

## Thủy ngân bị ĐỔ trong các Khu dân cư Mercury Spills in Residential Settings

Thủy ngân là một chất có trong tự nhiên tồn tại ở 3 dạng chính: nguyên tố (dạng tinh khiết), vô cơ và hữu cơ. Cả 3 dạng đều có thể gây độc cho con người, nhưng thủy ngân nguyên tố là dạng đôi khi bị đổ ra tại nhà. Thủy ngân nguyên tố là một kim loại có màu bạc, sáng bóng, ở thể lỏng ở nhiệt độ phòng, và tạo thành các hạt khi bị đổ ra ngoài. Một chút thủy ngân cũng bay hơi tạo thành hơi không màu và không mùi ở nhiệt độ phòng và nhiệt độ cao hơn.

### Tôi có thể có thủy ngân nguyên tố ở chỗ nào trong nhà mình?

Một số sản phẩm gia dụng thông thường có chứa thủy ngân nguyên tố. Những vật này bao gồm một số loại nhiệt kế, thiết bị đo huyết áp, bộ điều nhiệt, khí áp kế và công tắc điện (cũ hơn). Một lượng nhỏ hơn thủy ngân nguyên tố có trong đèn huỳnh quang, bao gồm đèn huỳnh quang compact và đèn phóng điện cường độ cao. Một số ví dụ là những loại đèn có trong một số đèn pha ô tô.

Những đồ vật này an toàn khi thủy ngân ở bên trong. Chúng chỉ gây nguy hiểm cho sức khỏe nếu chúng bị vỡ và thủy ngân đổ ra ngoài.

### Việc tiếp xúc với thủy ngân nguyên tố gây ra những ảnh hưởng gì đến sức khỏe?

#### Nếu hít phải

Tiếp xúc với thủy ngân nguyên tố chủ yếu xảy ra khi hít phải hơi thủy ngân. Sau đó hơi được hấp thụ vào máu qua phổi và chảy đi khắp cơ thể. Mức độ độc hại phụ thuộc vào lượng hơi thủy ngân bạn hít vào, và trong bao lâu.

Khi bạn hít phải một lượng lớn hơi thủy ngân trong một khoảng thời gian ngắn (chẳng hạn như do tràn thủy ngân trong thiết bị đo huyết áp), phổi và đường hô hấp có thể bị kích ứng. Điều này gây ra các triệu chứng như ho, khó thở, đau ngực và đau đầu. Các triệu chứng dạ dày-ruột cũng có thể xảy ra, bao gồm buồn nôn/mất ói, nôn/ói mửa và tiêu chảy. Trong những trường hợp nghiêm trọng, các bệnh phổi như viêm thành phế nang, viêm tiểu phế quản hoại tử và phù nề phổi cũng đã được báo cáo. Mức độ tiếp xúc này hiếm khi xảy ra trong khu dân cư.

Hít phải một lượng nhỏ hơi thủy ngân (chẳng hạn như thủy ngân trong nhiệt kế bị đổ ra) trong một thời gian ngắn ít có khả năng gây ra các triệu chứng. Tuy nhiên, khi hít phải

trong thời gian dài hơn, thủy ngân sẽ ảnh hưởng đến hệ thần kinh của bạn, gây ra tình trạng run rẩy, buồn ngủ, suy nhược, lo lắng, trầm cảm và thậm chí thay đổi tính cách.

#### Nếu nuốt phải

Việc nuốt phải thủy ngân nguyên tố nói chung không độc vì chất được hấp thụ kém trong ruột. Tuy nhiên, việc tiếp xúc nhiều lần hoặc với lượng lớn có thể dẫn đến những ảnh hưởng độc hại đến sức khỏe.

#### Tiếp xúc qua da

Tiếp xúc qua da với một lượng nhỏ thủy ngân nguyên tố hiếm khi dẫn đến các tác động tiêu cực đối với sức khỏe. Có thể phát ban hoặc sưng/viêm tại chỗ tiếp xúc, nhưng hiếm khi có phản ứng xảy ra ngoài chỗ tiếp xúc.

### Ai bị ảnh hưởng mạnh nhất khi tiếp xúc với thủy ngân kim loại?

Trẻ sơ sinh, trẻ em và người mang thai có nguy cơ lớn hơn là sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe.

Điều này là do các hệ thống trong cơ thể của trẻ sơ sinh và trẻ em vẫn đang phát triển và trẻ có khả năng đào thải thủy ngân kém. Trong thời kỳ mang thai, hệ thống thần kinh đang phát triển của em bé là điều đặc biệt đáng lo ngại.

### Tôi nên làm gì nếu thủy ngân bị đổ ra trong nhà của mình?

Tùy thuộc vào kích thước và tính chất của vụ đổ, bạn có thể cố tự làm sạch và loại bỏ thủy ngân lỏng (xem hướng dẫn bên dưới).

Bạn sẽ cần sự trợ giúp của các chuyên gia đối với những vụ đổ lớn hoặc phức tạp. Nếu nghi ngờ, hãy liên hệ với bộ phận môi trường thuộc cơ quan y tế địa phương của bạn, Trung tâm Thông tin Thuốc và Chất độc (Drug and Poison Information Centre) hoặc sở cứu hỏa địa phương của bạn để được trợ giúp (xem thông tin liên hệ bên dưới).

- **KHÔNG** được sử dụng máy hút bụi hoặc chổi/bàn chải. Điều này sẽ khiến máy hút bụi của bạn bị nhiễm thủy ngân và khiến thủy ngân bị vỡ thành các giọt nhỏ hơn, tạo ra nhiều hơi hơn
- **KHÔNG** được đi lại khi đang mang giày hoặc mặc quần áo bị nhiễm thủy ngân. Điều này sẽ làm thủy ngân lan ra xung quanh

- KHÔNG được cho quần áo bị nhiễm thủy ngân vào máy giặt. Điều này sẽ làm máy giặt của bạn bị nhiễm thủy ngân
- KHÔNG được vứt thủy ngân xuống cống rãnh hoặc vào thùng rác thông thường. Hãy liên hệ với bộ phận xử lý chất thải thành phố của bạn để được hướng dẫn cách vứt bỏ

### Hướng dẫn Dọn dẹp

(Vui lòng xem hướng dẫn dọn dẹp của Trung tâm Hợp tác Quốc gia về Sức khỏe Môi trường để biết thêm chi tiết: [www.ncceh.ca/sites/default/files/Small\\_Mercury\\_Spills\\_Clean-up\\_Oct\\_2015.pdf](http://www.ncceh.ca/sites/default/files/Small_Mercury_Spills_Clean-up_Oct_2015.pdf) (PDF 227KB).

- NÊN chỉ dọn dẹp những vụ đổ nhỏ, chẳng hạn như từ nhiệt kế, bộ điều nhiệt hoặc đèn huỳnh quang bị vỡ/bể. Hãy liên hệ với bộ phận y tế môi trường thuộc cơ quan y tế địa phương hoặc sở cứu hỏa địa phương của bạn, nếu lượng thủy ngân bị đổ ra lớn hơn 1 hoặc 2 muỗng canh (thông tin liên hệ bên dưới)
- NÊN chỉ dọn dẹp thủy ngân bị đổ ra trên bề mặt cứng hoặc trên các vật dụng dễ dàng vứt bỏ, chẳng hạn như trên quần áo hoặc thảm. Hãy liên hệ với bộ phận y tế môi trường thuộc cơ quan y tế địa phương hoặc sở cứu hỏa để được trợ giúp về những vụ đổ thủy ngân trên những vật dụng có khả năng thấm hút và khó vứt bỏ (chẳng hạn như thảm)
- Lưu thông không khí khu vực có thủy ngân bị đổ thẳng ra ngoài trời bằng cách mở cửa ra vào và cửa sổ, nếu có thể
- Tắt tất cả hệ thống thông khí bên trong hoặc quạt mà có thể luân chuyển không khí từ vị trí bị đổ thủy ngân sang các khu vực khác trong nhà. Điều này bao gồm vận nhỏ máy sưởi hoặc máy điều hòa không khí và tất quạt
- Luôn sử dụng găng tay
- Nếu thủy ngân bị đổ ra trên bề mặt cứng, hãy dùng vật liệu cứng để xúc thủy ngân và đổ vào hộp đậy kín. Ví dụ về vật liệu cứng bao gồm thẻ chỉ mục (index card), miếng bìa cứng, chổi cao su (squeegees), v.v.
- Nếu thủy ngân bị đổ ra trên vật liệu xốp có thể vứt bỏ, chẳng hạn như trên quần áo hoặc thảm, hãy cho những vật dụng đó vào hai lần túi đựng rác
- Những giọt thủy ngân nhỏ có thể còn sót lại và khó nhìn thấy. Sử dụng đèn pin để giúp chiếu sáng ánh kim loại của chất này. Bạn có thể sử dụng mặt dính của băng keo hoặc kem cạo râu cho lên đầu cọ vẽ/son để nhặt những giọt còn sót lại
- Bịt kín tất cả các vật dụng đã tiếp xúc với thủy ngân, bao gồm quần áo, vật dụng vệ sinh và hộp đựng thủy ngân bịt kín, vào hai lần túi đựng rác
- Hãy liên hệ với bộ phận xử lý chất thải thành phố của bạn để được hướng dẫn cách vứt bỏ túi này

## Tôi nên thực hiện những biện pháp để phòng gi về sức khỏe để bảo vệ bản thân và gia đình không gặp phải sự cố đổ thủy ngân?

Đảm bảo rằng thủy ngân bị đổ ra được dọn dẹp và vứt bỏ đúng cách là cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe của bạn. Giảm thiểu việc bạn và gia đình tiếp xúc với thủy ngân bị đổ ra sẽ ngăn ngừa những tác động có hại cho sức khỏe. Nếu bạn có bất kỳ nghi ngờ hoặc lo ngại nào về việc dọn dẹp thủy ngân bị đổ ra, hãy gọi cho bộ phận y tế môi trường thuộc cơ quan y tế địa phương của bạn, Trung tâm Thông tin Thuốc và Chất độc BC (hoạt động 24 giờ một ngày) hoặc sở cứu hỏa địa phương của bạn.

Hãy theo dõi để phát hiện các triệu chứng thường gặp khi tiếp xúc, bao gồm đau họng, ho, khó thở, đau ngực, buồn nôn/mất ói, nôn/ói mửa và tiêu chảy. Các triệu chứng nghiêm trọng hơn bao gồm run rẩy, thay đổi trí nhớ, buồn ngủ và thay đổi tính cách.

Nếu bạn lo lắng về bất kỳ triệu chứng nào, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn và thông báo cho họ về việc bạn tiếp xúc với thủy ngân kim loại. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn có thể yêu cầu xét nghiệm và tiến hành điều trị.

Các vụ lượng thủy ngân nhỏ đổ ra trong khu dân cư hiếm khi, nếu có, dẫn đến các trường hợp cấp cứu y tế. Hãy gọi cho Trung tâm Thông tin Thuốc và Chất độc (1 800 567-8911) hoặc **9-1-1** bất cứ lúc nào bạn thấy nghi ngờ.

### Để Biết thêm Thông tin

#### Bộ Y tế Canada (Health Canada)

[www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/your-health/environment/mercury-human-health.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/your-health/environment/mercury-human-health.html).

#### Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (US Environmental Protection Agency)

[www.epa.gov/mercury](http://www.epa.gov/mercury).

#### Thông tin Liên hệ của Cơ quan Y tế

Để biết danh sách thông tin liên hệ của Cơ quan Y tế, hãy xem: [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities).

#### Trung tâm Thông tin Thuốc và Chất độc BC (hoạt động 24/7)

Trang web: [www.dpic.org](http://www.dpic.org).

Điện thoại: 1 800 567-8911.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.