

Nấm mốc có hại đến sức khỏe như thế nào?

Khi trong nhà ẩm thấp và có nấm mốc có thể xuất hiện các vấn đề sức khỏe sau đây:

- **Những bệnh thông thường:**
Kết mạc, cổ họng và mũi bị ngứa, ho, mệt mỏi, dễ nhiễm khuẩn, cảm giác kiệt sức, đau đầu
- **Các triệu chứng dị ứng:**
Hắt hơi, sổ mũi, ho, mắt đỏ, nổi mào đay, hen suyễn dị ứng, phát ban hoặc đau dạ dày-ruột



WIE GESUNDHEITSSCHÄDLICH SIND SCHIMMELPILZE?

Bei Feuchte und Schimmelfall in der Wohnung kann es zu folgenden gesundheitlichen Problemen kommen:

- **Allgemeine Beschwerden:**
Bindehaut-, Hals- und Nasenreizungen, Husten, Müdigkeit, Infektionsanfälligkeit, Erschöpfungszustände, Kopfschmerzen
- **Allergische Symptome:**
Niesen, Schnupfen, Husten, gerötete Augen, Nesselfieber, allergisches Asthma, Hautausschläge oder Magen-Darm-Beschwerden

NHỮNG THÔNG TIN THÊM WEITERFÜHRENDE INFOS, LINKS

Những trang thông tin chung Allgemeine Infoseiten

Cục môi trường liên bang / Umweltbundesamt
www.umweltbundesamt.de/gesundheit/innenraumhygiene/schimmel.htm
Người có vấn đề "Hãy cứu trợ! Trong nhà có nấm mốc"
Ratgeber „Hilfe! Schimmel im Haus“
www.umweltbundesamt.de/uba-info-medien/mysql_medien.php?anfrage=Kennnummer&Suchwort=2227
Mạng lưới tư vấn về nấm mốc BW
Netzwerk Schimmelberatung BW
www.schimmelpilz.de www.schimmel-schimmelpilze.de
Tôi tìm Tư vấn luật cho người thuê nhà ở đâu?
Wo finde ich Rechtsberatung für Mieter?
www.mieterbund.de www.verbraucherzentrale.de
www.gesundheitsamt-berlin.de
Về nguyên tắc, nếu có nấm mốc trong nhà thì tiền thuê nhà có thể được giảm. / Eine Mietreduzierung ist bei Schimmelpilzbefall in der Regel möglich.

DỮ LIỆU XUẤT BẢN / IMPRESSUM

Trình bày / Layout: Gülcan Nitsch, yesilcember@bund-berlin.de
Biên dịch / Übersetzung: Gemeindedolmetschdienst Berlin
Minh họa / Illustration: Belkis Mutlu, mutlubelkis@yahoo.de
Viết bài và V. i. S. d. P. / Text und V. i. S. d. P.:
Alexandra Caterbow, alexandra.caterbow@wecf.eu
Johanna Hausmann, johanna.hausmann@wecf.eu
Women in Europe for a Common Future (WECF)
St. Jakobs-Pl. 10, 80331 München, Tel: 089 / 23 23 93 810



Tờ rơi này được xuất bản trong khuôn khổ của dự án
„Công lý môi trường – từ lúc khai sinh“ / Dieser Flyer wurde im Rahmen des Projekts „Umweltgerechtigkeit – von Geburt an“ erstellt.
Dự án này được hỗ trợ bởi / Dieses Projekt wurde gefördert von:



Trách nhiệm về nội dung của ấn phẩm này thuộc về các tác giả.
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autor(inn)en.

© 2010 WECF - www.wecf.eu

NẤM MỐC NHỮNG LỜI KHUYÊN CHO VIỆC NGỪA PHÒNG VÀ XỬ LÝ



SCHIMMELPILZE TIPPS ZUM VORBEUGEN UND BEHANDELN

NẤM MỐC LÀ GÌ?

Nấm mốc là tên chung cho các loại nấm tạo ra những sợi nấm đặc trưng và các bào tử. Các bào tử vô cùng nhỏ này rất nhẹ và được phát tán trong không khí. Chúng là một phần tự nhiên trong môi trường của chúng ta và do đó có ở khắp mọi nơi trong không khí. Người ta đã chứng minh được ngay cả ở trong phòng, những chỗ bị ẩm thấp đi kèm theo nấm mốc có thể gây tác hại đến sức khỏe.

KHI NÀO XUẤT HIỆN NẤM MỐC?

Nấm mốc xuất hiện khi độ ẩm trong nhà quá cao. Nhiệt độ thấp tạo điều kiện cho sự phát triển của nấm mốc, bởi không khí lạnh tiếp nhận độ ẩm ít hơn là không khí nóng.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NHẬN BIẾT ĐƯỢC NẤM MỐC?

Hình dạng & Màu sắc: những mảng màu xanh lục, xanh lam, xám-đen đến trắng hay vàng – đỏ đến nâu trên bề mặt tường hoặc đồ gỗ.
Mùi: thường là có mùi ẩm mốc



WAS SIND SCHIMMELPILZE?

Schimmelpilze ist ein Sammelbegriff für Pilze, die typische Pilzfäden und Sporen ausbilden. Diese mikroskopisch kleinen Sporen sind sehr leicht und verteilen sich in der Luft. Sie sind ein natürlicher Teil unserer Umwelt und kommen daher überall in der Luft vor. Im Innenraum können aber Feuchtigkeitsschäden mit Schimmelfall nachweislich zu gesundheitlichen Problemen führen.

WANN ENTSTEHEN SCHIMMELPILZE?

Schimmelpilze entstehen bei zu hoher Feuchtigkeit in Wohnräumen. Niedrige Temperaturen begünstigen das Schimmelpilzwachstum zusätzlich, weil kalte Luft weniger Feuchtigkeit aufnimmt als warme Luft.

WIE ERKENNE ICH SCHIMMELPILZE?

Form & Farbe: grünliche, bläuliche, grau-schwarze bis weiße oder gelblich-rötliche bis braune Flecken auf Oberflächen von Wänden oder Möbeln.
Geruch: häufig muffig

LỜI KHUYÊN PHÒNG NGỪA

- Độ ẩm trong mùa hè không quá 65% và vào mùa đông không quá 55% (một đồng hồ đo độ ẩm hoặc ẩm kế giúp bạn kiểm tra độ ẩm)
- Không mở nghiêng cửa hoặc thông khí lâu (vì như vậy tường nhà sẽ bị lạnh)
- Hàng ngày mở toang cửa sổ từ 2 đến 3 lần, mỗi lần từ 5 đến 10 phút („Tống khí ra“) hoặc tốt hơn nữa là dùng cửa sổ đối diện để lưu thông khí („Đổi thông“); nếu có thể được thì mở cả cửa ra vào („Gió lùa“) để thông thoáng
- Khi ngâm mình, tắm rửa, phơi quần áo và trong khi nấu ăn nên đóng cửa lại và sau đó thì ngay lập tức thông gió ra bên ngoài.
- Thông gió mỗi buổi sáng sau khi ngủ dậy.
- Những phòng ít sử dụng lò sưởi thì luôn đóng cửa.
- Không để các phòng quá lạnh, nhất là những phòng có tường tiếp giáp ngoài trời (tường ngoài)
- Không được để các đồ vật như đồ gỗ, rèm cửa hay các đồ tương tự che chắn mất lò sưởi.
- Nếu đi vắng lâu ngày nên để mở các cửa bên trong
- Nếu tường ngoài bị lạnh nên kê các đồ gỗ cách tường 10 cm.
- Hàng ngày phải mang rác sinh hoạt đi đổ

TIPPS ZUM VORBEUGEN

- Die Luftfeuchtigkeit soll im Sommer nicht mehr als 65 % und im Winter nicht mehr als 55 % betragen (ein Feuchtigkeitsmesser bzw. Hygrometer hilft Ihnen bei der Kontrolle).
- Kein Kipp- oder Dauerlüften (die Wände kühlen sonst aus).
- Täglich 2 - 3 mal 5 - 10 Minuten mit vollständig geöffneten Fenstern („Stoßlüften“) oder noch besser mit gegenüber liegenden Fenstern lüften („Querlüften“); wenn es möglich ist, auch bei geöffneter Tür („Durchzug“) lüften.
- Beim Baden, Duschen, Wäschetrocknen und beim Kochen die Tür geschlossen halten und danach sofort nach außen lüften.
- Morgens nach dem Aufstehen lüften.
- Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen halten.
- Räume nicht auskühlen lassen, vor allem wenn sie Außenwände haben.
- Heizkörper dürfen nicht mit Möbeln, Gardinen o. ä. verdeckt sein.
- Bei längerer Abwesenheit Innentüren offen stehen lassen.
- Bei kalten Außenwänden Möbel im Abstand von ca. 10 cm zur Wand stellen.
- Den Hausmüll täglich leeren.

NGUYÊN NHÂN LÀ GÌ?

LỖI CÔNG TRÌNH

- Cách nhiệt kém
- Mái bị hỏng
- Cầu nhiệt dẫn đến những chỗ lạnh tại tường ngoài
- Đường dẫn nhiệt ra những chỗ lạnh tại tường ngoài
- Hư hại do nước ở tường xây
- **Bên cạnh việc sửa chữa chỗ hư hại nhất thiết phải loại trừ các nguyên nhân gây ra, nếu không nấm mốc sẽ xuất hiện trở lại.**

THÔNG GIÓ VÀ SỬ DỤNG SAI CÁCH

- Thông gió quá ít dẫn đến độ ẩm cao.
- Sưởi ấm quá ít dẫn đến các bức tường bị lạnh.
- Độ ẩm bị tăng cao do có cây cối trong nhà, do nấu ăn, tắm rửa, phơi quần áo.
- Sử dụng thiết bị làm ẩm dẫn đến nước ngưng tụ trên bề mặt tường lạnh.



Nấm mốc không ưa nơi thoáng khí!

SCHIMMELPILZE MÖGEN KEINE FRISCHE LUFT!

BAUFEHLER

- Schlechte Wärmedämmung
- Defekte Dächer
- Wärmebrücken, die zu kalten Stellen in der Außenwand führen
- Restfeuchte in Baumaterialien bei Neubau
- Wasserschaden im Mauerwerk
- **Neben der Behandlung muss unbedingt die Ursache beseitigt werden, da sonst der Schimmelpilzbefall wieder zurückkommt.**

FALSCHES LÜFTEN UND HEIZEN

- Zu wenig Lüften führt zu hoher Luftfeuchtigkeit.
- Zu wenig Heizen führt zu kalten Wänden.
- Erhöhte Produktion von Feuchtigkeit durch Zimmerpflanzen, Kochen, Duschen, Wäschetrocknen.
- Gebrauch von Luftbefeuchter führt zu Niederschlag von Tauwasser an kühlen Wänden.

KHUYẾN CÁO XỬ LÝ

- Đối với nhà thuê: Thông báo với chủ nhà.
- Trong trường hợp diện tích bị nấm mốc lớn (>0,5m²) thì việc xử lý phải do một công ty chuyên ngành đảm nhiệm.
- Trong trường hợp diện tích bị nấm mốc nhỏ và ngoài bề mặt thì bạn có thể tự xử lý (nhưng với điều kiện bạn phải khỏe mạnh và không bị dị ứng).
- Trong khi xử lý loại bỏ nấm mốc hãy làm nhẹ tay để hạn chế bụi! Nếu nấm mốc mọc ở những chỗ có bề mặt trơn thì dùng khăn ướt lau (khăn sau khi lau xong vắt ngay vào thùng rác), nếu mọc ở những chỗ khác thì dùng máy hút bụi với phin lọc bụi tinh (phin lọc HEPA) hút sạch.
- Sau đó dùng rượu ethyl 70-80% (cồn pha loãng) lau cẩn thận. Rượu là chất dễ cháy, do đó khi làm việc phải mở cửa sổ và phải tránh lửa và tia lửa.
- Không dùng dấm (sẽ bị trung hòa), mà phải dùng chất tẩy rửa hoặc hóa chất như thuốc tẩy nấm mốc.
- Mặc quần áo bảo hộ (kính bảo hộ, khẩu trang, găng tay). Sau đó tắm rửa và giặt quần áo.
- Trong trường hợp bị nấm mốc nặng thì giấy tờ, giấy dán nhà, đệm, thảm trải nhà phải loại bỏ.
- Trong trường hợp bị nấm mốc nhẹ thì quần áo và bàn ghế bọc nỉ có thể đem giặt.

TIPPS ZUM BEHANDELN

- Bei Mietwohnungen: Informieren Sie Ihren Vermieter!
- Bei großflächigem Befall (> 0,5 m²) sollte die Sanierung durch eine Fachfirma erfolgen.
- Bei kleinem oberflächlichen Befall können Sie die Beseitigung selbst in die Hand nehmen (nur wenn Sie gesund sind und nicht unter Allergien leiden).
- Bei der Entfernung des Schimmelpilzbefalls staubarm arbeiten! Betroffene glatte Stellen feucht abwischen (Tuch mit dem Hausmüll entsorgen), andere Stellen mit einem Staubsauger mit Feinstaubfilter („HEPA-Filter“) absaugen.
- Danach sorgfältig mit 70 - 80 %igem Ethylalkohol (Spiritus verdünnen) abwischen. Alkohole sind leicht brennbar, deshalb bei geöffnetem Fenster arbeiten und Funken und offenes Feuer vermeiden.
- Keinen Essig (wird neutralisiert), Reinigungsmittel oder chemische Mittel wie z. B. Schimmelfentferner verwenden.
- Schutzkleidung tragen (Schutzbrille, Mundschutz, Handschuhe). Danach duschen und Kleidung waschen.
- Bei starkem Befall müssen Papier, Tapeten, Matratzen oder Teppiche entsorgt werden.
- Bei schwachem Befall können Kleidung und Polstermöbel gereinigt werden.