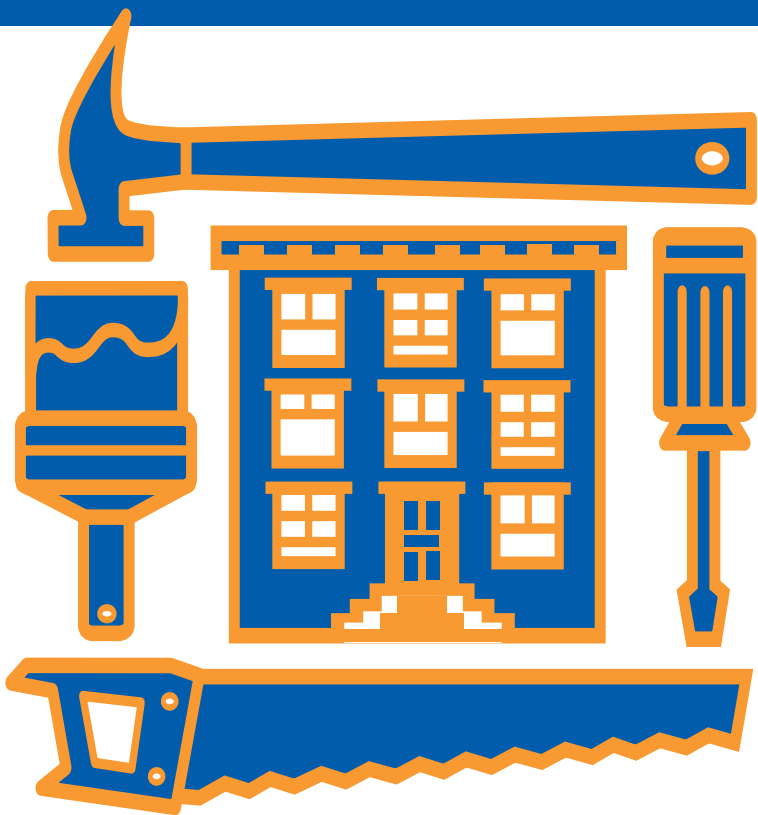


健康家園



讓孩子們的家園
健康又安全

如果你要對房屋進行修繕，這本手冊對你會有幫助。承包商、房東、建築物主管、住家擁有者、房客和自己動手裝修房屋的人，都可以做很多事情，讓孩子們的家園健康又安全。通過安全施工和瞭解房屋中可能存在的健康隱患，你可以讓居家環境大變樣－讓我們腳踏實地，一家一家地消除住宅的健康隱患。



讓孩子們的家園健康又安全

我們都希望自己的孩子能健康成長。但是出人意料的是，有一些兒童所患病症卻是源於居家環境有問題，或因生活環境中存在的隱患而使病情加重。

住宅的健康隱患可能會導致生病，諸如鉛中毒、哮喘、過敏和化學品中毒。有些住宅可能不止存在一種健康隱患。

通過下面的清單，查看一下你的家裡是否存在這些常見的健康隱患。

清單

	有	無
家裡有沒有剝落的油漆？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有沒有漏水？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
需不需要對房屋進行修繕？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有沒有使用或儲存化學品或殺蟲劑？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家裡有人吸煙嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果你對上述問題有一個回答“有”，你的家裡就可能存在健康和安全的隱患。



住宅的健康隱患可能會導致嚴重的疾病，諸如鉛中毒、哮喘、過敏和化學品中毒。

你能做的事情

爲了減少住宅的健康隱患，進行定期的住宅保養是非常重要的。

保養不當的住宅可能會存在一些健康隱患，例如，漏水可能會導致油漆剝落、害蟲出沒和黴菌的生長。雖然家居裝修能減少住宅的健康隱患，如果施工操作不當，也會令情況變得更糟。有許多費用低廉的方法能夠保持居家安全健康，瞭解它們會有幫助。

這份手冊告訴你，為什麼健康的居家環境非常重要，你能做些什麼以及怎樣尋求幫助。你可以致電311，來瞭解有關保持家園健康又安全的更多詳情。你當地的五金店或油漆商店也可能會有相關資訊。

紐約市住宅的健康隱患

兒童鉛中毒是紐約市需要解決的一個問題。

房屋的含鉛油漆是兒童鉛中毒的主要根源。紐約市在1960年出臺了禁止在住宅中使用含鉛油漆的規定，而將近70%的紐約市房屋都建於1960年之前。在這些房屋中，可能還會存在過去使用的含鉛油漆。在2003年，有4,000多名紐約市兒童查出血液中鉛含量較高。

有許多紐約市兒童患有哮喘。

對紐約市14歲和14歲以下的兒童和青少年而言，哮喘是在校生請假不上課的主要原因，也是住院治療的最常見原因。住宅的健康隱患有可能引發哮喘，或者加重哮喘症狀。

每年都有許多兒童因接觸到家裡存放的化學品而中毒。

紐約市中毒控制中心（NYC Poison Control Center）每年都要接到幾千個電話，報告兒童接觸到了家裡的化學品和殺蟲劑。

調查顯示，紐約市有三分之一的家庭報告房屋內外有蟑螂出沒，四分之一的家庭報告有老鼠出沒。

預防鉛中毒

舊房的含鉛油漆有可能成為健康隱患。越小的兒童，鉛中毒的危險就越大。鉛中毒會導致學習和行為方面的問題。

狀態完好的鉛基油漆不會立即產生問題。但是，狀態不佳的鉛基油漆可能會產生鉛塵和鉛屑。年幼的兒童常常有把手放到嘴裡的舉動，這就可能吞嚥鉛塵。當你打算重新粉刷、修理或改建住宅之前，請先瞭解無鉛操作法和要求。無鉛操作法有助於防止你暴露於含鉛油漆產生的鉛塵和碎片。

清單

	是	否
你的房屋是否建造於1960年之前？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家裡的油漆有沒有剝落或破損？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
門和窗是否粘在一起？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你是否計劃對房屋進行維修、或者你是否剛剛做完房屋維修？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果你對上述問題有一個回答“是”，你的家裡就可能存在鉛害。

說明：

確保醫生為你的小孩在1歲和2歲的時候檢查體內鉛含量。如果你認為孩子接觸到了鉛，無論他/她有多大，都可以請醫生為他/她檢查體內鉛含量。



你能做的事情

有小孩的房客

一旦發現剝落或破損的油漆，請立即向房東報告。
如果你發現的問題沒有被解決，請致電311。

住家擁有者

如果你計劃對建於1960年之前的房屋進行維修或翻修，請聘用接受過無鉛操作法培訓的工人。如果你計劃自己來做，請參加無鉛操作法的培訓。

擁有含3個或更多公寓的建築物的房東

對住有年幼的兒童或空閒（公寓沒有人住，新房客還未搬入）的建築進行施工時，應遵守相關適用法律，例如每年要查問住在該建築中的兒童年齡、每年要對油漆狀況進行檢查、聘用接受過相關培訓的工人進行施工，以及在施工結束後對灰塵清除狀況進行檢測。還有其它一些法律要求，例如要求安全地修復剝落或破損的油漆，並且

凡房屋維修，均要求採用安全操作法。一定要瞭解所有的法律要求。還有可能會為你提供財務幫助。如需瞭解詳情，請致電311轉紐約市房屋維護和發展局（NYC Department of Housing Preservation and Development, HPD）。

承包商、建築物主管和維修人員

對任何可能碰觸到含鉛油漆的工作都要考慮周到。當你開始施工之前，請先接受無鉛操作法的相關培訓，並在施工中自始至終採用安全的操作法。

**致電311轉紐約市
房屋維護和發展局(HPD)，
來瞭解有關無鉛操作法培訓事宜。**

絕對不要對
乾油漆直接
刮剝或打磨



控制哮喘和過敏

普通的住宅健康隱患也能誘發對這些隱患敏感的人的哮喘發作。房屋保養和維修能夠減少普通的哮喘誘因。

哮喘是紐約市兒童中一種常見的肺病。當哮喘發作時，肺部的氣路腫脹，胸部感到發緊，患者可能咳嗽、喘息或出現呼吸困難。

過敏是身體對普通物質的過激反應。過敏反應包括打噴嚏、發癢、皮疹、腫脹和淚眼。許多哮喘誘因也會引發過敏。

清單

	有	無
家裡有沒有這些哮喘誘因？		
吸煙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
黴菌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
蟑螂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
灰塵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
房屋裡是否潮濕？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有沒有地方容易讓害蟲藏匿？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果你對上述問題有一個回答“有”，你家裡就可能存在誘發哮喘的隱患。

吸煙

吸煙是紐約市可預防性死亡的頭號原因。吸入二手煙也很危險。與吸煙的人生活或呆在一起的嬰兒和兒童更有可能患上哮喘、支氣管炎、耳部感染和肺炎。

黴菌的滋生

黴菌是一種自然現象，不過在室內長黴菌就不太好了。黴菌能讓一些人產生過敏反應，它也可能誘發哮喘。黴菌能夠在大多數潮濕物體的表面生長，它可能長在石膏板、天花板和地毯上。防止黴菌的最好辦法就是控制濕度。

蟑螂和老鼠

蟑螂和老鼠能誘發哮喘。清理犄角旮旯、保持整潔、堵實孔洞和縫隙，切斷潮濕來源，不要在外面放置食物。請參見下一部份“安全控制害蟲”來瞭解詳情。

塵蟎

塵蟎是微小的昆蟲，小得看不見，它們生活在柔軟的床鋪中、灰塵和地毯裡。塵蟎是常見的過敏源和哮喘誘因。每週用熱水清洗床單被罩，並在臥室裡打掃除灰，能夠減少塵蟎。

你能做的事情

每一個人

- 不要允許任何人在家裡吸煙。如果你需要戒煙幫助，請致電311。

承包商、房東、建築物主管和自己動手裝修房屋的人

- 安全清除黴菌並修好漏水。詳情請訪問網站 nyc.gov/health，在"Health Topics A to Z" (健康話題A到Z) 中選擇"M"，然後點擊"Mold"(黴菌)。
- 採取安全措施來控制害蟲。請參見下一部份“安全控制害蟲”來瞭解詳情。
- 在每天工作結束後都要仔細打掃乾淨，用濕拖把和濕布清除灰塵。
- 在浴室安裝通風設施，來控制濕度。

房客

- 每週用熱水清洗床單被罩和柔軟的玩具，儘量減少灰塵，控制塵蟎。
- 保持居家乾淨整潔，儘量減少害蟲和塵蟎。



常見的哮喘誘因：

- 吸入二手煙
- 塵蟎
- 黴菌
- 害蟲、蟑螂和老鼠

安全控制害蟲

許多用來殺死害蟲的化學品，如殺蟲劑和滅鼠劑，對人也有害。只要有可能的話，請採用不借助化學品的方法來控制害蟲。同時，由於害蟲需要食物、水和藏身之地，最好的害蟲控制就是確保不向害蟲提供這些東西。

清單

	有	無
家裡有沒有使用殺蟲噴射劑或其它殺蟲劑？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家裡有沒有漏水？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食物或垃圾有沒有在外面放置過夜？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
害蟲有沒有藏身之地，例如裂縫、缺口或孔洞？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果你對上述問題有一個回答“有”，你家裡就可能存在健康隱患。

你能做的事情

承包商、房東、建築物主管和自己動手裝修房屋的人

- 及時修好漏水和滴水的水龍頭。
- 採用填塞物和灰泥來堵塞牆壁、地板和天花板上的孔洞和裂縫。

房客/家庭

- 不要在外面放置食物或垃圾。
- 在密封的容器裡儲存食物。
- 每次用完碟子後都要洗淨和擦/晾乾。
- 保持乾淨整潔，儘量不要堆放報紙和硬紙板。
- 每天清除廚房的垃圾。

每一個人

- 採用更安全的殺滅害蟲的產品：避免使用化學噴霧劑、高壓儲劑瓶和噴灑劑。
- 一定要安全存放化學品，遠離兒童。
- 千萬不要使用Tempo、Tres Pasitos或Roach Chalk等產品。

控制蟑螂

用球型撻子或軟塑膠瓶（擠壓時能排出所裝之物）在蟑螂出沒的地方灑上一點點硼酸。

灑在櫥櫃後和冰箱下面，當你密封裂縫和缺口之前，先灑點硼酸。

同時

在蟑螂經常出沒的地方放置蟑螂捕捉器，或者施放一點點豌豆大小的蟑螂膠餌。

控制老鼠

使用粘鼠膠。如果你選擇用毒丸，請使用有外盒的牌子，並按照產品說明使用。



安全使用家庭用品

常見的家庭用品可能會包含有害化學品，例如下水道和灶具清潔劑、殺蟲噴射劑、漂白劑和氨水。意外吞咽或不適當使用這些產品可能會導致嚴重疾病甚至死亡。

清單

	是	否
產品的外盒標籤上是否印著 "DANGER"(危險)或 "POISON"(有毒)？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否不正確地使用產品？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
化學品是否存放在兒童能拿到的地方？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果你對上述問題有一個回答“是”，你家裡就可能存在中毒隱患。

你能做的事情

- **閱讀標籤：**產品標籤上通常會有一處非常醒目的字眼，例如DANGER(危險)、POISON(有毒)、WARNING(警告)或CAUTION(小心)等。標有DANGER(危險)或POISON(有毒)的產品是最危險的。另外也要留意標籤上的其它資訊，例如"causes burns on contact"(接觸會灼傷)、“vapors harmful”(蒸發的氣體有害)或"extremely flammable"(極易燃燒)。要學會辨認這些說明，認真對待，不能掉以輕心。
- **按照產品說明使用產品。**
- **把化學品存放在裝有兒童打不開的鎖具的櫥櫃裡。**
- **只能按產品用途來使用。**
- **避免使用氣溶膠噴霧產品。**
- **除非按標籤說明，否則絕不要把不同的家庭用品混合在一起。絕不要把氨水和漂白劑混合在一起。**
- **選擇較為安全的產品。**閱讀不同產品的標籤說明並進行比較。
- **把產品存放在貼有標籤的原裝容器裡。**絕不要裝在食品或飲料容器裡。

- 用得越少越好。只按需要使用和購買。
- 不要使用含有二氯甲烷(methylene chloride)的產品。

保持居家安全

家庭的安全隱患有可能引發嚴重問題。在住宅內外受傷是紐約市兒童死亡的主要原因之一。

清單

	是	否
有沒有窗戶沒有安裝安全窗欄？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是不是沒有安裝煙霧探測器，或者煙霧探測器沒有正常工作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
所用的鍋爐和其它加熱器是否沒有進行年檢？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否沒有安裝一氧化碳探測器？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
居家環境是否不能百分百保證兒童的安全？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果你對上述問題有一個回答“是”，你家裡就可能存在安全隱患。

你能做的事情

承包商、房東、建築物主管和自己動手裝修房屋的人

- 確保住有11歲以下兒童的房屋窗戶安裝有安全窗欄。

法律要求房東安裝安全窗欄。



- 在家裡安裝煙霧探測器，尤其要裝在每間臥室或睡鋪外面。**法律要求複式公寓樓的房東至少要在每套公寓裡安裝一個煙霧探測器。**
- 確保所有的鍋爐、空間加熱器和煤氣用具都通風良好，並要每年進行檢查。家裡應該至少安裝一個一氧化碳警報器。
- 不要購買含汞的物品，例如恆溫器。如需扔掉含汞的物品，請致電311瞭解相關資訊。

房客/家庭

- **讓你的家庭對兒童百分百安全**
 - 使用安全罩，蓋住電插座。
 - 給抽屜和櫥櫃上安全鎖。
 - 把所有危險物品都存放在上鎖的櫥櫃裡。
 - 不要購買含汞的物品，例如溫度計。如需扔掉含汞的物品，請致電311瞭解相關資訊。
- 每月至少檢查一次煙霧探測器，在每年春秋兩季調表的時候給煙霧探測器更換電池。
- 在家裡放置一個滅火器。

在家裡不要吸煙

不要吸煙，尤其是在家裡。吸煙是紐約市可預防性死亡的頭號原因，每年奪去一萬名紐約人的生命。吸入二手煙也十分危險，它會導致癌症、心臟病和其它多種疾病。與吸煙的人生活或呆在一起的嬰兒和兒童更有可能患上哮喘、支氣管炎、耳部感染和肺炎。點著的煙蒂也是引發火災的嚴重隱患。如果你想戒煙，請致電311尋求免費幫助。

為了避免嚴重的健康問題：

請不要吸煙！

更多資訊

- 紐約市健康與心理衛生局 (New York City Department of Health and Mental Hygiene) : nyc.gov/health
- 紐約市房屋維護和發展局 (New York City Department of Housing Preservation and Development) : nyc.gov/hpd
- 紐約市消費者事務局 (New York City Department of Consumer Affairs) : 如果想瞭解怎樣獲得家庭裝修承包商的執照，或者想查找家庭裝修承包商，請訪問 nyc.gov/consumers，或致電311。
- 紐約市兒童服務管理局 (New York City Administration for Children's Services) : nyc.gov/acs
- 美國住房與城市發展部健康家園和控制鉛害辦公室 (U.S. Department of Housing and Urban Development, Office of Healthy Homes and Lead Hazard Control) : www.hud.gov/offices/lead/index.cfm
www.hud.gov/healthy/safehome.html



更多資訊

紐約市內請致電紐約市健康與心理衛生局，
電話是311，或者訪問網站nyc.gov/health



nyc.gov/health
紐約市健康與心理衛生局



健康家園：
讓紐約更健康的
重要措施



nyc.gov/hpd
紐約市房屋維護和發展局



nyc.gov/acs
紐約市兒童服務管理局



nyc.gov/dca
nyc.gov/consumers
紐約市消費者事務局