

công ty dọn dẹp mốc. Bạn sẽ cần sự giúp đỡ chuyên nghiệp nếu hệ thống điều hòa không khí HVAC có nấm mốc nảy nở bên trong, hoặc nếu sự thiệt hại do nước/ nấm mốc gây ra bởi nước cống hoặc nước bị ô nhiễm. Khi mướn thợ chuyên môn hoặc công ty cung cấp dịch vụ dọn dẹp nấm mốc, bạn nên xem xét:

- Kinh nghiệm của công ty trong việc giải quyết các khó khăn tương tự, gồm có sự đào tạo và kỹ năng của nhân viên làm việc.
- Phẩm chất của kế hoạch làm việc.
- Uy tín của công ty (kiểm chứng với Better Business Bureau)
- Sự hiểu biết của công ty về luật lệ địa phương và môi trường khí hậu của vùng chung quanh.
- Giá cả.
- Hỏi công ty về những chứng nhận của người khác về họ.

Hãy biết chắc là các nhà thầu có giấy phép hiện hành, nếu có yêu cầu. Bắt đầu có hiệu lực từ ngày 1 tháng 7 năm 2004, những người cung cấp dịch vụ chữa trị nấm mốc phải có Giấy Phép Mold Remediation Contractor's License cấp bởi Louisiana State Licensing Board for Contractors. Chiếu theo luật 880 của Quốc Hội Lập Pháp 2003 và có trong luật số R.S.37:2181-37:2192. Luật này cấm các nhà thầu làm cả hai việc thử nghiệm và dọn dẹp nấm mốc cho một tài sản. Bạn có thể tìm được sự giúp đỡ bằng cách xem danh mục điện thoại (yellow pages) dưới phần "Engineers", "Environmental Consultants", "Environmental Services", "Laboratories-Testing", hay là "Industrial Hygienists". Người quản lý nhà có thể hỏi thăm những người quản lý khác khi chọn lựa một chuyên viên tham vấn hoặc một công ty tư vấn về môi trường.

### Những điều tôi nên biết về nấm mốc khi mua một căn nhà hay bất động sản trong tiểu bang Louisiana?

Chiếu theo Luật Louisiana về Giấy Phép Địa Ốc, và Quy Định của Ủy Ban Địa Ốc Louisiana, nhân viên bán nhà phải trình bày bất cứ những hư hại "lớn" nào hiện thời cũng như tương lai sau này trong căn nhà. Khi mua một căn nhà hay bất động sản, điều quan trọng là người mua cần phải hỏi về những hư hại của căn nhà trong hiện tại và quá khứ. Chiếu theo luật 308 của Quốc Hội Lập Pháp khoá họp 2003 (R.S.9:3196-9:3199), người chủ muốn bán nhà trong tiểu bang Louisiana phải cung cấp một Bảng Tuyên Bố Tài Sản (Property Disclosure Statement), bao gồm những thông tin về vấn đề nấm mốc trong hiện tại và quá khứ.

### Bảo hiểm nhà có bồi thường cho những thiệt hại gây ra bởi mốc?

Bảo hiểm nhà bồi thường cho những thiệt hại tai nạn bất ngờ, gây ra bởi những trường hợp được ghi trong giấy tờ, như hoả hoạn hoặc là thiệt hại gây ra bởi gió bão, hoặc ống nước bể bất ngờ. Thiệt hại gây ra bởi nấm mốc có thể không được ghi trong giấy tờ. Hãng bảo hiểm nhà của bạn

trong Louisiana sẽ không trang trải chi phí thử nghiệm mốc trong nhà, các bước ngăn chặn nấm mốc lan tràn hoặc trừ khử mốc. Những chi phí này sẽ không bồi thường cho dù nếu hãng bảo hiểm đã đền bù cho một trường hợp yêu cầu bồi thường thiệt hại (như sự hư hại gây ra bởi mưa bão). Điều quan trọng là chủ nhà nên coi lại giấy tờ bảo hiểm hiện tại hoặc nói chuyện với người bán bảo hiểm về sự thiệt hại của nấm mốc.

### Tôi có thể tìm được những phương sách khác ở đâu?

Để biết thêm chi tiết về những vấn đề liên quan đến mốc, gồm cả việc làm sạch sẽ mốc và điều chỉnh độ ẩm, bạn có thể tham khảo những cơ quan và tổ chức sau đây:

- Liên Hiệp Vệ Sinh Công Nghiệp Hoa Kỳ (AIHA) – [www.aiha.org](http://www.aiha.org)
- Trung Tâm Nghiên Cứu và Phòng Ngừa Bệnh Dịch (CDC) [www.cdc.gov/nceh/airpollution/mold](http://www.cdc.gov/nceh/airpollution/mold)
- Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường (EPA) – [www.epa.gov/iaq/molds](http://www.epa.gov/iaq/molds) hoặc 1-800-887-6063.
- Sở Y Tế Tiểu Bang Louisiana, Văn Phòng Sức Khỏe Công Chúng (DHH/OPH) – [www.oph.dhh.louisiana.gov](http://www.oph.dhh.louisiana.gov) hoặc 1-888-293-7020
- Hội Đồng Cấp Bằng Thầu Khoán Tiểu Bang Louisiana – [www.lslbc.state.la.us](http://www.lslbc.state.la.us) hoặc 1-800-256-1392

### Chủ nhà có thể tìm thấy những thông tin bằng cách liên lạc những cơ quan sau đây:

- Sở Bảo Hiểm Tiểu Bang Louisiana (LDI) – [www.ldi.state.la.us](http://www.ldi.state.la.us) hoặc 1-800-259-5300
- Ủy Ban Nhà Đất Tiểu Bang Louisiana – [www.lrec.state.la.us](http://www.lrec.state.la.us) hoặc 1-800-821-4529

### Tham Khảo/Chỉ Dẫn

- CDC/National Center for Environmental Health Fact sheet: Molds in the Environment
- EPA, A Brief Guide to Mold, Moisture, and Your Home
- EPA, Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings
- Louisiana House Bill 1328, Act 880, 2003 Regular Legislative Session (R.S. 37:2181—37:2192)
- Louisiana House Bill 92/ Act 308, 2003 Regular Legislative Session (R.S. 9:3196—9:3199)

This public document was published at a cost of \$552.52. 2,500 copies of this public document were published in this first printing at a cost of \$531.38. The total cost of all printings of this document including reprints is \$1,097.76. This document was produced by Louisiana Department of Health and Hospitals/Office of Public Health, P.O. Box 3214, Baton Rouge, LA 70821, to distribute vital public health information under the authority of the Centers of Disease Control and Prevention. This material was printed in accordance with the standards for printing by State Agencies established in R.S. 43:31.

N  
Ấ  
M  
M  
M  
Ó  
C

Điều Bạn Cần Biết Về Sức Khỏe và Tài Sản của Bạn



Đơn Vị Nghiên Cứu Bệnh Dịch từ Môi Trường Sống và Độc Chất Học



# MỐC LÀ NHỮNG LOẠI NẤM TÌM THẤY Ở TẤT CẢ MÔI TRƯỜNG SỐNG

## Tài liệu này KHÔNG có mục đích nêu ra mọi khía cạnh của mốc, chỉ nêu ra khái niệm tổng quát.

Nấm mốc sống ở những nơi ẩm thấp, vì thế môi trường ẩm thấp của Louisiana là nơi lý tưởng cho mốc phát triển. **Điều chỉnh độ ẩm trong nhà là chìa khóa ngăn chặn sự phát triển của mốc.** Nếu bạn nhìn thấy nấm mốc, thì không cần thử nghiệm theo đề nghị của các cơ quan liên bang/tiểu bang bảo vệ sức khỏe và môi sinh. Bởi vì việc thử nghiệm không đưa ra phương cách ngăn chặn và dọn sạch nấm mốc. Chủ nhà chịu trách nhiệm về chi phí thử nghiệm và làm sạch nấm mốc. Không có một cơ quan nào của tiểu bang trong Louisiana làm việc thử nghiệm và dọn sạch nấm mốc. Những người cung cấp dịch vụ dọn dẹp nấm mốc phải tuân theo đạo luật Louisiana Revised Statute 37:2181-37:2192. Luật này được thông qua bằng đạo luật 880 của Quốc Hội Lập Pháp khoá họp 2003. Luật này sẽ giúp bảo vệ sức khỏe và sự an toàn của cư dân tiểu bang Louisiana bằng cách bắt buộc các nhà thầu biết cách dọn sạch sẽ mốc.

*Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi Ủy Ban Cấp Bằng Thầu Khoán tiểu bang Louisiana, Licensing Board for Contractors, ở số (225)-765-2301 hoặc gọi miễn phí 800-256-1392 hoặc ghé thăm trang web site [www.lslbc.state.la.us](http://www.lslbc.state.la.us).*

## Mốc là gì?

Mốc là các loại nấm. Còn được gọi là mildew. Chúng ta hít thở một số ít nấm mốc hàng ngày. Nấm mốc phát triển trong nhà khi bào tử nấm mốc tiếp xúc với những nơi ẩm ướt. Vì thế, mốc này nở ở những nơi ẩm trong các tòa nhà. Bạn có thể tìm thấy nấm mốc ở những chỗ bị hư hại vì nước và những nơi có độ ẩm cao. Những loại nấm mốc thông thường có tên là *Cladosporium*, *Penicillium*, *Alternaria*, *Aspergillus*, và *Mucor*.

## “Mốc Độc” và “Mốc Độc Đen” là gì?

“Mốc Độc” là những nấm mốc tạo ra hợp chất hóa học gọi là mycotoxins. Mycotoxins được tạo ra để chống lại những vi sinh vật khác. “Mốc Độc Đen” có thể kể đến một loại nấm mốc nhất định – *Stachybotrys charterum* (còn gọi là *Stachybotrys atra*). Loại nấm mốc này thường phát triển trên những vật thật ướt, và phát triển do kết quả của những vấn đề dài hạn liên quan đến nước (độ ẩm cao, rỉ ống dẫn nước, sự thiệt hại bởi nước, hoặc lụt lội). Cần có sự ẩm thấp liên tục để cho loại nấm mốc này phát triển. Đen là màu của nấm mốc, không phải do thể loại nấm mốc. Vì thế, không phải tất cả nấm mốc màu đen đều là *Stachybotrys charterum*. Hiện tại chưa có một cách thử nghiệm bệnh nào để xác định rằng cơ thể bạn bị nhiễm nấm mốc này.

## Nấm Mốc có thể tạo khó khăn cho sức khỏe?

Mốc có thể sinh ra chất gây dị ứng, chất gây kích thích, và một vài trường hợp có chất độc. Hít thở hoặc đụng chạm bào tử nấm mốc có thể tạo ra dị ứng ở một số người và làm cho một số bệnh hô hấp trở nên nặng hơn chẳng hạn như bệnh suyễn. Các phản ứng thông thường đối với nấm mốc là ho, nghẹt mũi, chảy nước mũi, cay mắt, nhức đầu, hắt hơi và đau cổ họng. Trẻ em, phụ nữ có thai, người già và những ai yếu hệ thống miễn nhiễm thì có

thể bị nhạy cảm nhiều hơn đối với mốc. Nếu bạn có thắc mắc về sức khỏe, xin nói chuyện với bác sĩ của bạn.

## Điều gì làm nấm mốc phát triển trong nhà?

Lý do thông thường của sự phát triển của mốc là rỉ ống nước hoặc mái nhà, độ ẩm cao, hay là những nơi lạnh trong nhà, lụt lội và hệ thống cống thải nước bị bết /nghe. Dấu hiệu của sự phát triển của nấm mốc gồm có dấu vết trên bề mặt đồ đạc, mùi hôi của mốc, những chấm đen ở trên hoặc chung quanh lỗ thông hơi, vết nước khô, và giấy dán tường hoặc sàn nhà vinyl bị tróc ra và cong lại. Mốc thường được tìm thấy trong phòng tắm, trên cửa sổ, đằng sau bình nước nóng và trong nhà bếp. Mốc có thể còn tìm thấy trên trần nhà, trên tường vôi, sách vở, gỗ và quần áo.

## Nên làm gì nếu tìm thấy nấm mốc trong nhà?

Sự phát triển của nấm mốc ở trong nhà có thể được ngăn chặn bằng cách điều chỉnh độ ẩm trong nhà. Nếu có nấm mốc trong nhà, thì nên dọn sạch sẽ và nên làm giảm đi độ ẩm càng sớm càng tốt. Nếu dọn sạch mốc mà không điều chỉnh độ ẩm thì nấm mốc sẽ trở lại Trong trường hợp diện tích khu bị mốc nhỏ (ít hơn 10 ft. vuông) bạn có thể tự mình dọn sạch.

Điều quan trọng là nấm mốc phải được rửa sạch bằng cách chà rửa với xà phòng và nước, sau đó nhanh chóng hong khô hoàn toàn khu vực bị mốc. Nếu thấy nhiều nấm mốc trên một số nguyên liệu xốp như thảm, tường vôi (sheetrock) hay miếng cách nhiệt (insulator), thì phải bỏ đi và thay cái mới. Nên dùng dụng cụ an toàn như bao tay, mặt nạ N-95 được NIOSH chấp thuận, kiếng bảo vệ mắt, áo tay dài và quần dài khi dọn dẹp nấm mốc. Điều này quan trọng, vì bào tử nấm mốc có thể bị lan tỏa trong không khí. Bạn có thể tham khảo với một người chuyên môn nếu khu vực bị mốc lớn quá, hoặc điều kiện sức khỏe của bạn có thể bị tồi tệ hơn do bởi nấm mốc.

## Làm sao tôi ngăn ngừa nấm mốc sinh sản trong nhà?

Kiểm soát độ ẩm trong nhà là một điều rất quan trọng để ngăn chặn nấm mốc phát triển. Hãy rửa sạch nấm mốc nếu bạn thấy điều này quan trọng, nhưng nếu bạn không sửa chữa ống nước rỉ thì nấm mốc sẽ trở lại.

Để ngăn ngừa nấm mốc phát triển, chủ nhà và sở hữu chủ tài sản nên:

- Nhanh chóng sửa chữa đường ống bị rỉ nước và ngăn chặn nước không cho chảy vào nhà hay các tòa nhà.
- Nguyên liệu xây cất bị ướt, đồ đạc trong nhà và thảm phải được hong khô trong vòng 48 tiếng sau khi bị ướt.
- Thay thế những đồ bị hư vì nước càng sớm càng tốt.
- Biết chắc hệ thống sưởi/ điều hòa không khí/máy lạnh (HVAC) cần phải chạy liên tục, để có lượng không khí đúng mức lưu thông trong nhà.
- Giữ độ ẩm tương đối trong nhà dưới 60% (tốt nhất giữa 30% và 50%). Mức độ thoáng khí tốt và máy hút hơi ẩm sẽ giúp duy trì độ ẩm ở mức thấp.

- Kiểm tra mái nhà, trần nhà, tường, sàn nhà và thảm để tìm xem có nước rỉ, nấm mốc hoặc mùi hôi của mốc.
- Đừng để hệ thống tưới cây xịt nước vào nhà.
- Sửa những ống máng bị hư.
- Thường xuyên thay các vĩ lọc của máy lạnh và chùi rửa máng hứng nước.
- Biết chắc là các lò nấu/lò nướng, nhà tắm, máy sấy quần áo được thông hơi ra bên ngoài, nếu được.

## Cần phải làm những bước nào để dọn sạch nấm mốc?

1. Tìm và điều chỉnh lại độ ẩm trong nhà.
2. Tắt tất cả máy sưởi hay máy điều hòa không khí để ngăn chặn sự lan tràn của bào tử nấm mốc quanh nhà và các tòa nhà. Nếu được, đặt một cái quạt ngay cửa sổ để hút và thổi không khí ra ngoài.
3. Lấy ra, bọc lại và bỏ đi những thứ bị mốc nhiều (như trần nhà, đồ da, tường vôi, (sheetrock), vữa, những miếng ván lớn, đồ gỗ, giấy, thảm, giấy lót, vv....)
4. Dùng xà phòng pha với nước nóng để chà rửa những chỗ bị nấm mốc. Dùng bàn chải cứng hoặc miếng chùi xoong để chà sạch những chỗ cứng khó chùi.
5. Rửa toàn bộ chỗ dơ bằng nước nóng. Nên dùng máy hút bụi khô-ướt để hút hết nước dư.
6. hong khu vực này cho thật khô từ 2 đến 3 ngày. Tăng nhiệt độ và giảm độ ẩm hoặc bật quạt sẽ làm cho nhà mau khô hơn.
7. Hút bụi nhà với vĩ lọc không khí HEPA nếu có.
8. Tự bảo vệ bằng cách mặc áo tay dài, quần dài, găng tay và mặt nạ N-95 được chấp thuận bởi NIOSH.

## Tôi có cần thử nghiệm hoặc lấy mẫu nấm mốc không?

Hầu hết trong mọi trường hợp, nếu bạn có thể thấy nấm mốc sinh sản, thì bạn không cần phải lấy mẫu/thử nghiệm vì việc này rất tốn kém. Kết quả thử nấm mốc không thể dùng trong việc quyết định nếu một tòa nhà có mức độ an toàn về bào tử mốc hoặc mốc. Những bước cần làm để dọn sạch mốc và ngăn chặn nấm mốc sinh sản đều giống nhau cho mọi loại nấm mốc. Ngăn chặn sự phát triển của nấm mốc còn quan trọng hơn là biết thể loại nấm mốc. Nếu thuê một người chuyên môn chữa trị nấm mốc trong nhà, thì việc lấy mẫu/thử nghiệm có thể dùng để xác định coi việc dọn sạch nấm mốc có thành công hay không. Cách tốt nhất để tìm kiếm chỗ nấm mốc sinh sản là dùng mắt và mũi tìm kiếm ở đâu có mùi hôi mốc. Nếu có mùi ẩm, mùi đất, hoặc mùi mốc, thì nấm mốc có thể có ở đó. Những dấu môi hoặc dấu hiệu khác là bệnh dị ứng về đường hô hấp bị nặng thêm.

## Làm sao tôi tìm được sự giúp đỡ chuyên môn?

Nếu có quá nhiều thiệt hại bởi nước và/hoặc chỗ nấm mốc này nở lớn hơn 10 ft. vuông, bạn nên xem xét đến việc thuê mướn một người định giá hoặc