

Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ: ĐẠI DỊCH IM LẶNG TẠI CÁC ĐÔ THỊ VIỆT NAM

Cẩm nang nhận diện nguy cơ và hành động bảo vệ sức khỏe gia đình bạn.



Gần 8.000.000

...ca tử vong mỗi năm trên toàn cầu do ô nhiễm không khí.

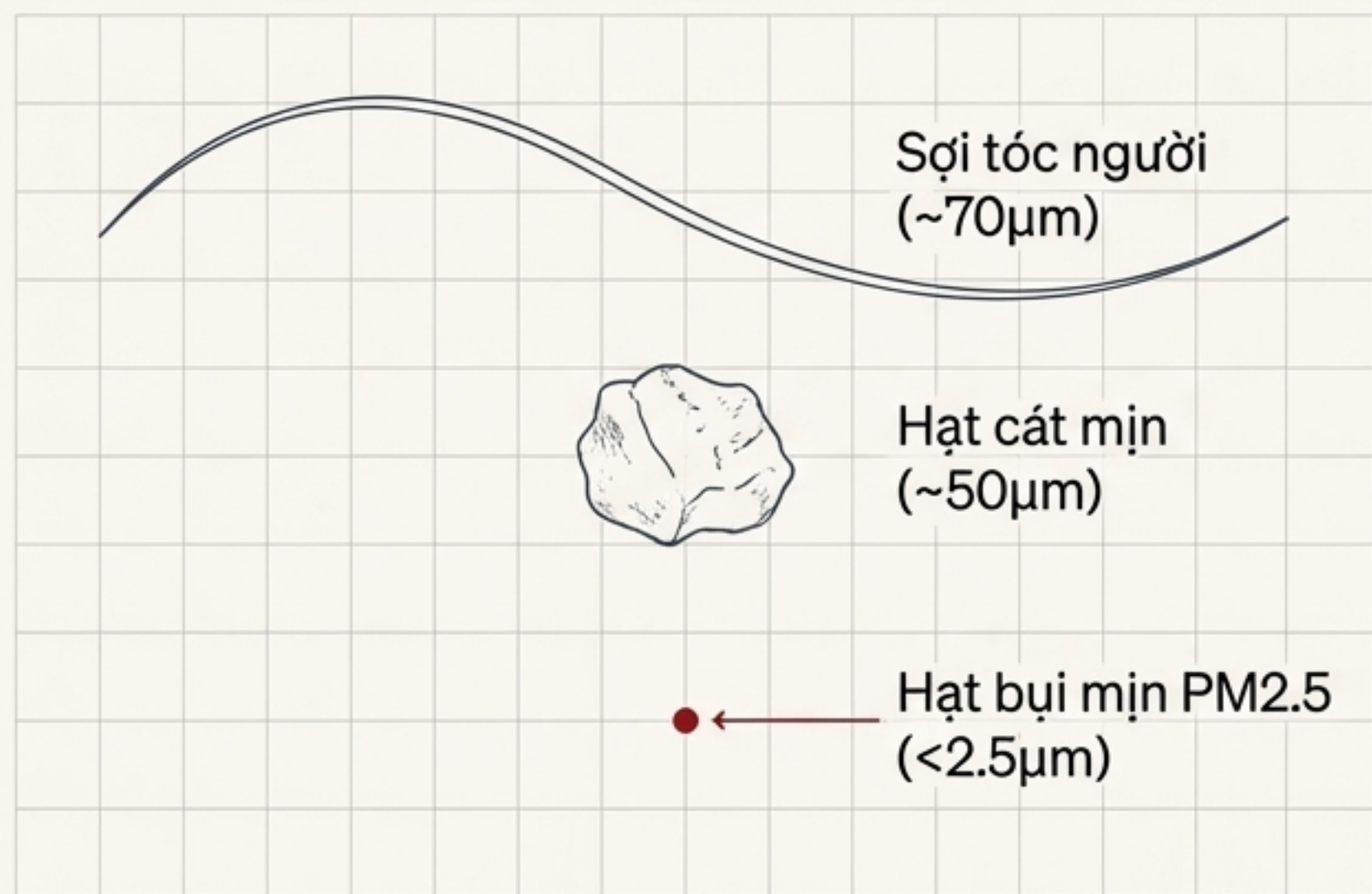


Mỗi ngày hít thở ở Hà Nội hay TP.HCM, chúng ta đang đối mặt với một trong những cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng lớn nhất.

Việt Nam nằm trong nhóm các quốc gia chịu ảnh hưởng nặng nề nhất.

Nguồn: Báo cáo Tình trạng Không khí Toàn cầu (State of Global Air)

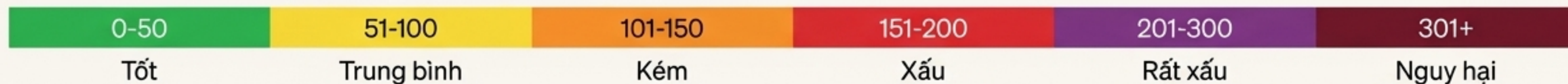
Kẻ Thù Vô Hình: Bụi Mịn PM2.5 Là Gì?



PM2.5: Là các hạt bụi siêu mịn trong không khí.

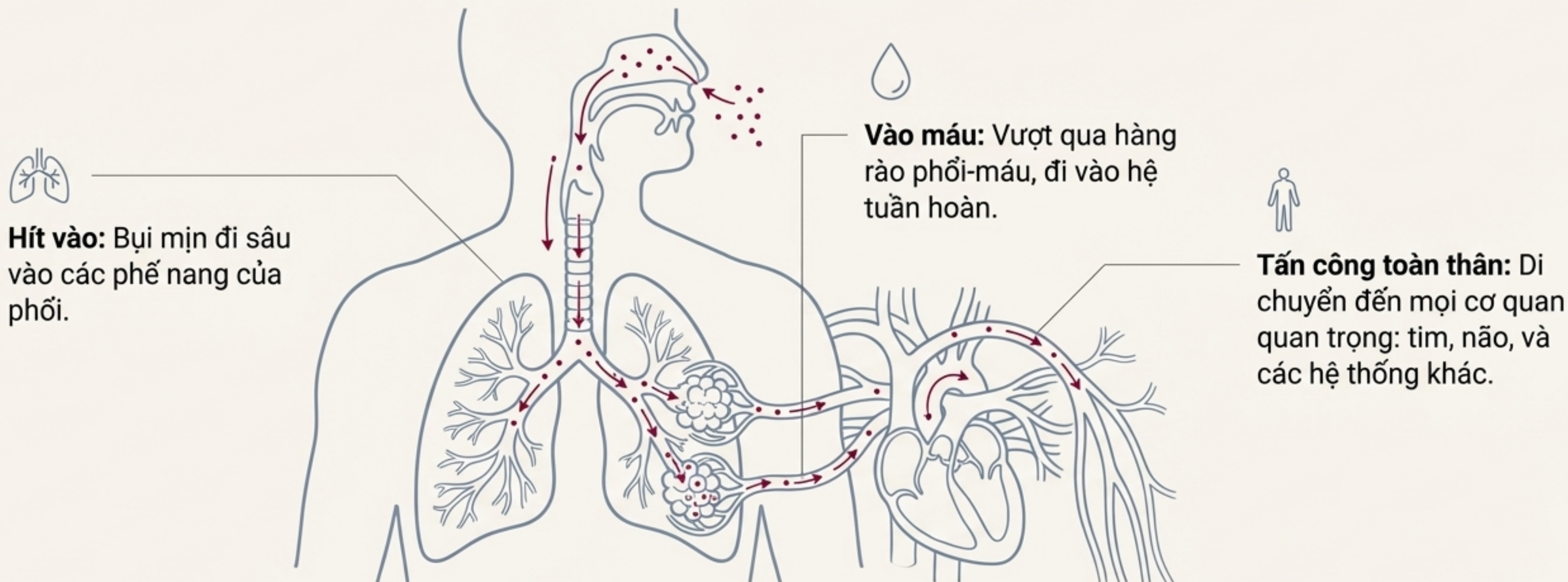
Kích thước: Nhỏ hơn đường kính một sợi tóc đến 30 lần.

Mức độ nguy hiểm: Kích thước siêu nhỏ cho phép chúng đi thẳng qua hàng rào bảo vệ của phổi, xâm nhập sâu vào hệ tuần hoàn máu và đi khắp cơ thể.



Chỉ số AQI là thước đo hàng ngày của bạn về mức độ hiện diện của những kẻ thù vô hình này.

Từ Không Khí Vào Máu: Lộ Trình Xâm Nhập Của Bụi Mịn PM2.5

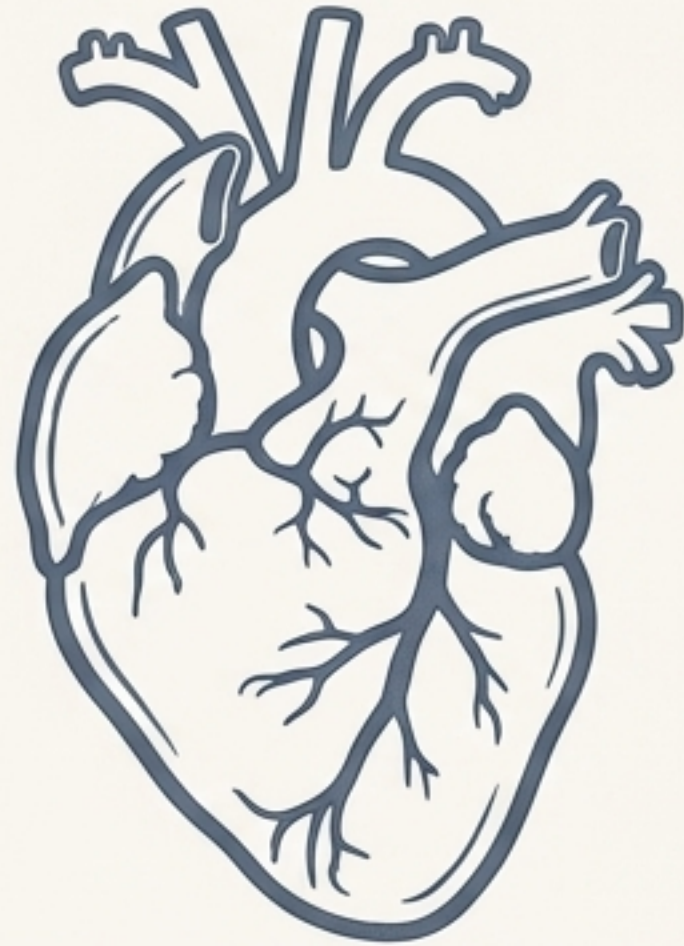


Quá trình này gây ra hai phản ứng tàn phá chính trong cơ thể: **Stress Oxy Hóa** và **Viêm Hệ Thống**.

Hậu Quả Hữu Hình: 3 Hệ Cơ Quan Bị Tấn Công Trực Diện



Hệ Hô Hấp: Gánh chịu tác động đầu tiên và trực tiếp nhất.



Hệ Tim Mạch: Nguy cơ thầm lặng nhưng gây tử vong hàng đầu.



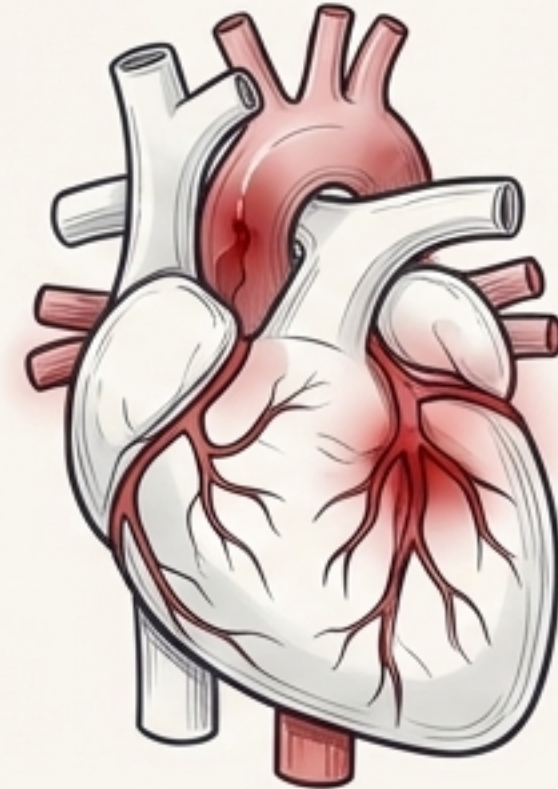
Hệ Thần Kinh: Tác động lâu dài đến bộ não và chức năng nhận thức.

Từ Hen Suyễn Đến Đột Quy: Khi Hơi Thở Trở Thành Gánh Nặng



Hệ Hô Hấp (Phổi)

- Hen suyễn (Asthma)
- Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD)
- Ung thư phổi



Hệ Tim Mạch

- Nhồi máu cơ tim (Heart Attack)
- Đột quy (Stroke)
- Tăng huyết áp

Mối Đe Dọa Tiềm Ẩn: Bụi Mịn PM2.5 Và Sức Khỏe Não Bộ



PM2.5 có khả năng vượt qua cả **hàng rào máu não** – lớp màng bảo vệ thiêng liêng nhất của cơ thể.

Ô nhiễm không khí được cho là nguyên nhân gây ra hơn **625.000** ca tử vong do **sa sút trí tuệ (dementia)** trên toàn cầu.

Nguồn: Báo cáo State of Global Air, 2025.

Tăng nguy cơ suy giảm nhận thức, lão hóa não sớm và các bệnh thoái hóa thần kinh.

Những Người Dễ Bị Tổn Thương Nhất



Trẻ em: Hệ hô hấp và thần kinh đang phát triển, khiến các em đặc biệt nhạy cảm.



Phụ nữ mang thai: Nguy cơ sinh non và ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.



Người cao tuổi & Người có bệnh nền: Hệ miễn dịch suy yếu, làm trầm trọng thêm các bệnh tim mạch và hô hấp sẵn có.

Giành Lại Quyền Kiểm Soát: Bộ Công Cụ Bảo Vệ Gia Đình Bạn

Hiểu rõ kẻ thù là bước đầu tiên. **Bước tiếp theo là trang bị những công cụ và thói quen phù hợp.** Dưới đây là các hành động được sắp xếp theo mức độ ưu tiên và hiệu quả.



HÀNH ĐỘNG ƯU TIÊN CAO

Hiệu quả tức thì, chi phí thấp.



1. Theo dõi AQI hàng ngày: Sử dụng các ứng dụng như AirVisual hoặc AQICN để biết khi nào cần hành động.



2. Đeo khẩu trang đúng cách: Sử dụng khẩu trang N95/FFP2 khi AQI ở mức trên 100 (mức Xấu).



3. Hạn chế ra ngoài giờ cao điểm: Tránh các hoạt động ngoài trời cường độ cao khi ô nhiễm nặng, đặc biệt là sáng sớm và chiều muộn.



4. Giữ nhà cửa sạch sẽ: Sử dụng máy hút bụi có bộ lọc **HEPA** và lau nhà thường xuyên bằng khăn ẩm để loại bỏ bụi mịn.

NÂNG CẤP HÀNG RÀO PHÒNG THỦ



Ưu tiên trung bình: Tăng cường không gian xanh

Trồng các loại cây có khả năng lọc không khí trong nhà như Lưỡi Hổ, Lan Ý, Trầu Bà. Chúng giúp cải thiện chất lượng không khí một cách tự nhiên.



Đầu tư hiệu quả cao: Đầu tư vào máy lọc không khí

Máy lọc không khí với màng lọc HEPA là giải pháp hiệu quả nhất để loại bỏ bụi mịn PM2.5 trong không gian sống và làm việc, đặc biệt là phòng ngủ.

Hướng Tới Tương Lai Sạch Hơn: Từ Cá Nhân Đến Cộng Đồng



Bảo vệ cá nhân là rất quan trọng, **nhưng một giải pháp bền vững đòi hỏi nỗ lực chung của cả cộng đồng và các chính sách vĩ mô.**

- **Giao thông xanh:** Phát triển phương tiện giao thông công cộng và xe điện.
- **Quy hoạch đô thị:** Tăng cường không gian cây xanh, xây dựng các 'vùng phát thải thấp'.
- **Sáng kiến địa phương:** Các giải pháp như hệ thống phun sương giảm bụi ở Hà Nội cho thấy sự nỗ lực thay đổi.

3 Việc Cần Làm Ngay Hôm Nay



HIỂU RÕ

Luôn kiểm tra chỉ số AQI để biết mức độ rủi ro mỗi ngày.



BẢO VỆ

Áp dụng các biện pháp phòng vệ từ cơ bản (khẩu trang N95) đến nâng cao (máy lọc HEPA).



LAN TỎA

Kiến thức là sức mạnh. Hãy hành động để bảo vệ gia đình và những người bạn quan tâm.

Chia sẻ cẩm nang này để cùng nhau xây dựng một cộng đồng khỏe mạnh hơn.

Nguồn Thông Tin & Dữ Liệu

Các thông tin và số liệu trong cẩm nang này được tham khảo từ các báo cáo và khuyến nghị của những tổ chức y tế và môi trường hàng đầu thế giới.

