

CẨM NANG RỦI RO TRONG CĂN HỘ

NGỘ ĐỘC

THUỐC &
DƯỢC PHẨM

Hóa chất tẩy rửa
LÀM SẠCH

THỰC PHẨM
& ĐỒ UỐNG

HOA CẢNH
CÂY CẢNH

MỸ PHẨM

*Đồ chơi, đất sét
sáp màu*

IIRR

p m c
KNOWLEDGE

p m c
Property & Management Company

THƯ NGỎ



Rủi ro tiềm ẩn trong nhà có thể xảy ra bất cứ khi nào, đối với bất kỳ ai, từ trẻ sơ sinh đến người già, thậm chí là người trưởng thành. Hàng năm, thương tích do tai nạn xảy ra trong nhà chiếm khoảng 45%, tuy nhiên hầu hết các rủi ro này đều có thể phòng tránh được. Một số loại thương tích phổ biến xảy ra trong nhà bao gồm hỏa hoạn, điện giật, té ngã, ngạt thở, ngộ độc, bỏng, đuối nước hay những tình huống dẫn đến thương vong khác. Một trong những cách tốt nhất để đảm bảo rằng căn hộ của bạn được an toàn là chủ động kiểm tra từng phòng để tìm các mối nguy tiềm ẩn. Việc kiểm tra thường xuyên, cùng với việc lên kế hoạch về những việc cần làm trong trường hợp khẩn cấp là biện pháp tốt nhất để ngăn ngừa những tai nạn này.

Nắm bắt được điều đó, PMC xin giới thiệu đến Quý vị chuỗi cẩm nang về các tình huống rủi ro trong căn hộ với các thông tin, danh mục thiết bị có nguy cơ gây mất an toàn trong căn hộ. Cuốn cẩm nang cũng đem lại cho bạn các thông tin hữu ích khác, giúp cuộc sống trong chính ngôi nhà của bạn trở nên tiện nghi, thoải mái hơn.





Trong số này, chúng tôi xin gửi đến Quý vị Danh mục kiểm tra ngăn ngừa rủi ro do ngộ độc trong căn hộ gây ra. Bên cạnh tình trạng ngộ độc thực phẩm khá phổ biến, dược phẩm, hóa chất hay cả thực vật tưởng chừng vô hại nhất cũng có thể trở thành một trong những nguyên nhân dẫn tới tình trạng ngộ độc ảnh hưởng lớn tới sức khỏe của các thành viên trong gia đình. Vô tình ngộ độc thường xảy ra ở trẻ nhỏ và người lớn tuổi, chỉ với vài thao tác kiểm tra nhanh, các bước dù là đơn giản nhất, Quý vị có thể đảm bảo rằng căn nhà của mình tránh được những tai nạn không đáng có.

Trong quá trình biên tập, chúng tôi không tránh khỏi những thiếu sót. Rất mong nhận được sự đồng góp của Quý độc giả.

Trân trọng cảm ơn!



NGỘ ĐỘC

là gì?

Ngộ độc là tình trạng hoặc quá trình nghiêm trọng có thể gây chết người khi tiếp xúc với chất có chứa độc tính. Sau khi bị ngộ độc tùy vào loại và lượng độc mà có những triệu chứng khác nhau. Hầu hết các trường hợp ngộ độc liên quan tới liều lượng sử dụng hoặc phơi nhiễm với một lượng lớn các chất bình thường không gây độc hoặc các chất có khả năng gây độc ở mọi liều.

Khác với phản ứng khi quá mẫn cảm hoặc phản ứng với chất lạ, chúng ta thường không dự đoán được thời điểm bị ngộ độc. Trong căn hộ, đối tượng dễ bị ngộ độc nhất phải kể tới trẻ nhỏ thường vô tình nuốt phải dược phẩm, hóa chất độc hại hay người lớn tuổi nhầm lẫn, thị lực kém, suy giảm ý thức uống nhầm hoặc dùng thuốc quá liều được bác sĩ chỉ định.

Chất gây ngộ độc thường được đưa vào cơ thể theo đường tiêu hóa nhưng cũng có thể do tiêm, hít hay tiếp xúc với bề mặt cơ thể (da, mắt hoặc phần niêm mạc). Nhiều chất không phải thực phẩm khi đưa vào cơ thể không gây hại trừ phi hấp thụ một lượng lớn trong thời gian ngắn như rượu, bia hay thức uống chứa cồn khác.



Các nguyên nhân phổ biến có thể dẫn tới ngộ độc trong căn hộ:

- **Ngộ độc thuốc, dược phẩm**
- **Ngộ độc các chất ăn mòn (hóa chất)**
- **Ngộ độc Hydrocarbon và ngộ độc thực vật**

1. Ngộ độc các chất ăn mòn (hóa chất)

Chất ăn mòn
có thể được
tìm thấy tại
chất tẩy rửa



Axit (H_2SO_4 , HCl , v.v.)

Kiềm mạnh (Na_2 , K_2 , v.v.)

Các sản phẩm hóa chất công nghiệp thường đậm đặc hơn các sản phẩm gia dụng và đồng thời cũng dẫn tới thương tổn nặng hơn đối với cơ thể.

Dấu hiệu và triệu chứng

Thường thấy

- Chảy nước bọt
- Tăng tiết nước bọt, khó nuốt

Nặng hơn:

- Gây đau, nôn
- Chảy máu miệng, cổ họng, ngực hoặc bụng ngay lập tức

2. Ngộ độc Hydrocarbon

Là ngộ độc khi uống hoặc hít phải xăng, dầu hỏa, dầu khoáng hay các chất pha loãng sơn có thể gây ra viêm phổi sặc (viêm phổi hít). Nếu uống phải một lượng lớn có thể gây ra tổn thương tới gan hoặc hệ thần kinh.

Hydrocarbon cũng bao gồm Hydrocacbon halogen (có trong keo, sơn, dung môi, chất tẩy rửa, xăng hoặc chất làm lạnh), khi ngộ độc sẽ cảm thấy phấn khích, thay đổi tình trạng tinh thần và tăng độ nhạy cảm của tim đối với catecholamine nội sinh (một loại nội tiết tố) khiến rối loạn nhịp tim và dẫn tới tử vong khi sợ hãi hoặc chạy mà không có dấu hiệu cảnh báo khác.

Uống phải lượng Hydrocarbon nhỏ dạng lỏng



Ho, nghẹt thở,
có thể nôn mửa



Viêm phổi sặc,
thiếu oxy,
suy hô hấp

Uống phải lượng Hydrocarbon lớn



Hôn mê



Co giật

3. Ngộ độc thuốc, dược phẩm

a. Ngộ độc Acetaminophen



Acetaminophen là thành phần trong hơn 100 sản phẩm thuốc đang bày bán trên thị trường, trong đó có Paracetamol - Một loại thuốc phổ biến có tác dụng hạ sốt và giảm đau; các loại thuốc cảm cúm. Nếu được điều trị kịp thời và đúng phương pháp sẽ hiếm khi gây tử vong.

Dấu hiệu và triệu chứng

0 - 24 giờ

Chán ăn, buồn nôn, nôn



24 - 72 giờ

Đau bụng khu vực hạ sườn phải



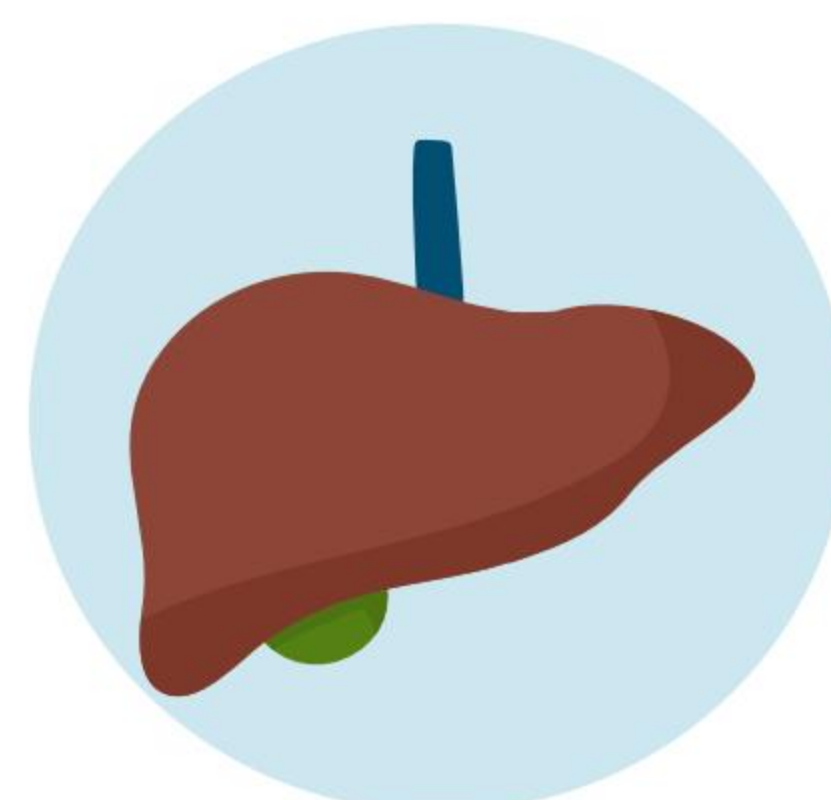
72 - 96 giờ

Nôn, có triệu chứng suy gan (vàng da, bầm hoặc chảy máu, phù chân, chướng bụng), đôi khi xuất hiện suy thận và viêm tụy



> 5 ngày

Tình trạng gan nhiễm độc được giải quyết hoặc tiến triển thành suy đa tạng (đôi khi dẫn tới tử vong)



b. Ngộ độc Aspirin và Salicylate khác (Salicylism)

Aspirin và Salicylate đều là thành phần của những loại thuốc quen thuộc trong cuộc sống:



Thuốc Aspirin

Loại thuốc không steroid có tác dụng giảm đau, hạ sốt, chống viêm

Salicylate

Trong thuốc Methyl salicylate là một loại dược phẩm có nguồn gốc tự nhiên thường được dùng trong điều trị một số trường hợp đau nhức như đau lưng, viêm khớp, căng cơ, bong gân, v.v.

Dấu hiệu và triệu chứng

Quá liều Cấp tính

(khởi phát đột ngột, xảy ra trong thời gian giới hạn, thường có triệu chứng nặng)

Giai đoạn	Triệu chứng
1	Buồn nôn, nôn, ù tai và tăng thông khí (xảy ra khi nhịp hô hấp tăng nhanh và sâu hơn bình thường)
2	Tăng động, sốt, lú lẫn và co giật
3	Tiêu cơ vân, suy thận cấp và suy hô hấp. Sự tăng động ở giai đoạn 2 có thể nhanh chóng chuyển sang thờ ơ; tăng thông khí dẫn đến giảm thông khí và suy hô hấp

Quá liều Mạn tính

(ảnh hưởng sức khỏe trong thời gian dài)

Quá liều mạn tính sẽ dẫn tới ý thức lẫn lộn khó phát hiện, thay đổi ý thức, sốt, giảm oxy máu, phù phổi không do tim, mất nước, toan lactic và hạ huyết áp.

4. Ngộ độc kim loại

a. Ngộ độc sắt

Là một dạng ngộ độc kim loại xảy ra khi uống một lượng lớn thuốc hoặc vitamin có chứa sắt, nếu không điều trị kịp thời có thể gây ra những ảnh hưởng nghiêm trọng tới hệ thống đường ruột, hệ thống tim mạch và hệ thần kinh trung ương cũng như dẫn tới tử vong.

Lượng sắt (mg/kg)	Mức độ ngộ độc
Dưới 20	Không độc hại
20 - 60	Nhẹ đến trung bình
Hơn 60	Triệu chứng nặng và tử vong

Thời gian tính từ sau khi uống	Mô tả
Trong 6 giờ	Nôn mửa, nôn ra máu, tiêu chảy, đau bụng, kích thích đường tiêu hóa, mệt mỏi. Nếu ngộ độc nặng sẽ thở nhanh, nhịp tim tăng, hạ huyết áp, hôn mê và toan chuyển hóa
6 - 48 giờ	Sau 24 giờ cải thiện rõ rệt
12 - 48 giờ	Sốc, co giật, sốt, rối loạn đông máu, toan chuyển hóa
2 - 5 ngày	Suy gan, vàng da, rối loạn đông máu và hạ đường huyết
2 - 5 tuần	Ruột, dạ dày hoặc tá tràng bị tắc

b. Ngộ độc chì

Phơi nhiễm thời gian dài với chì từ các nguồn như sơn tường, bụi, khói trong quá trình tu sửa nhà, đồ men, sứ (bình, chén, đĩa) hay uống một số loại rượu lậu chứa chì có thể dẫn tới các triệu chứng và dấu hiệu ngộ độc.

Tùy thuộc vào lượng chì cơ thể hấp thụ và đối tượng mà có những triệu chứng khác nhau:



Trẻ em: Ngộ độc chì cấp tính có thể gây cáu kỉnh, giảm sự chú ý, nôn ói liên tục, co giật và hôn mê bất thường



Người lớn:
Đau đầu, đau bụng

5. Ngộ độc thực vật

Sử dụng những chậu cây, hoa cảnh để trang trí căn hộ của gia đình là lựa chọn tuyệt vời nhưng không phải loại cây trồng thông thường nào cũng an toàn. Một vài loại cây có mức độ độc tính vừa hoặc cao và rất ít trường hợp ngộ độc thực vật có thuốc chữa trị đặc hiệu. Khi nhắc tới thực vật có độc tính cao phải kể đến hạt thầu dầu (đu đủ tía), cam thảo dây, cây trúc đào, chi mao địa hoàng và sâm độc.



Ngộ độc hạt quả thầu dầu:

Đau bụng, nôn nhiều, nếu nặng hơn có thể nôn ra máu, tiêu chảy, có dấu hiệu mất nước, rối loạn tri giác, vàng da và tụt huyết áp



Ngộ độc cây trúc đào:

Nôn mửa dữ dội, người mệt lả, nhức đầu, chóng mặt và đau bụng. Ngộ độc nặng hơn thì có thể gây trụy tim, tụt huyết áp, hôn mê, rối loạn nhịp tim và nếu quá nặng lượng oxy lên não sẽ giảm dần.



Ngộ độc chi mao địa hoàng:

Đau bụng, mắt nhỏ, thị lực mờ, nhịp tim chậm, buồn nôn, nôn mửa, chóng mặt, tiểu nhiều, mệt mỏi, yếu cơ, chóng mặt, lú lẫn, co giật, nhịp tim bất thường và có thể dẫn tới tử vong



Ngộ độc sâm độc:

Đau đầu, chóng mặt nhẹ, tinh thần hưng phấn, mất ngủ, không tự chủ được hành động, huyết áp tăng cao, chảy máu cam và da mẩn đỏ

Khi nhận thấy bản thân hoặc người xung quanh xuất hiện dấu hiệu của việc bị ngộ độc hãy lập tức gọi cấp cứu theo số máy 115 hoặc đưa bệnh nhân đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được cứu chữa kịp thời.

LƯU Ý RỦI RO TẠI

12 KHU VỰC PHÒNG KHÁCH



22 KHU VỰC PHÒNG TẮM



**KHU VỰC
PHÒNG NGỦ** (26)



**KHU VỰC
PHÒNG BẾP** (16)



**CÁC KHU VỰC
SINH HOẠT KHÁC** (28)



KHU VỰC PHÒNG KHÁCH



Dưới đây là **checklist** để giúp các gia đình hiểu hơn cũng như một phần giúp ngăn ngừa rủi ro liên quan tới những trường liên quan tới tiếp xúc với chất độc.

CÂY CẢNH

Cây cảnh là một phần trong cuộc sống của phần lớn các hộ gia đình. Không chỉ có tác dụng giúp không gian thêm phần sinh động mà còn thanh lọc không khí, cải thiện vận hạn trong phong thủy, nhưng không phải ai cũng biết một số loại cây cảnh được ưa chuộng lại chứa độc tính, gây nguy hại đến sức khỏe con người.

Các loại cây có độc cần cân nhắc trước khi trồng phải kể đến Xương Rồng Bát Tiên, Hoa Tiên Ông, Hồng Môn, Trúc Đào, Kim Tiền, Vạn Tuế, Vạn Niên Thanh, Thiết Mộc Lan, Lan Ý, Trầu Bà, v.v.



Checklist	Có	Không
Trong gia đình có trồng một hoặc trên một loại cây có chứa độc tính?	☐	☐
Nếu trong căn hộ có trồng những loại cây cảnh chứa độc, đảm bảo luôn giám sát trẻ nhỏ, không cho trẻ lại gần để tránh trẻ nghịch đất, chạm hoặc cho hoa, lá cây vào miệng có thể dẫn tới ngộ độc?	☐	☐
Đảm bảo không mua, trồng các giống cây lạ không rõ nguồn gốc, chủng loại để loại bỏ trường hợp bị nhiễm độc không mong muốn?	☐	☐
Nếu có thể, lựa chọn những chậu cây đơn giản, không thu hút tầm mắt để tránh trẻ nhỏ tò mò, thường xuyên tới gần nghịch ngợm?	☐	☐



THUỐC LÁ

Nicotine có thể được tìm thấy trong cây thuốc lá là một chất gây nghiện, nhiễm độc nghiêm trọng, thậm chí là tử vong khi hấp thụ lượng lớn vào cơ thể qua đường tiêu hóa, hô hấp và da. Để tránh các tình huống không mong muốn xảy ra, gia đình cần chú ý:

Checklist	Có	Không
Không hoặc hạn chế hút thuốc trong căn hộ, đặc biệt tránh khi không gian bị đóng kín, không được thông khí thường xuyên?		
Nếu căn hộ có người hút thuốc lá điếu, thuốc điện tử, chắc chắn để thuốc ở vị trí không bắt mắt, ngoài tầm với để tránh trẻ nhai thuốc?		
Sau khi hút thuốc, lập tức đổ, làm sạch gạt tàn và để ở vị trí ngoài tầm với của trẻ nhỏ?		



NƯỚC RỬA TAY

Trong những tháng ngày đại dịch COVID-19 bùng nổ, nước rửa tay đã không còn xa lạ đối với các hộ gia đình muốn loại bỏ mầm bệnh, vi khuẩn. Tuy vậy, một số sản phẩm kém chất lượng, thành phần chứa cồn methylic và 1-propanol khi sử dụng, vô tình nuốt hoặc uống phải có thể gây kích ứng da, mù vĩnh viễn, giảm nhịp tim, nhịp thở dẫn đến tử vong vẫn được bày bán trên thị trường. Gia đình khi sử dụng sản phẩm cần lưu ý:

Checklist	Có	Không
Đọc kĩ thành phần, hạn sử dụng và hướng dẫn sử dụng được in hoặc đi kèm với sản phẩm trước khi mua, sử dụng?		
Loại bỏ sản phẩm đã quá hạn được lưu trữ trong căn hộ?		
Tuyệt đối không pha, trộn các sản phẩm nước rửa tay với nhau để tránh vô ý tạo thành dung dịch hóa chất độc hại?		
Chỉ chọn lựa những sản phẩm đến từ các nhà sản xuất được nhiều người tin dùng?		
Hướng dẫn, thường xuyên nhắc nhở trẻ nhỏ sử dụng sản phẩm một cách cẩn thận để tránh bé cho dung dịch vào miệng?		

KHU VỰC PHÒNG BẾP



NƯỚC RỬA BÁT

Nước rửa bát là loại dung dịch làm sạch không thể thiếu trong hầu hết các căn hộ. Không chỉ giúp tẩy rửa mà còn loại bỏ vi khuẩn do thức ăn để lại trên bát đĩa và đồ làm bếp hàng ngày nhưng chính những hóa chất bên trong nước rửa bát nếu không rửa sạch có thể tạo thành những ảnh hưởng tới sức khỏe của các thành viên trong gia đình.



Checklist	Có	Không
Không đổ trực tiếp nước rửa bát lên bề mặt chén, bát, nồi, thìa, đĩa, v.v. để giảm nguy cơ lượng hóa chất vẫn còn dư lại trên bề mặt dụng cụ cũng như gây lãng phí?		
Không tự ý pha trộn các loại rửa bát vào với nhau để tránh trường hợp tạo thành phản ứng hóa học, phát sinh độc tố không rõ, gây ảnh hưởng tới sức khỏe của cả gia đình?		
Khuyến khích các thành viên trong gia đình hòa tan dung dịch nước rửa bát với nước sạch để giảm lượng hóa chất có thể đọng lại trên bát đĩa?		
Tuyệt đối không sử dụng các loại nước rửa bát không rõ nguồn gốc, trôi nổi trên thị trường, xà phòng hoặc bột giặt để rửa bát, tiềm ẩn nguy cơ gây ra các bệnh như viêm gan, dạ dày hoặc giảm sức đề kháng?		
Cần nhắc lựa chọn thay thế nước rửa bát có chứa hóa chất thành nước rửa bát hữu cơ, có nguồn gốc từ thiên nhiên đã qua kiểm định để hạn chế phần lớn ảnh hưởng có thể gây ra cho sức khỏe?		
Luôn đọc kỹ hướng dẫn được in trên bao bì sản phẩm để đạt hiệu quả cao cũng như đảm bảo an toàn cho sức khỏe gia đình?		
Không để nước rửa bát đã hoặc chưa sử dụng chung vị trí với gia vị, dụng cụ nấu ăn để tránh vô tình dính phải hóa chất?		



DỤNG CỤ NHÀ BẾP, CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Checklist	Có	Không
Không để bát, đĩa bẩn qua đêm để dụng cụ không bị ám mùi hôi, vi khuẩn phát triển gây hại cho cơ thể nếu tiếp tục sử dụng?		
Không dùng chung dụng cụ như thìa, thớt, dao, v.v. cho đồ sống và đồ chín để tránh nguy cơ lây nhiễm chéo vi khuẩn gây ra các bệnh về đường tiêu hóa?		
Không sử dụng một chiếc khăn hoặc găng tay với nhiều mục đích. Phân loại cụ thể từng chiếc để không vô tình gây nhiễm khuẩn các dụng cụ nấu nướng?		
Lựa chọn các sản phẩm chén, đĩa, tô, bình, v.v. thủy tinh đến từ các thương hiệu có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, đủ tiêu chuẩn về chất lượng cũng như độ an toàn?		
Không đựng thức ăn nóng từ 70°C trở lên bằng các dụng cụ được làm từ nhựa vì thực phẩm có nguy cơ hấp thụ hóa chất độc hại, có thể dẫn đến vô sinh, ung thư và cholesterol cao?		



TỦ LẠNH

Checklist	Có	Không
Điều chỉnh, giữ ngăn mát tủ lạnh ở mức 40°F (4°C) hoặc thấp hơn và ngăn đá là 0°F (-18°C) trở xuống để đảm bảo thực phẩm bên trong an toàn, không bị hỏng?		
Luôn phân loại và bọc kín thực phẩm sống, chín trước khi cho vào tủ lạnh để tránh nhiễm khuẩn chéo, khiến đồ nhanh hỏng, ảnh hưởng tới sức khỏe?		
Không để quá nhiều thực phẩm trong tủ lạnh để không ảnh hưởng tới hiệu quả bảo quản của sản phẩm, khiến đồ bên trong nhanh hỏng?		

THỰC PHẨM VÀ ĐỒ UỐNG

Ngộ độc thực phẩm xảy ra khi đồ ăn, thức uống bị nhiễm vi khuẩn, virus gây bệnh, có độc tính mạnh hoặc do ăn phải thức ăn ôi thiu, nấm mốc. Tùy thuộc vào mức độ trúng thực mà có triệu chứng nặng, nhẹ khác nhau.

Checklist	Có	Không
Không tự ngâm rượu theo bài thuốc cổ truyền, mẹo truyền miệng hoặc sử dụng các loại rượu không có nhãn mác hay nhà sản xuất để phòng chống bị ngộ độc rượu?		
Không sử dụng túi ni lông dù đã hoặc chưa sử dụng để đựng thực phẩm còn nóng để tránh đồ bị nhiễm hóa chất độc hại, gây nguy hiểm tới sức khỏe của gia đình?		
Kiểm tra kỹ lưỡng tình trạng bao bì, thành phần cũng như hạn sử dụng của sản phẩm đóng gói, đóng hộp trước khi sử dụng để tránh dùng phải đồ kém chất lượng, bị hỏng, mốc, quá hạn?		
Rửa sạch tay trước khi tiếp xúc thực phẩm trong lần sau quá trình chế biến thực phẩm cũng như nấu nướng để ngừa vi khuẩn xâm nhập?		
Đảm bảo nguyên tắc “ăn chín, uống sôi”. Chỉ ăn những đồ được nấu chín kỹ, chắc chắn hợp vệ sinh?		
Không tích trữ các thực phẩm có sẵn độc tính như cá nóc, cóc hoặc thực phẩm không rõ nguồn gốc để tránh ngộ độc thực phẩm?		
Lập tức loại bỏ các loại đồ ăn, thức uống có dấu hiệu bị hỏng, ôi, thiu để tránh ngộ độc?		



KHU VỰC PHÒNG TẮM





XÀ PHÒNG (SỮA TẮM, DẦU GỘI V.V.)

Checklist	Có	Không
Để sữa tắm, dầu gội trong tủ hoặc trên giá cao, không để trẻ nhỏ tiếp xúc để tránh bé nghịch ngợm ăn nhầm dẫn tới ngộ độc?		
Đảm bảo gia đình cẩn thận đóng chặt nắp sau khi sử dụng để tránh vô ý bị rơi, đổ dung dịch hoặc bất cẩn để trong tầm với của trẻ nhỏ?		
Lựa chọn, sử dụng loại sữa tắm, dầu gội đúng, an toàn với từng đối tượng trong gia đình?		
Đọc kỹ và làm theo tất cả hướng dẫn chính xác của nhà sản xuất ghi trên nhãn, đặc biệt là lưu ý cũng như hạn chế của sản phẩm?		
Để sản phẩm ở kệ đựng xà phòng cố định, được lắp đặt cao ngoài tầm với của trẻ nhỏ?		
Đối với những bình, dung dịch rửa tay chưa sử dụng, cất ở tủ kín, hoặc trên giá cao để không thu hút sự chú ý của trẻ nhỏ?		

NƯỚC TẮY BỒN CẦU

Checklist	Có	Không
Không tự kết hợp sử dụng nước tẩy bồn cầu với các chất tẩy rửa khác để tránh phản ứng hóa học có hại không mong muốn?		
Khi sử dụng sản phẩm, trang bị các đồ bảo hộ như găng tay và khẩu trang để đảm bảo an toàn cho bản thân?		
Lựa chọn thương hiệu tẩy rửa bồn cầu nổi tiếng, có uy tín với quy trình sản xuất nghiêm ngặt, an toàn?		
Luôn giữ nguyên nhãn mác ban đầu, đảm bảo không đựng nước tẩy bồn cầu trong các chai, lọ được tái sử dụng từ bình chứa nước ngọt để tránh có thành viên trong gia đình uống nhầm?		
Để dung dịch tẩy rửa bồn cầu trong tủ có khóa, đảm bảo xa tầm tay trẻ em?		



NƯỚC SÚC MIỆNG

Checklist	Có	Không
Độc kỹ hạn và hướng dẫn trước khi sử dụng sản phẩm?		
Nếu cho trẻ em sử dụng, đảm bảo hướng dẫn cẩn thận và luôn có sự giám sát của người trưởng thành trong suốt quá trình dùng?		
Đảm bảo pha loãng dung dịch, súc miệng lại bằng nước và không nuốt nước súc miệng để tránh gây kích ứng dạ dày gây nôn ói, đau bụng?		
Trong gia đình có trồng một hoặc trên một loại cây có chứa độc tính?		



KHU VỰC PHÒNG NGỦ



BĂNG PHIẾN

Băng phiến, hay còn được gọi là long não, là chế phẩm thường được các hộ gia đình cho vào tủ quần áo để đuổi gián, mọt, mối nhưng có thể gây ngộ độc nếu không biết cách sử dụng. Băng phiến được sản xuất có mùi ngọt, thơm khiến không ít người, đặc biệt là trẻ nhỏ nhầm lẫn thành kẹo, dẫn đến các tình huống nguy hiểm, ngoài ý muốn.



Checklist	Có	Không
Gia đình cất băng phiến trong hộp đựng, ngoài tầm với cũng như tầm mắt của trẻ nhỏ, nhắc nhở tất cả các thành viên để tránh trường hợp ăn nhầm dẫn đến ngộ độc băng phiến?		
Không để băng phiến trong tủ quần áo của trẻ nhỏ, đặc biệt là trẻ dưới 5 tuổi, để tránh trẻ nuốt, hít quá nhiều hơi dẫn đến ngộ độc?		

MỸ PHẨM, SẢN PHẨM LÀM ĐẸP

Checklist	Có	Không
Lựa chọn các sản phẩm từ những nhãn hàng uy tín, nhiều người tin dùng để tránh đối mặt với các triệu chứng tiêu cực, ảnh hưởng tới cơ thể người sử dụng?		
Không để trẻ nhỏ chơi với mỹ phẩm, sản phẩm làm đẹp như các loại son, phấn, sơn móng tay, nước tẩy trang, v.v. để tránh bé ăn, uống nhầm gây ra ngộ độc nghiêm trọng?		
Mỹ phẩm, các sản phẩm chăm sóc sắc đẹp đều được đóng nắp, bảo quản cũng như cất giữ cẩn thận trong tủ, kệ cao an toàn, nơi trẻ khó tiếp cận?		

CÁC KHU VỰC SINH HOẠT KHÁC





HÓA CHẤT TẨY RỬA, LÀM SẠCH

Checklist	Có	Không
Không tùy tiện trộn các sản phẩm tẩy, rửa gia dụng với nhau để tránh trường hợp tạo thành hợp chất mang độc tính nguy hiểm tới sức khỏe của bản thân cũng như các thành viên trong gia đình?		
Nếu muốn tái sử dụng chai, lọ để tiếp tục đựng dung dịch tẩy rửa mới, đảm bảo đã rửa sạch hoàn toàn vật chứa để tránh sản phẩm cũ vẫn còn sót lại bên trong?		
Sau khi sử dụng, sản phẩm tẩy rửa đều được kiểm tra xem đã đầy nắp cẩn thận và lau dọn sạch sẽ, đảm bảo hóa chất không còn sót lại?		
Tất cả sản phẩm được cất vào vị trí an toàn như giá cao, tủ khóa, đảm bảo ngoài tầm mắt cũng như tầm với của trẻ nhỏ để tránh các tình huống đáng tiếc xảy ra?		
Đeo găng tay hay các đồ có tác dụng bảo hộ khác trong trường hợp phải tiếp xúc trực tiếp với thuốc tẩy, thuốc diệt côn trùng cũng như các loại hóa chất liên quan?		
Khuyến khích các thành viên trong gia đình mua, sử dụng sản phẩm tẩy rửa có nguồn gốc thiên nhiên để giảm một phần độc hại khi sử dụng?		
Không đựng các loại dung dịch hóa chất vào chai, lọ nước giải khát để tránh người thân trong gia đình nhầm lẫn, sử dụng dẫn đến ngộ độc?		



BỘT, NƯỚC GIẶT, NƯỚC XẢ, LÀM MỀM VẢI

Checklist	Có	Không
Để tất cả bột giặt, nước xả, nước làm mềm vải trên giá cao, ngoài tầm với của trẻ nhỏ để tránh trẻ đùa nghịch, uống nhầm gây ngộ độc?		
Không thay đổi bình chứa của các loại nước giặt, nước xả, nước làm mềm vải để tránh tạo thành dung dịch hóa chất có hại cho sức khỏe?		
Trong trường hợp gia đình sử dụng viên giặt có nhiều loại màu sắc bắt mắt, đảm bảo cẩn thận bảo quản đúng cách và khuất tầm nhìn cũng như tầm với của trẻ nhỏ trong căn hộ để tránh trẻ tò mò, làm vỡ viên giặt?		



ĐỒ CHƠI, ĐẤT SÉT, SÁP MÀU

Checklist	Có	Không
Chỉ mua các loại sáp màu không chứa chì cho trẻ nhỏ trong nhà sử dụng để đề phòng trẻ cho vào miệng?		
Không lựa chọn các loại đồ chơi không rõ nguồn gốc, được dán nhãn chứa chì, có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của trẻ?		
Mua loại đất nặn an toàn được làm từ bột mì, bột gạo?		



THUỐC VÀ THIẾT BỊ Y TẾ

Checklist	Có	Không
Tuyệt đối không nói thuốc là “kẹo” cũng như uống thuốc trước mặt trẻ nhỏ để tránh trường hợp trẻ bắt chước?		
Cẩn thận cất cặp nhiệt độ làm bằng thủy ngân trước và sau khi sử dụng, nếu không may làm vỡ thì ngay lập tức dọn dẹp sạch sẽ để đề phòng ngộ độc thủy ngân?		
Giữ tất cả các sản phẩm chức năng, vitamin, các loại thuốc trong lọ, bình chứa ban đầu để tránh nhầm lẫn khi sử dụng?		
Cẩn thận cất tất cả thuốc trong căn hộ tại vị trí cố định, có thể dễ dàng kiểm soát số lượng và ngoài tầm với của trẻ nhỏ?		
Lập tức bỏ các lọ, vỉ thuốc có dấu hiệu chảy nước, bị hỏng, quá hạn để tránh trong gia đình có người sử dụng?		
Luôn uống đúng liều lượng, đọc kỹ hướng dẫn, hạn sử dụng được ghi trong hướng dẫn và làm theo yêu cầu từ phía bác sĩ?		

THUỐC DIỆT CHUỘT, BẢ

Checklist	Có	Không
Chỉ đặt những loại bả, bẫy hoặc mồi giả ở nơi kín đáo, không trong khu vực thường xuyên có người sinh hoạt, ngoài tầm mắt cũng như tầm với của trẻ nhỏ để tránh ăn nhầm dẫn tới ngộ độc hoặc tử vong?		
Sau khi đặt bả, cảnh báo nguy hiểm tới các thành viên trong gia đình?		
Không sử dụng các loại bẫy chuột truyền thống, thay thế bằng bẫy thông minh có khóa tự động để đảm bảo an toàn cho vật nuôi cũng như các thành viên trong gia đình?		
Dọn dẹp sạch sẽ khu vực sử dụng bả, bẫy, mồi giả sau khi sử dụng để tránh trường hợp sản phẩm có chứa độc tính vẫn còn lưu lại?		
Cẩn thận cất sản phẩm đã, đang và sẽ sử dụng vào tủ riêng có khóa với bao bì được buộc kín, vắn chặt nắp để đề phòng lấy nhầm hoặc trẻ nhỏ tò mò?		
Luôn đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng để biết rõ bản thân đang làm gì để phòng tránh các trường hợp không mong muốn xảy ra?		





IRR

