và triclosan (xem bên hông sản phẩm).

### Hãy cởi giày >>>

Hãy để giày ở ngoài cửa để tránh mang thuốc trừ sâu và các hóa chất khác vào nhà. Hãy đề nghị khách của bạn cũng làm như vậy. Việc mang hóa chất vào trong nhà sẽ gây ra những mối rủi ro đặc biệt là đối với trẻ em và vật nuôi.



### Tắm nhanh hơn >>>

Hãy rút ngắn thời gian tắm của bạn để hạn chế việc hít phải hóa chất và hạn chế tiếp xúc trên da với hóa chất từ nguồn nước và các hóa mỹ phẩm trong khi tắm.

### Bảo quản thực phẩm một cách an toàn >>>

Cho thực phẩm và thức ăn thừa vào hũ thủy tinh, thép không gỉ hoặc gốm có thể ngăn không khí lọt vào. Tránh sử dụng hũ đựng bằng nhựa trong việc nấu nướng và bảo quản. Các hóa chất như BPA và phthalates (xem bên hông) có thể di chuyển từ nhựa vào thực phẩm, đặc biệt là khi được làm nóng, vì vậy hãy tránh việc dùng hũ nhựa để hâm nóng thức ăn bằng lò vi sóng.



### Giữ không khí trong lành >>>

Mở hết mọi cửa sổ thường xuyên để thông không khí cho ngôi nhà. Tránh việc hút thuốc trong nhà, tránh sử dụng các sản phẩm xịt không khí có bán trên thị trường vì có thể chứa những thành phần tạo mùi thơm không an toàn. Các hóa chất độc hại, chẳng hạn như chất chống cháy có thể tồn tại bên trong ngôi nhà của bạn dưới dạng bụi, vì vậy hãy giữ sạch nhà, hút bụi thường xuyên và giữ mức độ bụi ở mức thấp nhất, bằng cách sử dụng máy hút chân không với bộ lọc HEPA và lau nhà bằng khăn ướt hoặc vải siêu vi – những công cụ này có thể làm sạch bụi mà không cần sử dụng đến hóa chất tẩy rửa.



### Mua sản phẩm tươi và hữu cơ >>>

Hãy thường xuyên mua các sản phẩm hữu cơ. Đồ tươi sống là tốt nhất, hoặc đồ khô và đông lạnh, tránh đồ hộp. Việc này sẽ giúp bạn giảm thiểu sự tiếp xúc với thuốc trừ sâu còn lưu lại trên sản phẩm, cũng như BPA và phthalates (xem bên hông) trong hộp chứa thực phẩm.

### Giáo dục >>>

Hãy tự dạy mình và người thân về những hiểm họa do hóa chất độc hại gây ra. Hãy tìm những sản phẩm an toàn để thay thế cho các sản phẩm tẩy rửa, vệ sinh, hóa mỹ phẩm, làm cỏ... mà bạn thường xuyên sử dụng.



### Để biết thêm thông tin >>>

Tổ chức Ung thư vú Massachusetts, [www.mbccc.org](http://www.mbccc.org)

Viện nghiên cứu Silent Spring được sáng lập bởi Tổ chức Ung thư vú Massachusetts nhằm nghiên cứu mối liên hệ giữa môi trường sống và sức khỏe con người, đặc biệt là các vấn đề liên quan đến ung thư vú, [www.silent.spring.org](http://www.silent.spring.org)

“Ung thư vú và Môi trường: Phòng hơn chống”, nghiên cứu thuộc Ban điều hành hiệp hội liên ngành chống ung thư vú và nghiên cứu môi trường, tại link sau: [www.niehs.nih.gov/about/boards/ibcercc/](http://www.niehs.nih.gov/about/boards/ibcercc/)

“Giảm thiểu các tác nhân gây ung thư vú từ môi trường: Chúng ta có thể thực hiện ngay” – báo cáo thường niên 2008 – 2009 của the President’s Cancer Panel tại <http://deainfo.nci.nih.gov/advisory/>