Health Canada Santé Canada

Your health and safety… our priority. *Votre santé et votre sécurité… notre priorité.*

您的家健康吗?

Easy Steps to Maintaining a Healthy Home

老年人环境健康指南（简体中文/Simplified Chinese）

Canada

作为一个联邦政府部门，加拿大卫生部 (Health Canada) 负责帮助加拿大公众保持并改善他们的健康状况。我们评估药物以及许多消费者产品的安全性，帮助提升食品健康，并为加拿大公众提供信息，帮助他们作出有益健康的决定。我们为原住民以及因纽特族群提供保健服务。我们与各省合作，确保我们的保健体系能满足加拿大人的需求。

Également disponible en français sous le titre :
Votre maison est-elle en santé? Trucs faciles pour avoir une maison en santé

如需了解更多信息，请联系：

加拿大卫生部 (Health Canada)
Address Locator 0900C2
Ottawa, ON K1A 0K9
电话：613-957-2991
免费热线：1-866-225-0709
传真：613-941-5366
电传：1-800-465-7735
电子邮件：publications@hc-sc.gc.ca

本宣传资料可根据需求，以其他形式提供。

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, as represented by the Minister of Health, 2014

印制日期：2014年10月

只要充分注明来源，可出于个人或内部使用目的而复印本文件，无需获得许可。

PDF
Cat.: H129-44/2014Ch2-PDF ISBN: 978-0-660-27453-9

目录

基础知识 2

家用化学品 5

室内空气质量 8
- 霉菌
- 烟雾
- 一氧化碳
- 氡

安全食品处理 14

饮用水 17

极热 20

消费者产品 22

采取行动 24

基础知识

保持家庭的健康环境，这对我们和访客来说，都是非常重要的。

任何家庭的健康风险都可能通过自然界本身、我们使用的产品、我们呼吸的空气、有时通过我们所吃的食物或我们饮用的水等环境因素而产生。

本指南介绍了常见的健康风险和提示，用以帮助确保健康的家庭环境。

减少接触各种有害物质的一般性建议包括：

- 用肥皂和温水洗手至少20秒钟。
- 进入家中时，请除掉户外鞋，并要求访客也这样做。
- 通过定期吸尘、打扫和拖地，来减少灰尘和污垢。

保护儿童访客

孩子们与物理环境密切接触 – 在地板上爬行、触摸和品尝东西。灰尘和污垢是与铅等物质接触的主要来源，即使有低水平的接触，儿童的发育也会受到影响。

- 做出特别努力为儿童访客建立一个干净的嬉戏游玩空间。
- 始终监督。您可能意识不到哪些东西会伤害到孩子。

安全处理药物非常重要：

- 将药物保存在安全、凉爽、干燥的地方，放在儿童接触不到的地方。
- 始终按照医生或药剂师的指示使用药物。
- 将剩余的或过期的药物返还药房 – 请勿将其丢弃在水槽或厕所中。

对于超出本指南范围的健康相关信息，请联系您的医疗保健专业人员。

家用化学品

您可能在家中和周围使用许多化学产品，如清洁产品、油漆和着色剂，或挡风玻璃清洗液。蛾球和蛾片仍在使用中。所有这些产品都可能是有害的。

在家管理化学品

您可以做什么：

- 阅读标签。寻找这些警告标志 – 它们表示该产品可能是“危险的”。

易爆　腐蚀　易燃　有毒

- 谨慎遵守所有安全信息和指示。
- 使用油漆、清漆、脱漆剂或清洁产品时，打开附近的窗户以确保通风良好。
- 在油漆或家居装修过程中，要去空气清新的地方做短暂休息。
- 如果不遵循标签指示，则蛾球和蛾片可能会有害。请务必仔细阅读并遵循包装说明。
- 考虑选择低污染的油漆、清漆和胶水。请就具体产品向制造商咨询详细信息。

- 戴防护手套，避免接触皮肤。
- 只购买您装修工作需要的量，以减少浪费。
- 将化学产品存放在原来的容器中，并存放在安全、稳靠的地方 – 锁在儿童不能触及的地方。
- 安全地处理家庭危险废物。向您的市政府了解处理方式与地点。

室内空气质量

室内空气质量差可能会影响您的健康。

您可以做什么：

- 当天气和室外空气质量允许时，打开门窗，以便为您的家通风。
- 由合格的技术人员定期检查炉子和通风系统。
- 按照建议更换或清洁过滤件。

减少霉菌的风险

霉菌和潮湿的环境可能会刺激您的眼睛、鼻子和喉咙，引起咳嗽、喘息和气短。

您可以做什么：

- 在家中寻找潮湿的地方
  - 用热水和洗涤剂清除少量霉菌。
  - 对于面积更大——达到半扇门或更大尺寸的，则需聘请专业人员。
- 防止霉菌繁殖或再生。
  - 在有大量积水后，迅速修复水泄漏并清理干净。确保48小时内，所有东西恢复干燥。
  - 烹饪和淋浴时使用排风扇。
  - 确保您的干衣机、炉灶、厨房和浴室风扇全部能向户外排风。
  - 去除地下室杂物。
  - 避免将织物、食物、纸张或木材存放在地下室等潮湿的地方。如果需要，使用塑料存储箱。

  - 保持低湿度 – 夏天约50%，寒冷天气约30%。如果需要，使用除湿机。
- 您租房吗？和您的房东谈谈有关霉菌的问题。从省/地区政府了解房东/租户的纠纷问题。

避免烟雾

烟会伤害每个人。它包含的化学物质直接导致如哮喘、癌症和心脏病等疾病。

通风水平再高也无法消除烟雾的有害影响。

您可以做什么：

- 避免接触烟草带来的二手烟 – 让您的家庭和汽车100%无烟。
- 避免接触木烟。木烟可能会闻起来不错，但是对您不好。

确定没有一氧化碳

一氧化碳是一种没有颜色、气味或味道的有毒气体。心血管（或心脏）疾病患者面临更大的健康风险。极高含量的一氧化碳可能导致死亡。

您可以做什么：

- 安装经加拿大标准委员会 (CSA) 认证的一氧化碳警报器。
  - 在卧室外安装警报器。遵循制造商关于如何安装、测试、使用和更换警报器的建议。
- 维护和检查。
  - 由经过培训的专业人员定期维护并检查锅炉、壁炉、燃气灶、烟囱和热水器。

- 在外面进行
  - 不要在室内烧烤。
  - 除非设计用于室内使用，否则不要在封闭区域使用煤油、油空间加热器或灯。
- 不要让汽车在室内空转
  - 即使车库门打开，也不要让车库内的闲置车辆或其他油燃烧动力机器（例如，割草机、吹雪机）空转。

了解氡

几乎每家每户都存在氡气。如果一个人多年来暴露在高水平的氡里，就会产生肺癌。

您可以做什么：

- 测试 – 这是了解家中氡气含量的唯一方法。您可以：
  - 通过电话或互联网从家庭装修商店购买经久易用的氡气检测装置，或
  - 雇请经认证的测量专家。
- 根据加拿大的指南，如果水平很高(每立方米超过200贝克勒尔），就需要处理。
  - 雇请认证的氡专业人士，以确定最好的和最具成本效益的方式来减少您家的氡气水平。

安全食品处理

随着年龄的增长，我们的免疫系统常常变得不那么有效，而且食源性和水源性疾病造成的严重健康并发症的风险也会增加。

您可以做什么：

- 保持干净
  - 在准备食物之前洗手。
  - 如果盘子或器具已经接触到生食物，请在重新使用前彻底清洗或使用干净的盘子。
  - 用干净的饮用水冲洗新鲜水果和蔬菜。

- 经常用热肥皂水清洗可重复使用的杂货袋，特别是用于装生肉、家禽、鱼类或海鲜的袋子。将可重复使用的袋子按用途分类——一个用于肉类、家禽、鱼类和海鲜，一个用于蔬果，一个用于即食食品，并相应地做出标记。
- 经常清洁冰箱。

• 保持冷藏
  - 购物回家后，即刻冷藏生肉、家禽、鱼和海鲜。
  - 尽可能早地冷藏剩菜，或在放置在餐桌或柜台后的2小时内。
  - 总是冷藏熟食肉，即使没到过期日期，也要在开封后4天内吃完。
  - 在冰箱里储存水果和蔬菜。

经验法则：

如果有疑问，扔掉！

- 在冰箱、微波炉或冷水中将您的生肉、家禽、鱼或海产品解冻。
  - 如果您在微波炉里解冻，食物应该在解冻后尽快烹饪。
  - 解冻一大块不能放进冰箱的肉时，不要开封，原包装浸入冷水中。经常换水（例如，每隔30分钟），以保持总是冷水。
  - 不要重新冷冻解冻的食物。
  - 在接触生肉、家禽、鱼类或海产品后，立即冲洗双手、水池、厨房表面或容器。

- 彻底烹饪
  - 使用数字式食物温度计，确保您将肉类、家禽、鱼类和海鲜烹饪到安全的内部温度。
  - 确保温度计通过肉的最厚部分，一直到中间，而不碰到任何骨头。

饮用水

在加拿大，我们的饮用水通常有很高的质量。许多加拿大人从他们的城市获得处理过的饮用水。

如果您从自己物业的井里或其他来源获得饮用水，请确保饮用水安全。处于自然状态的水通常需要处理。如果有恰当处理和储存，饮用瓶装水通常是安全的选择。

您可以做什么：

- 市政水
  - 当有饮用水质量问题时，您的市政当局可能会发布建议（如烧水建议）。仔细按照说明操作是非常重要的。
  - 就您的饮用水的处理或质量问题与您的市政府联系。

- 如果使用水罐式滤水器，请按照制造商的说明将其存放在冰箱中并定期更换过滤件。

- 井水
  - 由当地公共卫生部门检测井水，确认是否安全，或是需要何种处理。
  - 只购买可解决您的特定水质问题的处理装置，装置应经认证，可去除特定污染物。

重要提示：如果使用软水器，软化的水不应该用于饮用或烹饪。它可能含有高水平的钠或钾 – 它将对一些病人或者服用特定药物的人有影响。

- 瓶装水
  - 将瓶装水存放在阴凉、干净、阴暗的地方，如地下室。
  - 打开瓶子后冷藏，以减少细菌的生长。
  - 将瓶装水与油漆稀释剂或清洁剂等家用溶剂分开储存。随着时间的推移，溶剂会进入空气，并通过塑料瓶进入水中。
  - 避免重新灌装水瓶 – 许多水瓶是为一次性使用而设计的。通过使用可重复使用的水容器来节省回收成本。

极热

如果家里太热，可能会危害健康，特别是如果您现在有呼吸困难、心脏或肾脏问题、高血压等疾病，或患有抑郁症等精神疾病。

中暑是一个医疗紧急情况。

但也有好消息 –
热病是可以预防的。

您可以做什么：

- 了解您的风险 – 咨询医生或药剂师了解您的个人风险因素并遵循其建议。了解热病的症状。
- 为热季到来做准备
  - 检查当地天气预报的热警报。
  - 如果您有空调，在炎热天气开始之前，确保它能工作。
  - 在非常炎热的日子里，需要时安排家人或朋友探访。

- 保持身体内有足够水分
  - 感觉口渴之前喝大量凉爽的液体 – 水是最好的。
  - 吃更多的水果和蔬菜 – 它们富含水分。
- 保持一个清凉的家
  - 如果您的空调装有调温器，请将其设置在22°C至26°C（72°F和79°F）之间。
  - 如果您使用窗式空调，请只冷却一个房间，需要时可以去那里缓解。
  - 准备不需要用烤箱做的饭菜。
  - 用遮阳篷、窗帘或百叶窗遮阳。
  - 如果安全，晚上打开窗户，让空气更凉爽。
- 保持身体清凉
  - 穿由透气织物制成的宽松的浅色衣服。

消费者产品

每天，您都会使用个人护理产品、电子产品、服装、设备和清洁产品等消费品。

某些产品可能会构成健康风险，因此必须重视告示、警告和召回通知。

您可以做什么：

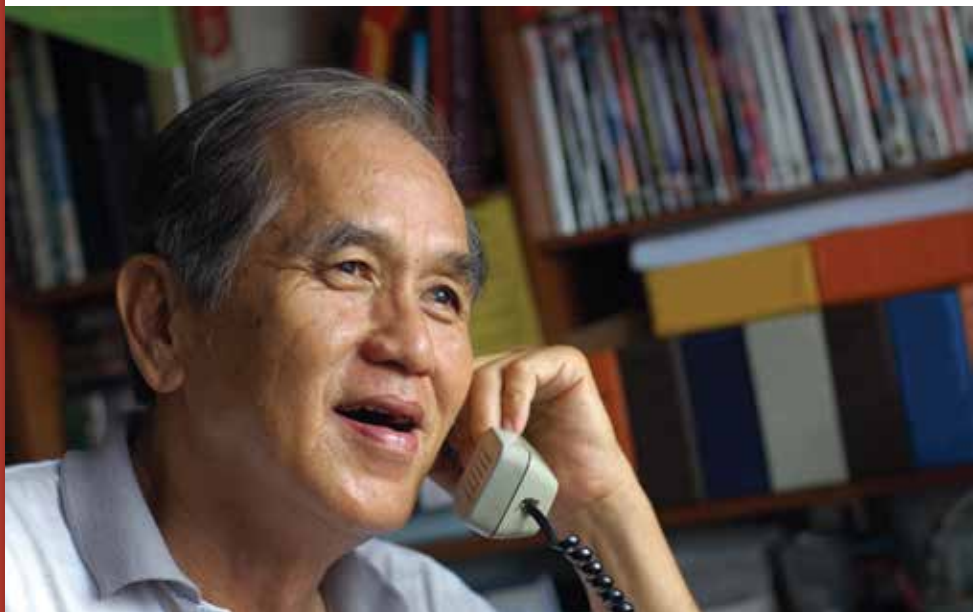
- 了解产品召回情况 – 与制造商联系，或致电加拿大卫生部 1 800 O-Canada.

- 监督儿童访客 – 确保您有一个可供孩子玩耍的安全、清洁的地方；孩子往往意识不到哪些东西会伤害到他们。
- 考虑安全防范 – 阅读标签并遵循所有说明。
- 不要使用损坏的、召回的或禁止的东西。
- 购买或借用包括儿童玩具在内的二手产品时要小心。确保您获得使用说明，并注意损坏或缺少的部件。
- 向生产商报告消费品的健康或安全相关问题。同时，请致电加拿大卫生部 1 800 O-Canada 报告有关情况。

采取行动 – 其他资源

了解更多：

致电 1 800 O-Canada
(1-800-622-6232)

电传 1-800-926-9105

欲了解更多信息，请访问：
Canada.ca/health