

# gia đình mạnh khỏe?

QUÍ VỊ CẦN BIẾT NHỮNG GÌ VỀ CÁC LOÀI GÂY HẠI VÀ THUỐC TRỪ SÂU ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE CỦA GIA ĐÌNH QUÍ VỊ

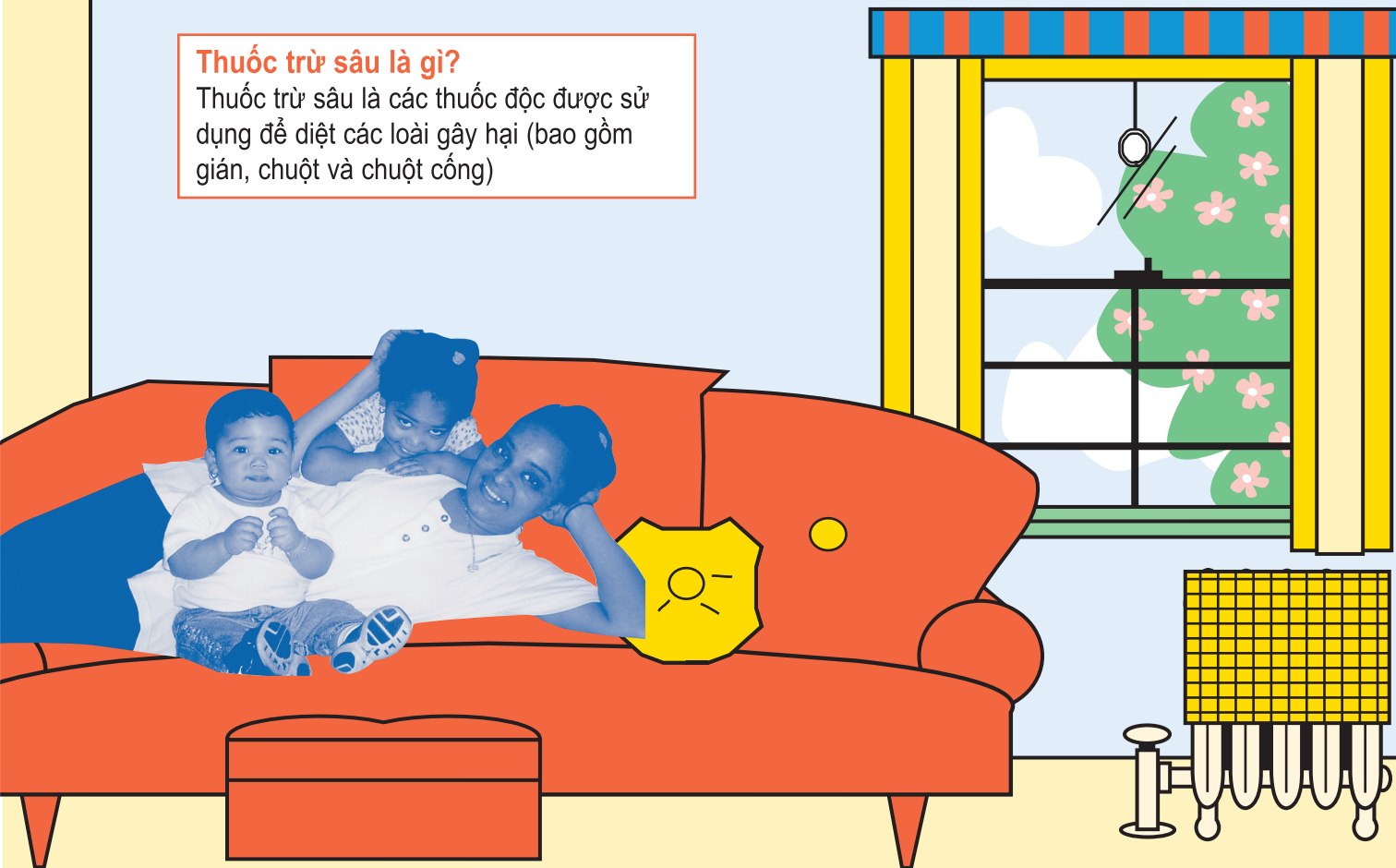
# gia đình mạnh khỏe

**Các loài gây hại hay hóa chất?** Đây là một lựa chọn khó. Chuột và gián có thể làm cho gia đình của quý vị bị bệnh, gây ra các cơn hen, và làm hư hỏng tường và dây điện. Sử dụng các hóa chất độc hại để loại bỏ chúng có thể làm cho người lớn và trẻ em bị bệnh, phá hoại môi trường, và thậm chí có nguy cơ cháy nổ.

May mắn là có giải pháp thay thế. Hợp tác với nhau, người thuê, ban quản lý gia cư và nhân viên y tế có thể khắc phục vấn đề của loài gây hại mà không phải sử dụng đến các hóa chất bất hợp pháp và nguy hiểm.

## Thuốc trừ sâu là gì?

Thuốc trừ sâu là các thuốc độc được sử dụng để diệt các loài gây hại (bao gồm gián, chuột và chuột cống)



## CÁC THUỐC TRỪ SÂU LÀ THỨ DUY NHẤT CÓ VẼ CÓ TÁC DỤNG. CÓ GÌ KHÔNG ĐÚNG KHI SỬ DỤNG CHÚNG?

Thuốc trừ sâu có thể có vẻ có tác dụng ngay tức thì, nhưng về lâu dài, chuột và bọ tiếp tục quay lại. Quản lý loài gây hại tổng hợp hoạt động bằng cách không có loài gây hại xâm nhập nhà của quý vị.

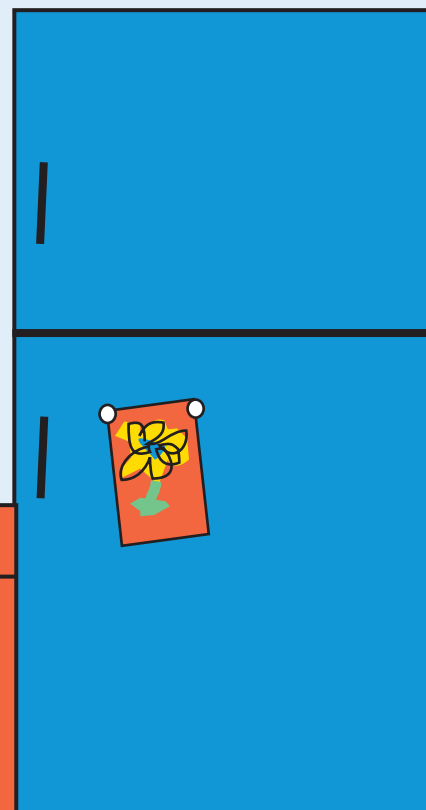
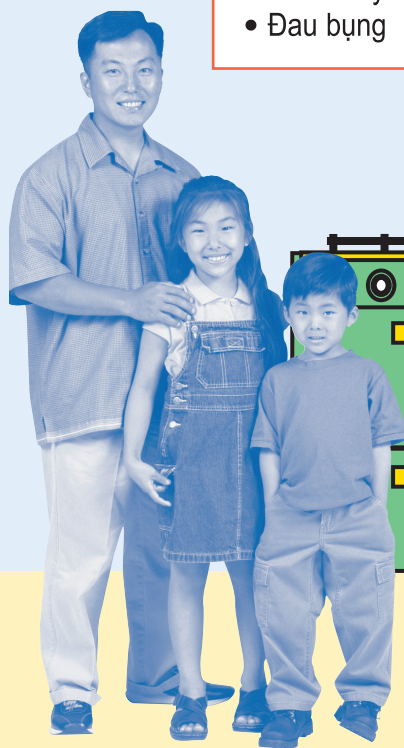
Các hóa chất diệt côn trùng và các loài gặm nhấm cũng sẽ nguy hiểm cho con người, đặc biệt cho trẻ em và người già. Các bẫy dính và các mồi dạng keo an toàn hơn các hóa chất dạng lỏng, bột và phun. Đặt chúng ở đường đi của loài gây hại hoặc nơi bạn nhìn thấy phân của chúng, nhưng là nơi trẻ em và động vật nuôi không thể với tới.

### Một số triệu chứng của việc ngộ độc thuốc trừ sâu:

- Buồn nôn
- Nôn mửa
- Đau đầu
- Tiêu chảy
- Đau bụng

### Các hóa chất này vào cơ thể quý vị bằng cách nào?

- Hít vào trong phổi
- Hấp thụ qua da
- Bụi rơi vào trong thức ăn
- Ăn hoặc uống từ những thùng chứa không dán nhãn



## NHƯ VẬY TÔI SẼ DIỆT CHUỘT VÀ CÔN TRÙNG NHƯ THẾ NÀO MÀ KHÔNG NGUY HẠI ĐẾN SỨC KHỎE CỦA GIA ĐÌNH TÔI?

Các loài gây hại cần những thứ như con người cần. Chúng cần thức ăn, nước uống, nơi trú ẩn và cách để đến và đi. Quản lý loài gây hại tích hợp (IPM) hoạt động bằng cách cắt đứt những nhu cầu cơ bản này.

### Cắt nguồn cung cấp thức ăn của chúng.

- Sử dụng thùng rác có nắp và bỏ rác hàng ngày
- Trữ thức ăn và thức ăn cho vật nuôi trong hộp kín
- Chỉ để thức ăn ở trong nhà bếp và khu vực ăn uống bất cứ khi nào có thể
- Đổ các bát cho vật nuôi giữa các bữa ăn của chúng

### Cắt nguồn nước của chúng.

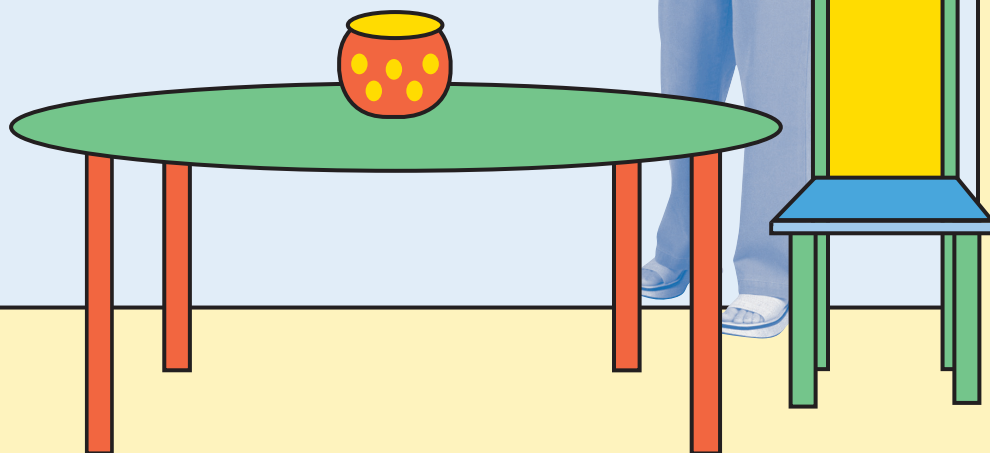
- Sử dụng bột trét để bịt kín các chỗ rò rỉ xung quanh bồn rửa và bồn tắm
- Dọn sạch những thứ đổ ra
- Thông tin cho ban quản lý nhà về các vết rò rỉ để được sửa chữa

### Bịt kín chúng lại.

- Sửa các màn che cửa sổ
- Đậy các ống thông gió bằng lưới kim loại
- Sửa chữa các vết nứt ở các ván ghép chân tường và xung quanh các đường ống
- Chặn các lỗ trên tường và các tủ
- Dọn dẹp sách báo cũ, các túi đi chợ, đồ giặt và những thứ bừa bộn khác

### Xóa hướng đi của chúng

- Xóa các hướng đi của chúng bằng cách rửa đường đi của chúng bằng xà phòng và nước



## DỊCH VỤ KIỂM SOÁT LOÀI GÂY HẠI

Hãy tìm một nhà cung ứng dịch vụ quản lý loài gây hại tổng hợp (IPM) được cấp phép và có giấy chứng nhận. Họ sẽ chỉ sử dụng các hóa chất khi thực sự cần thiết. Để chuẩn bị cho cuộc viếng thăm của họ:

- Dọn trống các buồng nhỏ và ngăn kéo, tủ chén nhà bếp, và dưới bồn rửa bát
- Dời đồ đạc cách xa tường để họ có thể tìm thấy nơi nào các loài gây hại đi vào

### Các nhà cung ứng dịch vụ thường sẽ:

- Bịt kín các lỗ hổng ngăn các loài gây hại đi vào
- Kiểm tra từng phòng của nhà quý vị
- Kiểm tra các ngăn kéo, các phòng nhỏ, các ô ngăn
- Để lại các bẫy ở các khu vực có khả năng có loài gây hại
- Loại bỏ các bẫy và mối cũ

## NGUY HIỂM HƠN (VÀ ÍT HIỆU QUẢ HƠN) SO VỚI ĐIỀU BẠN TƯỞNG

Đôi khi bạn nhìn thấy các thuốc trừ sâu không được đăng ký hoặc không có nhãn được bán ở ngoài chợ địa phương.

- “Tres Pasitos” có chứa một chất độc rất nguy hiểm (aldicarb), sử dụng ở nhà là trái phép.
- “Tempo” có chứa hóa chất nguy hiểm (Cyfluthrin). Có nhiều loại Tempo hàm lượng khác nhau. **TẤT CẢ** phải được chuyên gia đã được huấn luyện về loài gây hại sử dụng. Một số loại không sử dụng cho trong nhà.
- “Phấn thần diệu” hay “Phấn Tàu” nhìn giống như phấn bãng và đôi khi được mô tả như là thứ an toàn cho trẻ em và vật nuôi. **Không phải như vậy**. Nó có chứa thuốc trừ sâu nguy hiểm. Do phấn này nhìn giống như phấn bình thường, trẻ em có thể bị ngộ độc do chơi với chúng.
- Các bình xịt có thể gây cháy nổ và khó tránh được bụi sương. Các hóa chất trong các bình xịt có thể lắng xuống bẫy và mối, biến đổi chúng do vậy chúng không còn có hiệu lực.

## Các quy định an toàn cho sử dụng bất cứ hóa chất nào

Không bao giờ sử dụng các sản phẩm không có nhãn và các chỉ dẫn

Làm theo các chỉ dẫn trên nhãn một cách cẩn thận

Mua các sản phẩm pha sẵn để sử dụng, không cô đặc

Chỉ mua đủ lượng sẽ sử dụng

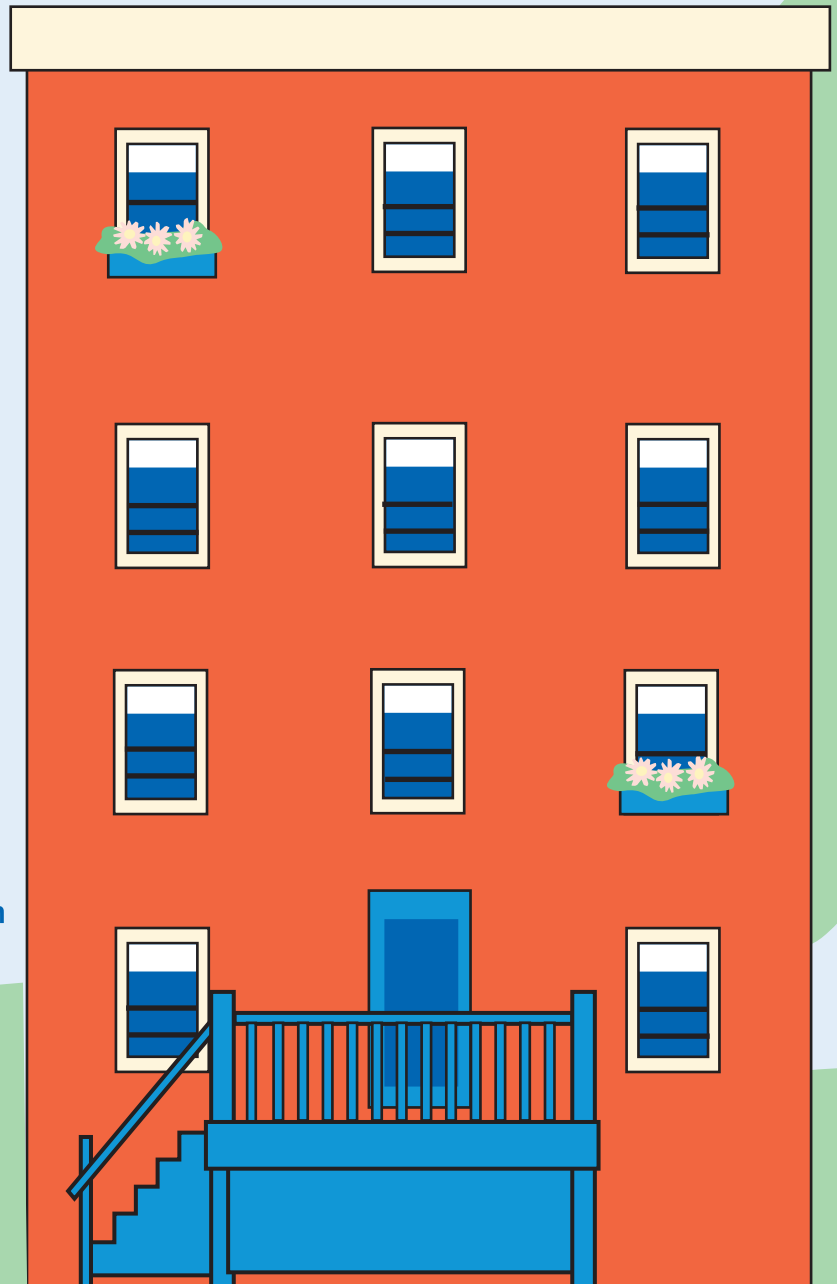
Đừng bao giờ trộn lẫn các thuốc trừ sâu

Đừng bao giờ để thuốc trừ sâu trong các thùng chứa không có nhãn, đặc biệt là các thùng chứa thức ăn hoặc đồ uống

Khóa các thuốc trừ sâu lại, ngoài tầm với của trẻ em

Do Quỹ W.K. Kellogg và Ủy Ban Sức Khỏe Công Boston tài trợ  
Chương Trình Phòng Ngừa và Kiểm Soát Bệnh Hen

Tháng Sáu, 2006  
Thomas M. Menino - Thị trưởng Boston



# 無煙家庭誓約

讓人不要在您的家中吸煙，這不是一件容易的事，但這樣可以創造更健康的環境。它可能有助於吸煙者少吸煙。



## 檢查可以做哪些事情以讓您的家庭無煙！

- 與您的家庭成員討論有關保持您的家庭無煙的問題（特別是當孩子在家時）。要有禮貌但態度要堅決。
- 讓您的家人和朋友在室外且遠離窗戶的地方去吸煙。僅打開窗戶是不夠的。走廊不是室外。
- 訂立一條規定：您的家庭是無煙家庭！
- 將「無煙家庭」標記或醒目提示張貼在冰箱和居家各處。
- 收走家中的所有煙灰缸。
- 設定室外吸煙區。
- 為吸煙者準備口香糖或薄荷糖。
- 感謝您的朋友和家人保持您的家庭無煙。

您是否在家中吸煙？ \_\_\_\_\_ 是 \_\_\_\_\_ 否

他們是否想要戒煙相關資訊？ \_\_\_\_\_ 是 \_\_\_\_\_ 否

姓名 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_



## 健康家庭

波士頓公共健康委員會計劃之一

波士頓公共健康委員會  
哮喘防控計劃

如需幫助戒煙，請撥「哮喘計劃」的  
電話：617-534-5966。

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

# 指令卡

這些簡便的指令卡描述維持健康家庭之道。

保存所有 7 張卡, 或沿虛線撕下您覺得有用的卡並將其保存好。

波士頓公共健康委員會  
哮喘防控計劃

由美國凱洛格基金會 (W.K. Kellogg Foundation) 和波士頓公共健康委員會 (Boston Public Health Commission) 資助

波士頓市長, Thomas M. Menino



健康家庭

# 垃圾箱

垃圾箱如何幫助控制有害生物?

害蟲和啮齒類動物需要食物和水來維持生命。保持垃圾密閉將有助於將害蟲和啮齒類動物阻隔在外。

如何使用它:

將垃圾袋置於有蓋的垃圾簍中。始終蓋住垃圾簍。垃圾袋裝滿後, 將其棄置於垃圾罐或有蓋的室外垃圾箱中。

沿虛線撕開



保持密閉

波士頓公共健康委員會  
哮喘防控計劃



健康家庭



# 捕鼠器

## 捕鼠器如何幫助控制有害生物?

誘捕老鼠遠比毒殺老鼠安全。從一開始就阻止它們入內則效果更好。

## 如何使用捕鼠器:

將捕鼠器放在冰箱、爐灶後方或老鼠留下糞便之處。用吸塵器吸走或清除任何有害生物的獸糞,將其密封在塑膠袋中,然後扔掉。

## 去除捕鼠器:

確保定期檢查捕鼠器。將老鼠和捕鼠器密封於塑膠袋中,然後棄置於有蓋的室外垃圾箱內。

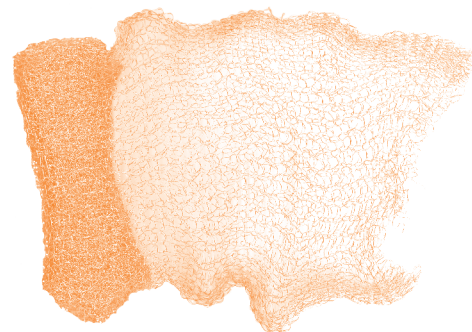
# 銅絲網

## 如何使用銅絲網來控制害生物?

管道、牆壁或地板上或水池下方的孔洞是有害生物進入您家的方便通道。使用銅絲網封堵孔洞。老鼠不能咀嚼銅絲網,且銅絲網不會像鋼絲網那樣生鏽。

## 如何使用它:

纏繞在管道上,尤其是管道穿通牆壁的部位。填塞漏洞並用填縫材料密封。



# 白醋

## 如何使用白醋來控制有害生物?

老鼠和蟑螂透過在通道上留下的氣味而相互追隨,因此,清除它們身後留下的氣味很重要。濃烈的氣味和氣霧(如很多清潔劑發出的氣味)會引發呼吸問題。白醋是此類產品的一種健康、廉價的代用品,而且白醋確實有效!

## 如何使用它:

使用白醋清潔地板、臺面、甚至衣物。  
**地板和臺面:**將一杯白醋加入 2 加侖 (8.6 升) 水中。清洗,然後晾乾。  
**污漬:**將未稀釋的白醋直接塗在污漬上。

## 從何處獲得白醋?

任何食品雜貨店。

# 無毒捕蟲器

## 捕蟲器如何幫助控制有害生物?

誘殺有害生物並消除它們的藏身之所,比使用有毒噴霧劑或噴霧器更安全。

## 如何使用它們:

將捕蟲器放置於廚櫃中、水池下方、爐灶和冰箱後方、或蟑螂的來往通道中。不要將捕蟲器置於食物附近。

## 清除:

- 當捕蟲器裝滿時將其清理掉。用吸塵器吸走或清除任何死蟑螂。將其密封在塑膠袋中,然後棄置於有蓋的垃圾容器中。
- 用熱肥皂水清洗見到蟑螂出沒的區域。

# 密閉容器

## 密閉容器如何幫助控制有害生物？

害蟲和嚙齒類動物需要食物和水來維持生命。將食物密閉會減少廚房對有害生物的誘惑。

## 如何使用它們：

將所有未儲存在冰箱中的食物保存在堅硬密閉的塑膠、玻璃、陶瓷或金屬容器中。塑膠袋和紙袋將不能阻隔有害生物。



波士頓公共健康委員會  
哮喘防控計劃



健康家庭

# 擋風雨條

## 如何使用擋風雨條來控制有害生物？

老鼠和害蟲需要通道才可以進入您的家中。門下的間隙、水池下、牆壁上或地板上的裂縫是它們進入的便捷通道。使用擋風雨條阻隔一部分此類入口。

## 如何使用它：

根據封裝方向將擋風雨條填入門底。擋風雨條也可以密封窗戶周圍的縫隙。

## 在何處可以獲得它？

擋風雨條可以在絕大多數五金商店中購買。

波士頓公共健康委員會  
哮喘防控計劃



健康家庭