



Sử dụng Chất khử trùng An toàn hơn Trong Đại dịch COVID-19

Hướng dẫn của Đơn vị Chuyên khoa Nhi Sức khỏe Môi trường các Tiểu bang phía Tây (Western States Pediatric Environmental Health Specialty Unit)

Loại vi-rút mới gây ra COVID-19 có thể lây truyền qua không khí hoặc qua việc chạm vào các bề mặt mà có người gần đây đã hít hơi hoặc ho vào và sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của bạn.



Rửa tay hoặc sử dụng chất khử trùng tay sau khi chạm vào các bề mặt có thể bị nhiễm khuẩn và không sờ tay lên mặt là những cách rất quan trọng để tránh lây truyền bệnh. Để ngăn tiếp xúc với vi-rút trong không khí, chúng tôi khuyên bạn nên làm theo [các khuyến nghị của CDC](#) sau. Từ thông tin này tập trung vào việc làm sạch và khử trùng các bề mặt, theo [hướng dẫn của CDC](#), đồng thời giảm thiểu nguy cơ chất khử trùng gây ảnh hưởng đến sức khỏe.

Sử dụng chất khử trùng trên các bề mặt trong nhà có thể tiêu diệt vi trùng gây bệnh (vi khuẩn và vi-rút), nhưng chúng cũng có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe. Ví dụ, nhiều chất khử trùng thông dụng (như thuốc tẩy, nhiều khăn lau khử trùng) có hóa chất trong đó mà có thể gây ra hoặc làm trầm trọng thêm bệnh hen suyễn hoặc gây hại cho sức khỏe sinh sản.



Làm sạch: Loại bỏ Bụi bẩn và Vi trùng

Làm sạch các bề mặt trong nhà của bạn bằng chất tẩy rửa đa năng hoặc xà phòng, và giẻ, khăn hoặc miếng vải. Nếu có, loại vải tốt nhất để sử dụng là sợi nhỏ. Giặt khăn sợi nhỏ sau mỗi lần sử dụng trong bồn rửa hoặc máy giặt. Nếu bạn gấp khăn vải sợi nhỏ làm đôi rồi lại gấp làm đôi lần nữa, bạn sẽ có 8 bề mặt khử trùng để sử dụng trước khi cần một khăn mới. Không giặt chung với các loại vải khác, không dùng chất làm mềm vải. Nhiều vi trùng sẽ được loại bỏ nếu bạn làm sạch và cọ rửa kỹ, điều này giúp bạn không cần dùng chất khử trùng. Nếu cần khử trùng, trước tiên hãy làm sạch để các chất khử trùng hoạt động tốt hơn. Các sản

phẩm tẩy rửa được chứng nhận bởi [Green Seal](#) hoặc [Safer Choice](#) thì an toàn hơn cho con người và môi trường.

Khử trùng: Giết vi trùng

Cần khử trùng những gì:

- ▶ Các bề mặt thường xuyên chạm vào
- ▶ Bất kỳ bề mặt nào được chạm vào bằng tay chưa rửa sạch sau khi trở về từ những nơi công cộng. (Tốt hơn hết, hãy vệ sinh tay bằng nước rửa tay trước khi bạn vào nhà và chạm vào bất cứ thứ gì!)

Nhiều chất khử trùng không an toàn để sử dụng trên các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm. Tìm các từ "chất khử trùng tiếp xúc với thực phẩm" ("food-contact sanitizer") trên nhãn sản phẩm. Từ này cho biết sản phẩm đó an toàn cho các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm.

Lựa chọn Khử trùng Hiệu quả, An toàn hơn

Không phải tất cả các sản phẩm khử trùng đều giống nhau. Nhiều chất khử trùng có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe, đặc biệt là đối với trẻ em, phụ nữ mang thai và những người mắc bệnh đường hô hấp. Có những sự lựa chọn an toàn hơn!

Chương trình Sản phẩm Kháng khuẩn Thiết kế cho Môi trường (Design for the Environment - DfE) EPA có [danh sách](#) các sản phẩm khử trùng mà sử dụng các thành phần (cả hoạt động và không hoạt động) an toàn hơn cho sức khỏe con người và môi trường. Các thành phần hoạt tính an toàn hơn là: axit xitric, hydro peroxit, axit L-lactic, etanol, isopropanol, axit peroxyacetic, natri bisulfat và chitosan. [Danh sách N của EPA](#) liệt kê các sản phẩm khử trùng đáp ứng các tiêu chí của EPA để sử dụng chống lại vi-rút gây ra COVID-19. Lựa chọn tốt nhất là lọc [danh sách DfE](#) để chỉ hiển thị những sản phẩm cũng nằm trong danh sách N.

Nếu những sản phẩm đó không được bán, hãy chọn sản phẩm có thành phần hoạt tính an toàn hơn từ danh sách N.

[Còn tiếp >](#)

Search DfE-Certified Disinfectants

EPA Reg. Number, Product, or Company:

Product Type:

Active Ingredient:

Home or Business Use:

Show only: Disinfectants for use against SARS-CoV-2^[1]

Design for the Environment U.S. EPA

Ví dụ từ danh sách DfE

List N Tool: COVID-19 Disinfectants

More Information Feedback

#	EPA Registration Number	Active Ingredient	Use Site
		Glutaraldehyde	
		Glycolic acid	
		Hydrochloric acid	
		Hydrogen chloride	
		Hydrogen peroxide	
		Hypochlorous acid	
		Iodine	

Ví dụ từ danh sách N của EPA

Sử dụng Chất khử trùng

An toàn hơn Trong Đại dịch COVID-19

> còn tiếp



Để khử trùng an toàn hơn

- ▶ **Đầu tiên, làm sạch** bề mặt như đã mô tả ở trên.
- ▶ **Thứ hai, khử trùng** bằng cách sử dụng chất khử trùng trong danh sách N của EPA có chứa một trong những thành phần hoạt tính được chương trình Sản phẩm Kháng khuẩn Thiết kế cho Môi trường của EPA phê duyệt là sản phẩm an toàn hơn cho con người và môi trường (xem danh sách ở trên).
- ▶ **Thứ ba, hãy làm theo hướng dẫn** trên nhãn thuốc khử trùng! Một trong những bước quan trọng nhất trong quá trình khử trùng là đảm bảo rằng bạn để chất khử trùng **đủ ướt để nhìn thấy loang loáng** trên bề mặt trong **thời gian tiếp xúc** như khuyến nghị được ghi trên nhãn sản phẩm.
- ▶ **Thứ tư, đảm bảo sản phẩm có số đăng ký EPA** và chưa hết hạn sử dụng. Luôn bảo quản thuốc khử trùng theo hướng dẫn trên nhãn, trong không gian thông thoáng, tránh xa tầm tay trẻ em.

Sử dụng chất khử trùng dạng lỏng và vải sợi nhỏ thì tốt hơn là khăn lau khử trùng, vì khăn lau thường không đủ ướt để đạt được thời gian tiếp xúc cần thiết.

Hãy nhớ rằng một bề mặt chỉ được khử trùng cho đến khi người tiếp theo chạm vào nó, hoặc họ hoặc hít hơi lên bề mặt đó!

Nếu bạn không có một số sản phẩm an toàn hơn này:

Nếu bạn không có khăn vải sợi nhỏ: hãy giặt hoặc vớt bỏ miếng bọt biển, giẻ hoặc khăn sau mỗi lần làm sạch bề mặt. Nếu bạn gấp giẻ/khăn làm đôi rồi lại làm đôi lần nữa, bạn sẽ có 8 bề mặt khử trùng để sử dụng trước khi cần một khăn mới.

- ▶ Các lựa chọn để làm sạch bọt biển:
 - rửa trong máy rửa chén
 - ngâm một phút trong dung dịch gồm ½ thìa cà phê thuốc tẩy pha với một quart nước
 - Đối với miếng bọt biển **không phải kim loại**, một lựa chọn khác là cho miếng bọt biển ngâm ướt vào lò vi sóng trong một phút.
- ▶ Có thể giặt khăn bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa trong chậu hoặc máy giặt.
- ▶ Nếu bạn chỉ có thuốc tẩy hoặc chất khử trùng có thành phần hoạt tính mà không phải là

những sản phẩm được liệt kê là an toàn hơn, hãy đảm bảo rằng bạn sử dụng thiết bị bảo vệ cá nhân được nhà sản xuất khuyến nghị. Đảm bảo thông khí tốt cho khu vực (mở cửa sổ, đưa không khí bên ngoài vào, bật quạt).

Như với bất kỳ chất khử trùng nào, điều quan trọng là đảm bảo rằng bạn làm theo hướng dẫn trên bao bì, rằng chất khử trùng đủ ướt để nhìn thấy loang loáng trên bề mặt trong thời gian tiếp xúc được khuyến nghị, chất khử trùng có số đăng ký EPA, được bảo quản một cách an toàn theo hướng dẫn trên nhãn và chưa hết hạn. Thuốc tẩy có thời hạn sử dụng tương đối ngắn (dưới một năm). **Không được trộn lẫn các loại chất khử trùng.** Đặc biệt nguy hiểm nếu trộn lẫn thuốc tẩy và amoniac. Để biết thêm thông tin về việc sử dụng thuốc tẩy an toàn hơn, hãy xem [tài liệu](#) này từ Đại học Bang Michigan.

Kết luận

Làm sạch thường xuyên; chỉ khử trùng khi cần thiết. Việc khử trùng nên dành cho các bề mặt có nguy cơ cao, sử dụng các sản phẩm khử trùng an toàn nhất mà bạn hiện có.

Khử trùng bề mặt không thôi thì sẽ không ngăn chặn được bệnh lây lan! Hãy nhớ tuân theo cả hướng dẫn của CDC về khẩu trang, giữ khoảng cách và rửa tay. ♦

Tài liệu

- ▶ Các khuyến nghị của CDC về cách COVID-19 lây lan: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
- ▶ Tờ thông tin về Cơ quan Quản lý Thuốc trừ sâu của California: *Vải sợi nhỏ Có Lợi ích Gì?* https://wspehsu.ucsf.edu/wp-content/uploads/2015/10/FactSheet_Microfiber.pdf
- ▶ Danh sách Sản phẩm Vệ sinh An toàn hơn của Green Seal: <https://www.greenseal.org/certified-products-services?s=Household+Cleaning+Products>
- ▶ Danh sách Sản phẩm Lựa chọn An toàn hơn của EPA: <https://www.epa.gov/saferchoice/products>
- ▶ Chương trình Thuốc trừ sâu Kháng khuẩn Thiết kế cho Môi trường của EPA: <https://www.epa.gov/pesticide-labels/design-environment-logo-antimicrobial-pesticide-products>
- ▶ Danh sách các Sản phẩm được Sử dụng để Chống SARS-CoV-2 của EPA: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/danh-sach-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
- ▶ Tài liệu của Đại học Bang Michigan về thuốc tẩy: <https://www.canr.msu.edu/news/covid-19-disinfecting-with-bleach>

Tài liệu này được hỗ trợ bởi Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics - AAP) và được tài trợ (một phần) bởi thỏa thuận hợp tác số 6 NU61TS000296-02-01 từ Cơ quan Đăng ký các Chất độc hại và Dịch bệnh (Agency for Toxic Substances and Disease Registry - ATSDR).

ATSDR không khuyến nghị việc mua bất kỳ sản phẩm hoặc dịch vụ thương mại nào được đề cập trong các ấn phẩm của PEHSU.

