

มลพิษอากาศในครัวเรือนและความปลอดภัย

ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในครัวเรือนหลายชนิดเป็นสารเคมี สามารถฟุ้งกระจายไปในอากาศ ในดิน ในน้ำ ดื่มและสามารถทำอันตรายกับเด็ก สัตว์เลี้ยง เมื่อผลิตภัณฑ์เหล่านั้นไม่ได้ใช้แล้วก็จะกลายเป็นของเสียอันตราย ตัวอย่างเช่น สีทาบ้าน กระป๋องทินเนอร์ ถ่านแบตเตอรี่ น้ำยาฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ ควรสังเกต ผลิตภัณฑ์โดยอ่านคำเตือนบนฉลาก เช่น

Caution	ข้อควรระวัง	Flammable	วัตถุไวไฟ
Combustible	เผาไหม้ได้	Poison	เป็นพิษ/ยาพิษ
Corrosive	เป็นสนิม	Toxic	มีพิษ
Danger	อันตราย	Volatile	ระเหยง่าย
Explosive	วัตถุระเบิด	Warning	คำเตือน

!!! หลังจากซื้อผลิตภัณฑ์มาแล้วต้องทำตามคำแนะนำในฉลากทุกข้อ

วิธีหลีกเลี่ยงมลพิษอากาศที่มีผลเสียต่อสุขภาพในครัวเรือน

1. ห้องครัว

มลพิษที่เกิดจากแก๊สหุงต้มและปรุงอาหาร เช่นเตาแก๊ส เตาถ่าน ความร้อนต่าง ๆ เป็นแหล่งสะสมมลพิษ ควรมีหน้าต่างอย่างน้อย 2 ด้านของผนัง ให้มีการระบายอากาศถ่ายเทอากาศบริสุทธิ์ให้หมุนเวียนเปิดไว้เวลาทำอาหาร และเวลากลางวัน หรือติดตั้งพัดลมดูดอากาศ หมั่นทำความสะอาดเตาแก๊สด้วยลวดแข็ง และเช็ดถูบริเวณหัวเตา เด็กเล็กไม่ควรอยู่ในห้องครัวขณะประกอบอาหาร แต่เด็กที่โตขึ้นมาอีกหน่อย หลาย ๆ คนก็ชอบอยู่ในห้องครัว โดยเฉพาะในเวลาที่ทำกับข้าว เพราะหอมกลิ่นอาหาร และชอบดูพ่อแม่ทำอาหาร ดังนั้น สิ่งที่ทำให้ห้องครัวไม่เป็นพื้นที่อันตรายสำหรับเด็ก ๆ คือ

1. ทำประตูเตี้ย ๆ เพื่อกันไม่ให้เด็กเล็กเข้าไปยุ่งย่ามในส่วนของห้องครัว
2. ถ้าไม่ได้ทำประตูกัน ก็ต้องพึงระวังไม่ให้ลูกมียืนเล่นบริเวณนั้น เพราะอาจจะโดนน้ำมันกระเด็นใส่จนได้รับบาดเจ็บ หรือไปคว้ามิดทำครัวที่เปลืองแก๊สไหม้เหม็น หลังจากหั่นอาหาร
3. หากกำลังต้มน้ำ หรือต้มน้ำแกงอยู่บนเตา ต้องไม่ให้ลูกน้อยอยู่ในบริเวณนั้นอย่างเด็ดขาด เช่นเดียวกับการระวังไม่ให้ลูกเข้ามาใกล้ ในขณะที่ยกน้ำแกงร้อนมาวางไว้บนโต๊ะอาหาร
4. ในส่วนของโต๊ะอาหารไม่ควรเลือกซื้อเป็นกระจก หรือมีเหลี่ยมมีมุมอันอาจทำอันตรายแก่เด็ก ๆ ที่อาจวิ่งหรือเดินเข้ามาชนได้ ควรเลือกซื้อโต๊ะทรงกลมหรือทรงรีที่มีความมั่นคงแข็งแรง และหากที่บ้านมีเด็กเล็ก ก็ไม่ควรใช้ผ้าปูโต๊ะ เพราะเด็กอาจดึงผ้าปูพรวดลงมาพร้อมด้วยขามน้ำแกงร้อน ๆ ที่ยังตั้งวางอยู่
5. หากห้องครัวใช้เตาแก๊สซึ่งมีปุ่มเปิดปิดอยู่ในระดับที่เด็ก ๆ อาจมาหมุนมาขยับเล่นได้ ก็จะต้องหาที่ครอบสวมใส่ให้พ้นจากมือของเด็ก
6. บรรดาของแหลมของคมประจำครัว ไม่ว่าจะเป็นมีดสั้น มีดยาว มีดเล็ก มีดใหญ่ ตลอดจนที่เจาะกระป๋อง เมื่อใช้เสร็จแล้ว อย่าลืมวางให้เข้าที่ อย่าเผลอลืมทิ้งไว้อย่างเด็ดขาด

7. บรรดาตุ่มน้ำ โถงน้ำทั้งเล็กและใหญ่ จะต้องปิดฝาให้มิดชิดทุกครั้งหลังจากการใช้ทุกครั้ง เพราะมีเด็กไม่น้อยที่ตกตุ่มน้ำหรือศีรษะจมลงไปในถังน้ำจนเสียชีวิต

8. ห้องครัวควรคู่กับอนามัยและความสะอาด มิเช่นนั้นจะกลายเป็นแหล่งรวมของพาหะนำโรคทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น แมลงวัน หนู แมลงสาบ มด จึงควรหมั่นปิดกวาดเช็ดถูห้องครัวให้เกลี้ยงเกลา หรือแม้แต่ควรมีถังขยะสำหรับใส่เศษอาหารโดยเฉพาะ แล้วควรมีถุงพลาสติกกรองไว้ภายในด้วย



2. ห้องน้ำ

ห้องน้ำก็เป็นห้องที่ต้องใช้บ่อยในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน หรือสถานที่สาธารณะต่าง ๆ มีสารเคมีพวกคลอรีนเป็นน้ำยาทำความสะอาดซึ่งมีอันตรายต่อสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นก้อนดักกลิ่นในห้องน้ำ สเปรย์ดับกลิ่น ซึ่งมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ส่วนใหญ่มาจากสารระเหยจากน้ำยาทำความสะอาด มักจะมีอาการแพ้ ระคายเคืองผิวหนังและตา ดังนั้นเวลาทำความสะอาดจึงควรใส่ถุงมือ รองเท้ายาง และผ้าปิดปากปิดจมูกเพื่อป้องกันอันตรายกับเยื่อจมูก กรณีที่มีการใช้สารเคมี เราอาจใช้พวกน้ำมันหอมระเหยแทนได้ หรือปลูกไม้ประดับอย่างเฟิร์น พลูด่าง ไม้แขวน เป็นต้น



3.ห้องนอน

ประการแรกที่เราควรเอาใจใส่มากที่สุดก็คือ แอร์คอนดิชัน ซึ่งอาจกลายเป็นมลพิษต่อร่างกาย ทำให้เกิดฝุ่นละออง ฝุ่นไร รวมทั้งความชื้นสะสมกันจนเป็นบ่อเกิดเชื้อโรค ควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอโดยล้างหน้ากากอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง และทำความสะอาดใหญ่ปีละ 1-2 ครั้ง ห้องนอนควรปราศจากฝุ่น เนื่องจากเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ พื้นห้องไม่ควรปูพรม เพราะพรมจะกลายเป็นแหล่งของไรฝุ่น และการดูแลทำความสะอาดยากกว่าพื้นไม้หรือกระเบื้อง และควรหลีกเลี่ยงสเปรย์ปรับอากาศ ผ้าปูที่นอนและเครื่องนอน ควรซักทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ควรติดตั้งพัดลมดูดอากาศ หากไม่ได้ติดตั้ง ควรเปิดหน้าต่างแง้มไว้เล็กน้อย



4. ห้องรับแขก

ให้ระวังเฟอร์นิเจอร์ตกแต่งบ้านที่ใช้สารฟอร์มาลดีไฮด์ พบมากในที่อยู่อาศัย เนื่องจากเป็นสารที่อยู่ในกาวและสารเคลือบเฟอร์นิเจอร์ ไม้อัด ไม้แปรรูป และสีทาบ้าน ซึ่งระเหยแล้วกลายเป็นพิษต่อสุขภาพ สร้างความระคายเคืองต่อตา คอ จมูก และระบบหายใจได้ นอกจากนั้นผ้าเปตานที่ใช้แรียห็นก็เป็นมลพิษได้เช่นกันจากการมีฝุ่นใยห็นที่เราหายใจเข้าไปแล้ว ฝุ่นจะสะสมที่ปอดก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้ การทำความสะอาดบ้าน เช่นการกวาดบ้านขณะมีเด็กอยู่ในห้อง การใช้ไม้ชนไก่ขัดฝุ่น ทำให้ฟุ้งกระจาย ส่งผลต่อสุขภาพของคนในบ้าน ก่อให้เกิดอาการคันตามผิวหนัง ผื่นคัน คันตา ไอจาม นำไปสู่โรคหอบหืดและภูมิแพ้ได้

