

# Đừng Làm Lan Truyền Chất Chì

## Bạn Tự Giúp Để Được An Toàn Chất Chì Trong Lúc Sơn, Sửa Chữa và Tân Trang Nhà Cửa

Có phải quý vị đang sửa chữa một ngôi nhà cũ?  
Nếu quý vị đang sửa chữa một ngôi nhà cũ xây trước 1978,  
hãy đọc tập sách nhỏ này trước khi bắt đầu. Tập sách này sẽ  
giúp quý vị bảo vệ gia đình mình không bị nhiễm độc chất chì.



### Lead Safety and Healthy Homes Program (Dự Án An Toàn Chất Chì San Diego)

## Quý vị muốn làm vài việc tu bổ ngôi nhà cũ của mình.

Có thể quý vị đang sơn phòng cho em bé sơ sinh.

Hoặc quý vị đang sửa chữa một cái cửa bị kẹt.

Những công việc này và dự án nhỏ tương tự có thể là những công việc tự làm rất thú vị. Nhưng nếu sửa chữa một ngôi nhà được xây **trước năm 1978**, quý vị cần phải làm việc **an toàn với chất chì**.

- **Tập sách nhỏ này giải thích cách để giải quyết những sửa chữa hoặc tân trang nhỏ một cách an toàn.**
- **Nếu quý vị sửa chữa hoặc tân trang lớn có thể tạo ra nhiều bụi – các công việc chẳng hạn như thay cửa sổ – nên lấy một khóa huấn luyện phương pháp làm việc an toàn với chất chì hoặc thuê một nhà thầu đủ khả năng chuyên môn và được huấn luyện về các phương pháp làm việc an toàn với chất chì.**
- **Hỏi các cơ quan liệt kê mặt sau của tập sách nhỏ này để biết thông tin các khóa học này.**



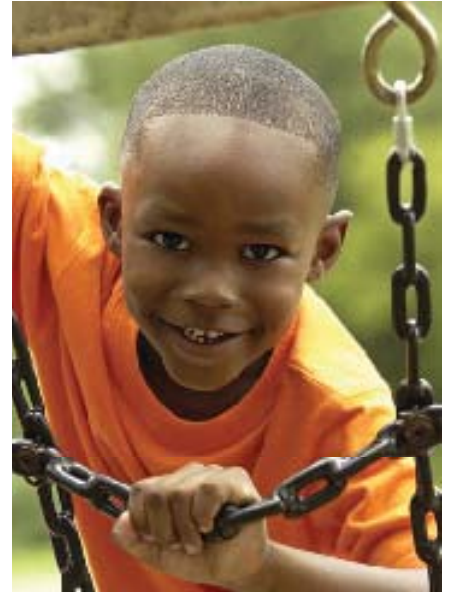
## Tại sao quý vị nên làm việc an toàn với chất chì?

Nếu ngôi nhà quý vị đang sửa chữa được xây trước 1978, ngôi nhà có thể có chất chì trong sơn. Các công việc sửa chữa thông thường (chẳng hạn sơn phòng hoặc sửa cửa bị kẹt) có thể tạo ra bụi hoặc mảnh sơn vụn có chứa chì. Chì là **chất độc** rất nguy hiểm cho quý vị và gia đình mình.

Khi nuốt hoặc hít phải bụi chì, con người có thể bị nhiễm độc chì. Chỉ cần một lượng chì rất nhỏ cũng đủ làm một người bị nhiễm độc.

Chì đặc biệt rất nguy hiểm cho **trẻ em**. Nó có thể gây ra những trở ngại trong vấn đề học hành và hành vi cư xử. Nó rất nguy hiểm cho **phụ nữ đang mang thai** và em bé chưa ra đời. Chì cũng có thể làm người lớn bị bệnh.

Tập sách nhỏ này cho quý vị biết cách bảo vệ cho chính quý vị và gia đình mình không bị nhiễm độc chất chì và được an toàn trong lúc quý vị sửa chữa ngôi nhà mình.



“Bố mẹ tôi làm việc an toàn với chất chì để bảo vệ gia đình tôi.”

## Làm thế nào quý vị có thể làm việc an toàn với chất chì?

Có năm bước rất quan trọng để làm việc an toàn với chất chì:

1. Bảo vệ gia đình và những người hàng xóm của quý vị.
2. Chuẩn bị phạm vi làm việc.
3. Tự bảo vệ quý vị khỏi bụi chì.
4. Làm việc có nước.
5. Làm việc sạch sẽ.

Tuân theo năm bước này sẽ giúp quý vị và gia đình được an toàn không bị nhiễm độc chì.

## Bước 1. Bảo vệ gia đình và những người hàng xóm của quý vị.

Giữ gia đình và những người hàng xóm của quý vị khỏi gần bụi và mảnh sơn.

- Giữ tất cả mọi người, ngoại trừ những người làm việc, ở ngoài căn phòng. Không để bất cứ ai khác vào trong phòng cho đến khi công việc được hoàn tất và khu vực được lau chùi sạch sẽ hoàn toàn.
- Cũng nên giữ các thú vật nuôi ở ngoài căn phòng. Thú vật nuôi có thể lôi bụi hoặc mảnh nhỏ có chứa chì tới những khu vực khác.
- Đóng tất cả các cửa và cửa sổ để giữ bụi và mảnh sơn khỏi gần gia đình và những người hàng xóm của quý vị.



“Tôi và con tôi ở xa căn phòng chống tôi đang sửa chữa.”

## Bước 2. Chuẩn bị khu vực làm việc của quý vị.

Nếu quý vị làm việc bên trong nhà, tốt nhất chỉ nên làm từng phòng một.

Trước hết, chuẩn bị cho căn phòng.

- Dời bàn ghế, thảm, màn cửa, quần áo, đồ chơi, thức ăn và tất cả những thứ dễ di chuyển ra khỏi phòng.
- Những thứ không thể di chuyển được, chẳng hạn mặt bàn trong bếp hoặc các bàn ghế nặng, nên được bao bọc lại bằng tấm ny-lông dày 6 ly. Dùng băng keo xám dán quanh rìa tấm ny-lông để giữ chặt một chỗ.
- Đóng tất cả các cánh cửa, cửa sổ, và các khe hở khác trong phòng và bọc lại bằng tấm ny-lông dày 6 ly. Dùng băng keo xám dán quanh rìa tấm nhựa để giữ chặt một chỗ.
- Tắt các hệ thống sưởi bằng hơi nóng và máy điều hòa không khí. Bọc các lỗ thông hơi bằng tấm ny-lông dày 6 ly và dán tấm ny-lông chặt một chỗ bằng băng keo xám.
- Bọc sàn nhà lại bằng tấm ny-lông dày 6 ly. Dùng băng keo xám dán quanh rìa tấm ny-lông để giữ chặt một chỗ.
- Đặt một miếng đệm dính (bám chắc) ở ngay bên ngoài phòng để giữ những mẩu bụi và sơn khi quý vị rời phòng.

Kế tiếp, để tất cả các dụng cụ của quý vị trong phòng. Nếu quý vị rời khỏi phòng để lấy dụng cụ, quý vị có thể lan truyền bụi chì bên ngoài khu vực làm việc.



### Chuẩn bị căn phòng

Dùng băng keo xám dán quanh rìa tấm ny-lông để giữ chặt một chỗ.

Bọc sàn nhà lại bằng tấm ny-lông dày 6 ly.

Đặt tất cả các dụng cụ của quý vị trên tấm ny-lông.

## Các dụng cụ để làm việc an toàn với chất chì.

Dùng danh sách kiểm tra này để bảo đảm quý vị có tất cả những dụng cụ quý vị cần để làm việc an toàn với chất chì. Quý vị có thể mua những dụng cụ này ở các tiệm bán sơn, đồ phụ tùng hoặc đồ tân trang nhà cửa.

Khi quý vị để mỗi thứ vào trong phòng, quý vị có thể đánh dấu vào danh sách dưới đây.

Để giữ bụi chì không bị lan truyền, quý vị cần:

- Một hoặc nhiều bình phun có chứa nước
- Tấm ny-lông(dày 6 ly) loại công nghiệp
- Băng keo xám
- Tấm đệm dính hoặc bám chắc để giữ lại bụi và các mảnh sơn.

Để tự bảo vệ, quý vị cần một số vật dụng an toàn:

- Kính an toàn
- Găng tay dùng chỉ một lần
- Mũ dùng chỉ một lần
- Bao bọc giày dùng chỉ một lần
- Bộ áo liền quần dùng chỉ một lần

Để dọn dẹp sạch sẽ, quý vị cần:

- Hai cái chổi lau sàn (loại có đầu chùi sàn dùng chỉ một lần) và hai cái xơ
- Chất tẩy sạch đa dụng
- Giẻ lau, bọt biển hoặc khăn giấy dùng chỉ một lần
- Túi ny-lông loại công nghiệp
- Máy hút bụi HEPA (một loại máy hút bụi đặc biệt có thể giữ những mẫu bụi chì rất nhỏ).
- Giấy lau dùng cho em bé

- Di chuyển bàn ghế ngồi, dụng cụ chơi của trẻ em, đồ chơi, và những đồ vật khác ra ngoài, cách xa khu vực làm việc tối thiểu 20 feet.
- Bọc những đồ vật không thể di chuyển được bằng tấm ny-lông dày 6 ly.
- Phủ sàn nhà bằng tấm ny-lông dày 6 ly hoặc vải chặn cỏ (nếu dùng thang, hãy rạch tấm ny-lông hoặc vải để chân của thang đứng vững trên nền).
- Nhờ người hàng xóm của quý vị đóng các cửa và cửa sổ của họ để tránh bụi chì.
- Đừng làm việc vào những ngày gió hoặc mưa.

## Bước 3. Tự bảo vệ quý vị khỏi bụi chì.

**Trước khi quý vị bắt đầu làm việc, hãy đeo mặc các dụng cụ an toàn:**

Trước khi quý vị bắt đầu làm việc, hãy đeo mặc các dụng cụ an toàn:

Kính an toàn

Găng tay dùng chỉ một lần

Mũ dùng chỉ một lần

Bao bọc giày dùng chỉ một lần

Bộ áo liền quần dùng chỉ một lần

Nếu công việc của quý vị gây ra nhiều bụi, quý vị có thể cần dùng một máy hô hấp nhân tạo. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị trước khi quý vị sử dụng máy hô hấp nhân tạo. Nếu bác sĩ của quý vị đồng ý, hãy dùng máy dán nhãn N100. Hãy theo đúng các hướng dẫn của nhà sản xuất.

**Khi quý vị còn ở trong khu vực làm việc, không nên ăn, uống hoặc hút thuốc. Đừng thoa mỹ phẩm hoặc thuốc thoa môi.**

**Khi quý vị rời khỏi khu vực làm việc, hãy rửa tay và mặt quý vị ngay lập tức.**



“Tôi mang các dụng cụ an toàn để tự bảo vệ khỏi bụi chì trong khi đang làm việc.”

## Bước 4. Làm việc có nước.

Nhiều công việc sửa chữa phổ biến có thể gây ra bụi chì rất nguy hiểm. Để tránh ô nhiễm bụi chì, quý vị có thể **làm ướt**.

### Khi quý vị làm việc trên bề mặt được quét sơn

Nên	Không Nên
<p><b>Nên</b> đổ nước vào bình phun. Dùng bình phun nhẹ một lớp hơi nước lên bề mặt được quét sơn trước khi quý vị chà, cạo, cưa hoặc khoan.</p> <p><b>Nên</b> tiếp tục phun nhẹ cùng lúc quý vị tiếp tục làm việc.</p> <p><b>Nên</b> phun nước khắp nơi <b>ngoại trừ</b> những nơi gần ổ cắm hoặc công tắc điện. Dùng một miếng bọt biển hoặc giẻ ẩm (nước không nhỏ giọt) ở những khu vực này.</p>	<p><b>Không nên</b> chà, cạo, cưa, cưa hoặc khoan <u>khô</u> bề mặt được quét sơn.</p> <p><b>Không nên</b> phun nước gần chỗ có điện.</p>
<p>Sau khi quý vị phun nước lên bề mặt được quét sơn, chà hoặc cạo bằng <b>tay</b>.</p>	<p><b>Không nên</b> dùng máy chà hoặc máy mài bằng điện.</p> <p><b>Không nên</b> làm sạch bằng máy phun cát.</p>
<p>Nếu quý vị dùng hóa chất để cạo, hãy dùng loại an toàn cho con người và môi trường.</p>	<p><b>Không nên</b> dùng chất methylene chloride. Chất này rất độc hại.</p>
<p>Nếu quý vị dùng quạt sấy, hãy để quạt ở mức <b>thấp</b> hoặc <b>trung bình</b> (700 độ Fahrenheit hoặc thấp hơn).</p>	<p><b>Không nên</b> dùng quạt sấy trên 700 độ Fahrenheit.</p> <p><b>Không nên</b> dùng lửa hoặc đuốc để đốt cháy sơn trực tiếp.</p>

Sau khi quý vị phun nước lên bề mặt được quét sơn, hãy chà hoặc cạo bằng tay.





## Bước 5. Làm việc sạch sẽ.

**Trong khi quý vị làm việc:**

**Giữ bụi và mảnh sơn trong khu vực làm việc.**

Giữ bụi  
trong phạm  
vi làm việc

- Dùng máy hút bụi HEPA nếu quý vị có, để hút bụi và mảnh vụn từ quần áo làm việc của quý vị.
- Lau chân cẩn thận trước khi quý vị rời khu vực làm việc. Cởi bộ áo liền quần và bao bọc giày chỉ dùng một lần của quý vị và bỏ vào một bao rác loại công nghiệp.
- Rửa tay và mặt quý vị. Nếu không có sẵn nước vòi, hãy lau sạch bằng giấy ướt. Rửa tay và mặt quý vị thật kỹ sau khi quý vị rời khu vực làm việc.
- Chùi chân quý vị vào miếng đệm dính khi quý vị rời khu vực làm việc.

**Sau khi quý vị làm xong việc trong ngày:**

- Thay quần áo và giày làm việc của quý vị ngay lập tức.
- Tắm rửa và gội đầu càng sớm càng tốt sau khi quý vị làm xong việc.
- Giặt quần áo làm việc của quý vị riêng với đồ giặt khác của gia đình.

**Chùi dọn trong lúc quý vị làm việc.**

Chùi dọn  
thường  
xuyên

- Nếu quý vị tạo ra bụi hoặc mảnh sơn trong khi quý vị làm việc, hãy chùi dọn ngay.
- Dùng giẻ hoặc khăn giấy ẩm, và chà thật mạnh.
- Bỏ giẻ hoặc khăn giấy bẩn vào một túi ny-lông.
- Khi quý vị làm việc bên ngoài, hãy dọn dẹp kỹ càng vào cuối ngày làm việc, ngay cả khi công việc chưa hoàn tất.



## Bước 5. Làm việc sạch sẽ (tiếp theo).

Khi quý vị hoàn tất công việc sửa chữa bên trong của quý vị:

**Trước tiên, nhặt rác và hút bụi bằng máy HEPA.**

- Nhặt các mẫu rác lớn và bỏ vào một túi ny-lông. Dán kín túi lại bằng băng keo xám.
- Nếu quý vị có máy hút bụi HEPA, hãy hút bụi toàn khu vực làm việc. Bắt đầu từ trần nhà đi xuống. Hãy nhớ chùi sạch tất cả các bề mặt kể cả phần trên của các cánh cửa, cửa sổ và viền cửa.
- Phun nước lên tấm ny-lông và cẩn thận gấp lại hướng vào trong. Để tấm này vào một túi ny-lông và dán túi lại bằng băng keo xám.
- Trở về khu vực làm việc và cẩn thận gấp tấm ny-lông hướng vào trong. Bỏ tấm ny-lông vào một túi ny-lông và dán túi lại bằng băng keo xám.
- Hút bụi nguyên căn phòng bằng máy hút bụi HEPA. (ĐỪNG dùng máy hút bụi thường hoặc chổi vì chúng có thể truyền lan bụi chì. Nếu quý vị không có máy hút bụi HEPA, hãy bỏ qua mục này).

Nhặt rác  
và hút bụi  
bằng máy  
HEPA



## Bước 5. Làm việc sạch sẽ (tiếp theo).

Kế tiếp, rửa tất cả các bề mặt trong phòng (ngay cả khi quý vị không làm việc trên những bề mặt đó).

- Đổ đầy hai thùng: một thùng với chất tẩy sạch đa dụng hòa chung với nước, và thùng kia với nước sạch để rửa.
- Dùng giẻ, bọt biển, hoặc khăn giấy loại chỉ dùng một lần.
- Rửa một khu vực nhỏ, sau đó tráng bằng nước. Tiếp tục cho đến khi quý vị lau chùi sạch nguyên căn phòng. Thay nước thường xuyên trong hai thùng này.
- Bắt đầu từ những bức tường. Rửa từ trên xuống dưới. Trong khi quý vị làm từ trên xuống, hãy rửa các bề mặt cứng khác, chẳng hạn mặt bàn.
- Khi quý vị làm đến sàn nhà, hãy dùng hai chổi chùi nhà: một cái để rửa và cái kia để tráng nước.
- Chà mạnh – không nên lau nhẹ qua loa.
- Hút bụi một lần nữa bằng máy hút bụi có HEPA. Đừng bao giờ dùng máy hút bụi thường hoặc chổi vì những dụng cụ này có thể truyền lan bụi chì.

Rửa và  
tráng nước



## Bước 5. Làm việc sạch sẽ (tiếp theo).

**Khi quý vị hoàn tất công việc sửa chữa bên ngoài:**

- Nhặt các mẫu rác lớn và bỏ rác vào trong một túi ny-lông Dán túi lại bằng băng keo xám.
- Phun nước lên tấm ny-lông hoặc vải chặn cỏ và cẩn thận gấp lại hướng vào trong. Đặt tấm ny-lông hoặc vải trong một túi ny-lông và dán túi lại bằng băng keo xám.

**Đổ hết tất cả rác của quý vị:**

### Đổ rác an toàn

Đổ rác an toàn

- Bỏ tất cả các giẻ, khăn giấy, bột biển, và chổi chùi nhà dơ bẩn vào trong các túi ny-lông.
- Theo đúng các luật lệ đổ rác tại địa phương của quý vị.
- Không đốt rác có chứa bụi hoặc mảnh vụn.
- Đổ nước thải từ việc lau chùi xuống bồn vệ sinh. Đừng bao giờ đổ nước thải trên mặt đất hoặc xuống cống nước mưa.

## Kiểm tra việc làm của quý vị như thế nào?

Khi quý vị làm xong công việc, hãy nhìn cẩn thận để xem thử quý vị có lau chùi sạch tất cả bụi và mảnh sơn trong phạm vi làm việc hay không. Nếu thấy còn bụi hoặc mảnh vụn, hãy lau chùi chỗ đó một lần nữa.

Khi vừa lau chùi xong một khu vực, hãy chà bề mặt bằng giấy lau dùng cho em bé. Nếu quý vị thấy bụi trên giấy lau này, hãy lau chùi chỗ đó một lần nữa.

Để việc kiểm tra trọn vẹn hơn, quý vị có thể lấy mẫu bụi trên giấy lau và gửi đến phòng thí nghiệm. Phòng thí nghiệm có thể cho biết quý vị còn có bụi chì trong nhà hay không. Liên lạc với cơ quan tiểu bang của quý vị được liệt kê phía sau tập sách nhỏ này để biết cách lấy mẫu bụi chì trên giấy lau.

### Kiểm tra việc làm của quý vị như thế nào?



# Sắc Lệnh Kiểm Soát và Phòng Ngừa Hiểm Họa Nhiễm Độc Chì Của San Diego

Bộ luật đô thị của Thành Phố San Diego bao gồm một sắc lệnh bao hàm nhiều khái niệm về chì có hiệu lực từ ngày 9 tháng 5, 2008. Lệnh này có những điều kiện cụ thể liên quan đến việc tháo dỡ những lớp sơn trên nhà cửa xây trước năm 1979 và những tòa nhà lâu đời bằng thép (đoạn 54.1001 và tiếp theo). Các yếu tố chính của sắc lệnh này bao gồm, nhưng không chỉ giới hạn:

- Sự giả định tất cả các lớp sơn trên các tòa nhà xây trước năm 1979 đều có chứa chất chì, trừ phi việc phân tích mẫu chứng minh là không có.
- Những điều kiện về các Phương Pháp Làm Việc An Toàn Chất Chì (Lead Safe Work Practices, hay LSWP). Việc dọn sạch bụi phải do nhân viên có giấy chứng thực tùy vào số lượng sơn có chứa chì đã tháo dỡ.
- Nếu nồng độ chì trong sơn hơn 1.000 ppm, hoặc .5ug/cm<sup>2</sup>, phương pháp LSWP cần thiết phải được tuân theo.

## Lấy Thêm Thông Tin Ở Đâu

Nếu quý vị sống trong Thành Phố San Diego và muốn báo cáo một hiểm họa chất chì có thể xảy ra, một nhà thầu đang tháo dỡ lớp sơn trong một ngôi nhà cũ, hoặc quý vị có thắc mắc gì, xin liên lạc với chúng tôi ngay hôm nay.



**Lead Safety and Healthy Homes Program**  
(Chương Trình An Toàn Chất Chì Trong Khu Láng Giếng)  
858-694-7000 \* [lead-safe@sandiego.gov](mailto:lead-safe@sandiego.gov)  
[sdhealthyhomes.org](http://sdhealthyhomes.org)

## Các Nguồn Trợ Giúp Khác

---

**San Diego County Childhood Poisoning Prevention Program**  
(Chương Trình Phòng Ngừa Nhiễm Nọc Cho Trẻ Em Quaán San Diego)  
**619-515-6694 \* [sdlead.org](http://sdlead.org)**

---

**Childhood Lead Poisoning Prevention Branch**  
**510-620-5600 \* [cdph.ca.gov/programs/clppb](http://cdph.ca.gov/programs/clppb)**  
**800-597-LEAD**

---

**U.S. Department of Housing and Urban Development Healthy Homes Program**  
(Chương Trình Gia Nhình Khuê Mãnh của Bộ Phaut Triển Nhaø ÔU vàø Nôa Thò Hoa Kỳø)  
**202-708-1112 \* [hud.gov/lead](http://hud.gov/lead)**

---

**U.S. EPA National Lead Information Center**  
(Trung Tâm Thông Tin Liên Bang về Chì Trên Toàn Quốc của EPA Hoa Kỳø)  
**800-424-LEAD \* [epa.gov/lead](http://epa.gov/lead)**



Tập sách nhỏ này được New England Lead Coordinating Committee  
(Hội Đồng Điều Phối Chì New England) trình bày

[www.nelcc.uconn.edu](http://www.nelcc.uconn.edu) 2006



Được In Trên Giấy Tái Chế 100%

Thông tin này có dưới các hình thức khác theo yêu cầu.