



Ô nhiễm không khí: ảnh hưởng, nguyên nhân và giải pháp

Tình trạng ô nhiễm không khí tại Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh ngày càng trầm trọng, thời gian và mức độ ô nhiễm đều tăng lên. Tình trạng này sẽ tiếp tục lặp lại và diễn ra thường xuyên hơn trong thời gian tới. Chúng ta không thể dừng thở. Chúng ta không thể mua không khí sạch và dùng bình thở mãi được vì còn phải đi làm, phải đi chuyển. Con cái chúng ta vẫn phải đi học, ra ngoài vận động. Tuy nhiên ô nhiễm không khí ảnh hưởng trầm trọng, lâu dài đến sức khỏe của con người. Đừng mặc kệ số phận! Sức khỏe của chúng ta không thể do người khác quyết định. Nâng cao hiểu biết về ô nhiễm không khí để biết cách bảo vệ sức khỏe là việc đầu tiên mà mỗi chúng ta cần làm.

Dưới đây là những kiến thức quan trọng tối thiểu bạn cần biết để bảo vệ sức khỏe bản thân và gia đình mình, đặc biệt là con, cháu của bạn.

Không khí ô nhiễm ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào

Ảnh hưởng của ô nhiễm không khí đối với thai nhi trong bụng mẹ và trẻ nhỏ

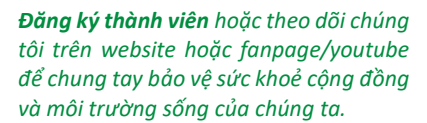
Mang thai và thời thơ ấu là thời điểm quan trọng cho sự hình thành và phát triển của tất cả các hệ thống, cơ quan quan trọng trong cơ thể (không có giai đoạn nào khác trong cuộc đời chúng ta mà xảy ra những thay đổi nhanh chóng như vậy). Điều này có nghĩa là các yếu tố gây tác động xấu đến sự phát triển của con người trong giai đoạn sớm này (trong đó có ô nhiễm không khí) sẽ ảnh hưởng lớn hơn nhiều so với các thời điểm khác và có thể không có khả năng phục hồi trong phần đời còn lại của cá nhân đó. Thực tế, không phải lúc nào các ảnh hưởng xấu đến sức khỏe con người cũng thể hiện ngay trong những năm đầu đời mà trong nhiều trường hợp, cho đến tuổi trưởng thành và tuổi già các triệu chứng suy giảm thể chất mới xảy ra và biểu hiện rõ ràng.

Trong giai đoạn thai kỳ,

Quá trình phát triển của thai nhi không chỉ là sự tăng trưởng về số lượng mà bao gồm những thay đổi về bản chất và cấu trúc của các mô. Về mặt sinh học, quá trình này đòi hỏi sự phân biệt các tế bào thành các loại chuyên biệt với các chức năng khác nhau, ví dụ như tế bào tim - co bóp nhịp nhàng, hoặc các tế bào trong ruột - tiết ra chất lỏng và hấp thụ chất dinh dưỡng. Sự biến đổi đáng kinh ngạc của trứng được thụ tinh – từ một tế bào đơn lẻ trở thành một cơ thể phức tạp trong một thời gian rất ngắn (phần lớn các cơ quan được hình thành khoảng 12 tuần mang thai) đòi hỏi sự phối hợp và kiểm soát chính xác sự phân biệt và phát triển của các tế bào.

Sức khỏe của thai nhi đang phát triển phụ thuộc rất nhiều vào sức khỏe của mẹ và chức năng của nhau thai. Nhau thai chứa vô số mạch máu tuần hoàn của cả thai nhi và người mẹ. Người mẹ bị bệnh hoặc tiếp xúc với các chất có hại, như không khí bị ô nhiễm, có thể dẫn đến thai nhi chậm phát triển. Ví dụ về sự ảnh hưởng gián tiếp của ô nhiễm không khí là làm chậm sự tăng trưởng/cân nặng của thai nhi, dẫn tới chậm phát triển nhiều cơ quan khác nhau. Tuy nhiên, tác hại trực tiếp đến thai nhi có thể xảy ra khi các chất độc hại được chuyển từ máu của người mẹ qua nhau thai. Mặc dù nhau thai có chức năng lọc các chất có hại cho thai nhi, một số chất gây ô nhiễm, như kim loại nặng và hạt mịn (PM_{2.5} trở xuống), có thể vượt qua hàng rào nhau thai và có khả năng gây tổn hại cho thai nhi và các cơ quan đang phát triển.

Ô nhiễm không khí có thể dẫn tới hậu quả khác nhau tùy vào thời điểm phát triển của thai nhi. Một ví dụ rất rõ về ảnh hưởng đến thai nhi phụ thuộc vào thời điểm là khi người mẹ mang thai nhiễm sởi Đức (rubella). Ảnh hưởng này phụ thuộc rất nhiều vào thời điểm mang thai bị nhiễm rubella và cơ quan nào đang phát triển nhanh nhất vào thời điểm đó. Nhiễm rubella trong giai đoạn rất sớm của thai kỳ ảnh hưởng đến tim, nhưng chỉ vài



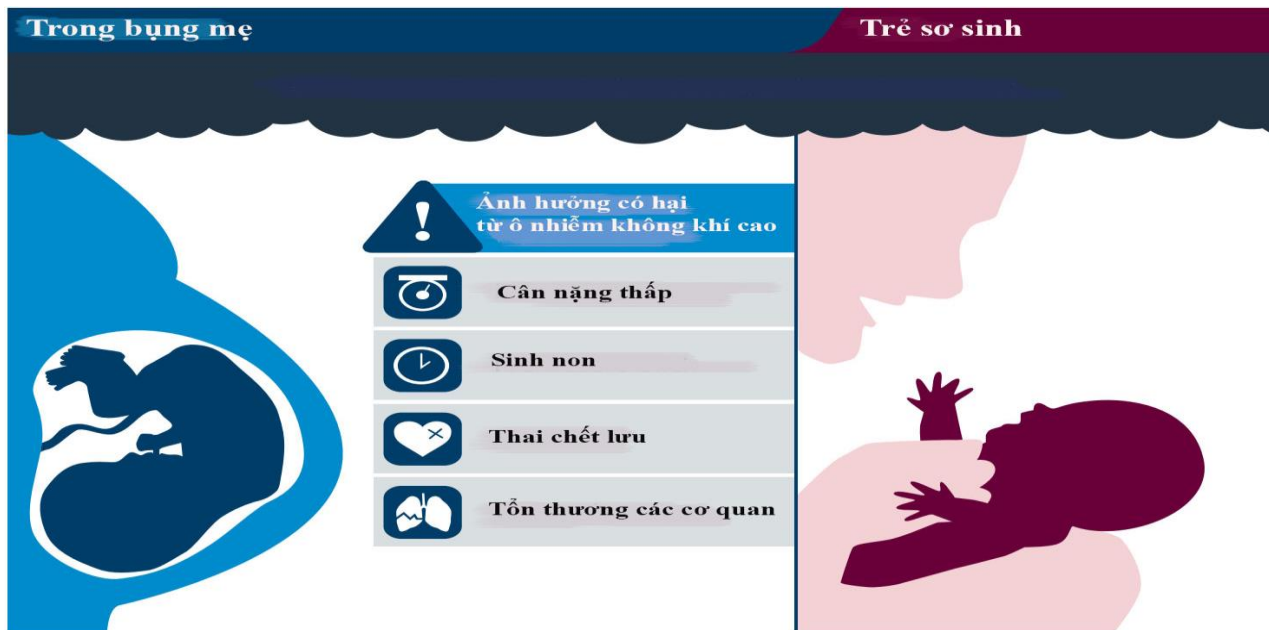
←		Tuổi thai (theo tuần)						Thời kỳ bào thai (theo tuần) → //				Đủ tuần
1	2	3	4	5	6	7	8	9	16	20-36	38	
Phân chia hợp tử, cấy và tạo dạ dày												
		CNS										
		Tim										
		Tay										
		Mắt										
		Chân										
		Răng										
		Cơ quan sinh dục										
Tai												
Hồng thai nhi		Dị tật hình thái chính						Khuyết chức năng và dị tật hình thái nhỏ				
Thời gian rủi ro do ô nhiễm không khí												
Phát triển nhau thai bị gián đoạn												
Hạn chế tăng trưởng thai nhi												
Giảm cân nặng												
Dễ bị sinh non												
Sinh non												
Khuyết tật tim												

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



- Khoảng 7 tháng, các túi khí của phổi (phế nang) bắt đầu hình thành. Một nửa trong số các túi khí của người trưởng thành đã được hình thành vào cuối thai kỳ khi đủ tháng)

Ảnh hưởng của ô nhiễm không khí đến thai nhi, hiện nay được chứng minh chủ yếu là sinh non và nhẹ cân. Do thai nhi phát triển rất nhanh nên thậm chí sinh non một vài ngày cũng có thể làm nên sự khác biệt cho sự phát triển sau khi sinh. Các nghiên cứu dịch tễ học cho thấy phơi nhiễm với không khí ô nhiễm, đặc biệt là các chất ô nhiễm dạng khí (O_3 và SO_2) liên quan đến sinh non và phơi nhiễm với các hạt ô nhiễm (PM) làm tăng nguy cơ sinh nhẹ cân. Cân nặng khi sinh thấp có liên quan đến giảm chức năng phổi, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, bệnh tim mạch, huyết áp và chức năng thận trong cuộc sống sau này.



Ảnh hưởng của ô nhiễm không khí đối với thai nhi và trẻ sơ sinh

(Ảnh tham khảo từ nguồn Public Health England/<https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-air-pollution/health-matters-air-pollution>)

Tiếp xúc với ô nhiễm không khí trước khi sinh còn ảnh hưởng đến sự phát triển của não và hệ thần kinh. Kim loại nặng, đặc biệt là chì (Pb) và thủy ngân (Hg), có thể đi qua nhau thai và tích tụ trong bào thai, dẫn đến giảm chức năng nhận thức, IQ thấp hơn, rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD), và có thể rối loạn phổ tự kỷ trong thời thơ ấu.

Trong giai đoạn trẻ sơ sinh: Trẻ sơ sinh phụ thuộc vào người lớn để bảo vệ chúng hoặc di chuyển chúng khỏi các nguồn gây ô nhiễm, tuy nhiên cách thức di chuyển ngoài trời của trẻ sơ sinh, như bò, nằm trong xe đẩy,... dường như lại đặt chúng ngang tầm hoặc gần với khí thải xe cơ giới. Trẻ sơ sinh có tốc độ trao đổi chất cao, vì vậy chúng hít một lượng không khí lớn hơn mỗi phút so với người lớn. Đây là một mối nguy hiểm kép do trẻ sơ sinh tiếp xúc với liều lượng chất ô nhiễm độc hại cao hơn, đồng thời do đang trong giai đoạn phát triển nhanh nên cũng dễ bị tổn thương hơn trước tác hại của ô nhiễm không khí.

Xem đầy đủ sự nguy hại và cơ chế ảnh hưởng của không khí ô nhiễm đến trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ tại <https://oagree.com/tre-em-la-doi-tuong-bi-anh-huong-nghiem-trong-nhat-boi-o-nhiem-khong-khi.html>.

Ảnh hưởng của ô nhiễm không khí trong suốt cuộc đời mỗi người nói chung

Phổi

Website: <https://oagree.com>

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn đưa ra quyết định tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Phổi sẽ là điểm tiếp xúc đầu tiên, do đó dễ bị tổn thương trước các tác động bất lợi của ô nhiễm không khí. Tiếp xúc sớm (khi còn nhỏ tuổi) với ô nhiễm không khí được chứng minh có thể làm hỏng phổi và làm tăng nguy cơ nhiễm trùng phổi, dẫn tới tử vong ở trẻ em. Ô nhiễm không khí làm tăng tốc độ suy giảm chức năng phổi trong quá trình lão hóa ở người trưởng thành.

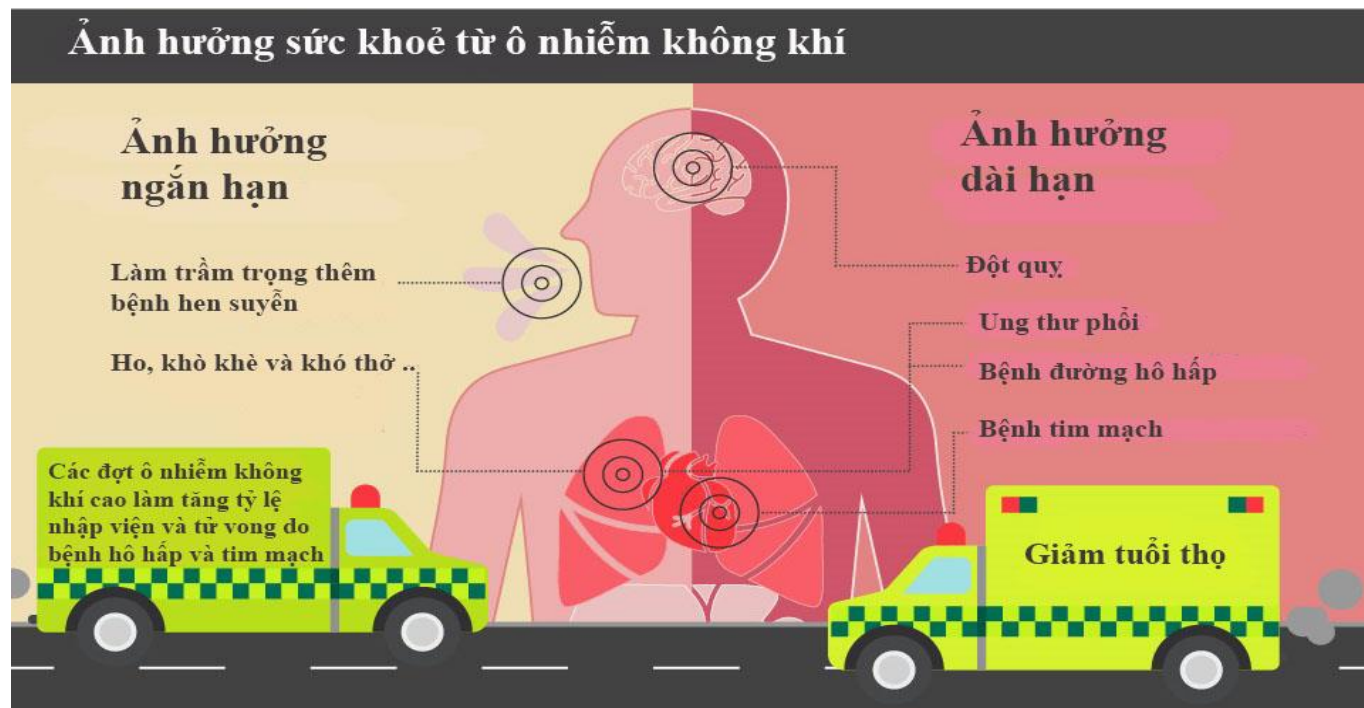
Hen suyễn

Hen suyễn là một tình trạng viêm lâu dài của đường dẫn khí của phổi. Nó làm cho đường hô hấp co bóp quá nhiều và quá dễ dàng (đường hô hấp siêu nhạy), dẫn đến ho, khò khè, tức ngực và khó thở. Đây là một căn bệnh thường khởi phát từ thời thơ ấu và có khuynh hướng di truyền, tức là bị dị ứng với các chất gây dị ứng môi trường phổ biến như ve bụi, vảy da động vật, nấm và phấn hoa. Các triệu chứng hen suyễn sẽ trầm trọng hơn khi bị phơi nhiễm với không khí ô nhiễm. Ngoài ra, các nghiên cứu hiện nay chỉ ra rằng, ngoài di truyền, tiếp xúc với không khí ô nhiễm, như NO₂, cũng là nguyên nhân làm khởi phát bệnh khò khè, hen suyễn.

Tim và mạch máu

Các nghiên cứu dịch tễ học đã chỉ ra mối liên quan đáng kể giữa ô nhiễm không khí và một loạt các tác động tim mạch ở người trưởng thành. Cả tiếp xúc ngắn hạn và dài hạn với ô nhiễm không khí đều có thể làm tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim (đau tim), suy tim, rối loạn nhịp tim và đột quỵ ở người già hoặc những người mắc bệnh tim mạch, huyết áp cao và bệnh tiểu đường.

Bệnh tim về mạch vành và các bệnh tuần hoàn khác là do xơ vữa động mạch, tức là các động mạch bị tắc vì chất béo tích tụ lại thành mảng. Mảng bám làm cho các động mạch bị thu hẹp và cứng lại, hạn chế lưu thông máu. Vỡ một mảng bám có thể gây ra cục máu đông và có thể dẫn đến đau tim hoặc đột quỵ. Người ta cho rằng tiếp xúc với PM làm tăng khả năng các mảng bám này bị vỡ (bằng cách PM gây viêm trong phổi và giải phóng các chất trung gian gây viêm vào mạch máu tuần hoàn).



(Ảnh tham khảo từ nguồn Public Health England/<https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-air-pollution/health-matters-air-pollution>)

Website: <https://oagree.com>

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



Bộ não

Bộ não và tủy sống hình thành từ rất sớm, nhưng sự phát triển của hệ thần kinh là một quá trình liên tục diễn ra trong suốt thời kỳ thai kỳ và sau khi sinh, cho đến tuổi thiếu niên. Do đó, bộ não và hệ thần kinh trung ương vẫn dễ bị tổn thương trong suốt thời thơ ấu. Có bằng chứng mới cho thấy ô nhiễm không khí làm tăng nguy cơ rối loạn phổ tự kỷ ở trẻ em và làm thoái hóa thần kinh, gây bệnh Alzheimer ở người trưởng thành và người già.

Ung thư

Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế (IARC) phân loại ô nhiễm không khí và PM từ ô nhiễm không khí ngoài trời thuộc nhóm gây ung thư cho con người (nhóm 1) do có bằng chứng rõ ràng cho thấy phơi nhiễm ô nhiễm không khí ngoài trời làm thay đổi trong biểu hiện gen, có thể dẫn đến ung thư ở người, đặc biệt là ung thư phổi. Đồng thời, IARC cũng phân loại rõ ràng khí thải động cơ diesel là chất gây ung thư.

Bệnh tiểu đường

Phơi nhiễm với cả PM_{2.5} và oxit nito (bao gồm NO₂) làm tăng nguy cơ bị bệnh tiểu đường tuýp 2.

Ô nhiễm không khí còn ảnh hưởng đến da và xương,... Về cơ bản, ô nhiễm không khí ảnh hưởng đến tất cả các cơ quan trên cơ thể (nếu có cơ quan nào chưa bị ảnh hưởng thì đó là do chưa nghiên cứu đến mà thôi).

Trong không khí bị ô nhiễm bao gồm những gì mà lại độc hại?

1. Cacbon đen: là một thành phần của hạt vật chất (Particulate Matter/PM) hấp thụ ánh sáng mạnh nhất. Nó được tạo ra do nhiên liệu không được đốt cháy hoàn toàn (nó là thành phần chính của bồ hóng).
2. Carbon monoxide (CO): là khí được tạo ra khi nhiên liệu chứa carbon cháy trong điều kiện không đủ oxy.
3. Khí thải diesel: bao gồm cả khí và các hạt. Thành phần khí bao gồm các hợp chất như benzen, 1,3-butadien, formaldehyd và hydrocarbon thơm đa vòng (PAHs). Thành phần hạt từ khí thải Diesel (DEP) có nhiều loại kích cỡ và thành phần. Các DEP nhỏ thường chứa carbon nguyên tố (bồ hóng) được bao bọc bởi nhiều hợp chất độc hại trên bề mặt, như các hợp chất hữu cơ, sunfat, nitrat và kim loại.
4. Kim loại: bao gồm chì (Pb), thủy ngân (Hg), asen (As) và niken (Ni), phát sinh từ hoạt động giao thông, công nghiệp,....
5. Nitrogen dioxide (NO₂): Khí này là thành viên của một họ các hợp chất gọi là oxit nito hoặc NO_x. Một số NO₂ được tạo ra trong quá trình đốt cháy. Một nguồn khác của NO₂ là quá trình oxy hóa oxit nitric (NO) trong không khí thông qua phản ứng với oxy hoặc phản ứng với ozone (nhanh hơn). Mức NO₂ cao hơn khi gần với khu vực giao thông đường bộ đông đúc, hoặc bếp nấu ăn bằng gas trong nhà.
6. Ozone (O₃): được hình thành bởi các phản ứng hóa học giữa các chất gây ô nhiễm không khí, đặc biệt là phản ứng oxit của nito với các hợp chất carbon gọi là hợp chất hữu cơ dễ bay hơi (VOCs) khi có ánh sáng mặt trời. Những phản ứng này diễn ra trong khoảng thời gian vài giờ hoặc thậm chí vài ngày.
7. Hạt vật chất (Particulate Matter/PM): là một hỗn hợp phức tạp của các vật chất tồn tại trong không khí. Hiện nay, việc phân loại PM dựa trên đường kính khí động học của các hạt. PM₁₀ là hạt vật chất có đường kính thường nhỏ hơn 10µm. PM_{2.5} là các hạt <2,5µm (thường được gọi là các hạt 'mịn'). Các hạt siêu mịn là các hạt nhỏ nhất và có đường kính <0,1µm. Phân biệt PM thành các nhóm có kích thước khác nhau phù hợp với việc đánh giá tác động đến sức khỏe vì hạt có đường kính <10µm thường không được mũi lọc và có thể xâm nhập vào phổi. Hơn nữa, các hạt rất nhỏ, hạt mịn có thể đi vào các mạch lưu thông trong cơ thể.

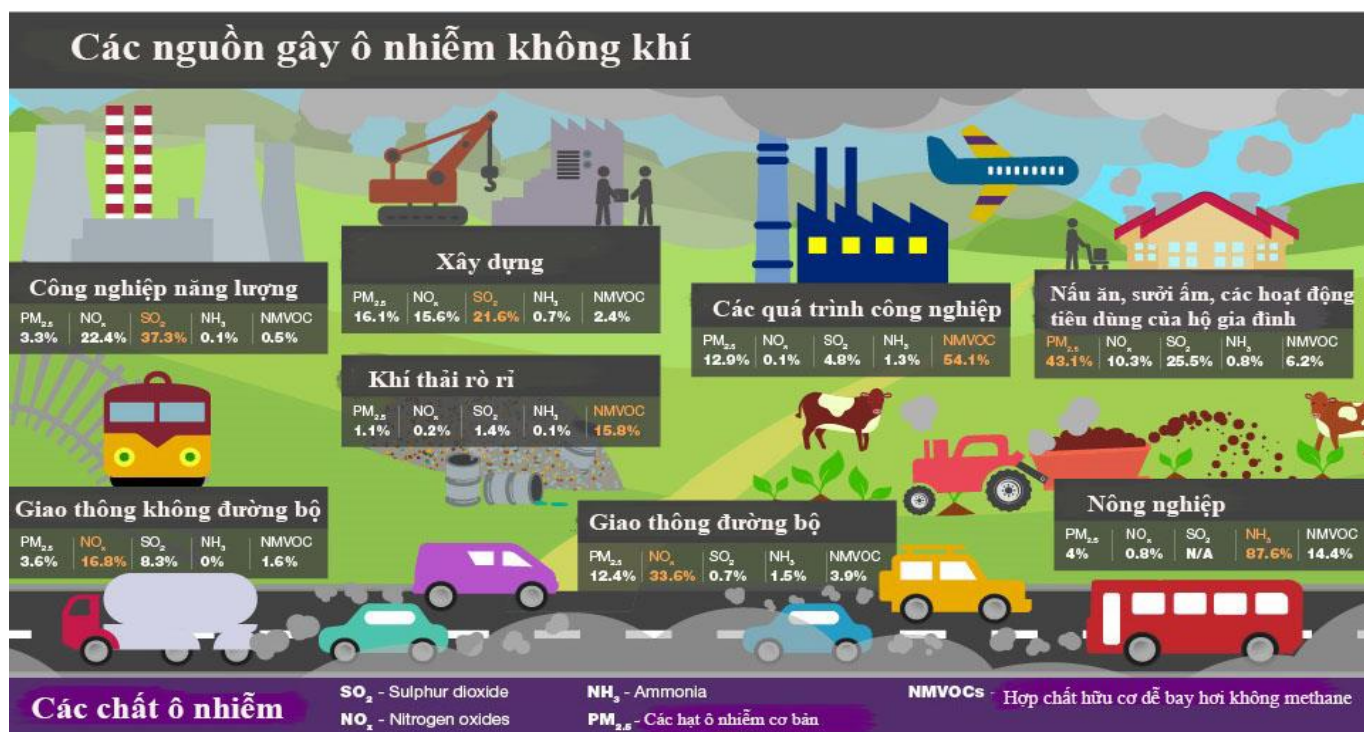


Thành phần của PM bao gồm carbon, ammonium nitrate và ammonium sulphate, oxit và muối của nhiều kim loại, các hợp chất hữu cơ và các hạt đất. Thành phần của hỗn hợp PM thay đổi từ nơi này sang nơi khác. Gần đường, khí thải từ các phương tiện giao thông chiếm phần lớn PM, trong khi ở nông thôn, một lượng lớn PM được tạo ra bởi các phản ứng hóa học trong không khí bao gồm nitrat và sunfat.

Một cách khác để phân loại PM là theo nguồn gốc, bao gồm hạt sơ cấp và hạt thứ cấp. Các hạt sơ cấp là những hạt được phát ra trực tiếp vào không khí từ quá trình đốt nhiên liệu hóa thạch, hao mòn lốp và bánh xe khi vận hành và bụi đường. Các hạt thứ cấp là các hạt được hình thành bởi các quá trình và phản ứng trong khí quyển. Nguồn gốc (tiền chất) của các hạt thứ cấp bao gồm nitơ dioxide, sulfur dioxide, ammonia và các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi.

8. Polychlorination biphenyls (PCB): Đây là những hóa chất tổng hợp không có trong môi trường tự nhiên. Việc sản xuất PCB thương mại bị cấm. Nguồn PCB trong không khí là từ các bãi chôn lấp chứa các thiết bị điện như máy biến áp và tụ điện. Đốt rác thải đô thị có thể dẫn đến ô nhiễm PCB.
9. Sulfur dioxide (SO₂): Được tạo ra từ khí thải xe cơ giới và các nguồn công nghiệp.
10. Hợp chất hữu cơ dễ bay hơi (VOCs): là các hợp chất hữu cơ có điểm sôi thấp, có xu hướng bay hơi. Benzen và 1,3-butadien là hai chất VOC quan trọng được phát ra từ xăng hoặc khí thải xe chạy bằng xăng.

PM_{2.5}, O₃ (tầng thấp) và NO₂ được xem là các chất ô nhiễm có tác động lớn nhất hiện nay đối với sức khỏe.



Các nguồn gây ô nhiễm không khí tại một số nước phát triển (đã có số liệu đo lường cụ thể). Tại Việt Nam tỷ lệ phát thải có thể khác hình minh họa, ví dụ từ giao thông đường bộ, xây dựng và nông nghiệp có thể cao hơn; ngược lại sưởi ấm sẽ thấp hơn

(Ảnh tham khảo từ nguồn Public Health England/<https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-air-pollution/health-matters-air-pollution>)



Chúng ta có thể làm gì

Ô nhiễm từ hoạt động vận chuyển

Hoạt động di chuyển, vận chuyển hiện nay đang là nguyên nhân quan trọng hàng đầu gây ra ô nhiễm không khí do:

- Ô tô, xe máy ngày càng nhiều;
- Vận chuyển hàng hóa tăng trưởng nhanh trong xu thế toàn cầu hoá, đặc biệt là sự phát triển của thương mại điện tử, dẫn đến hoạt động vận chuyển với gói hàng nhỏ sẽ tiếp tục tăng trưởng chóng mặt ở các thành phố lớn;
- Hoạt động di chuyển bằng máy bay, bao gồm cả đi du lịch, tăng nhanh khi giá vé rẻ, đời sống người dân nâng cao, tuy nhiên máy bay là phương tiện thải ra nhiều khí thải nhất (xem về khí thải từ máy bay trên <https://facebook/oagree.fanpage>);
- Hiện nay, còn rất nhiều phương tiện giao thông, như xe buýt, xe bán tải, xe khách, xe tải,... chạy bằng dầu diesel. Phương tiện diesel công nghệ cũ phát thải ra các chất gây ô nhiễm như PM, NO₂ cao hơn nhiều so với phương tiện chạy bằng xăng;
- Ô nhiễm từ giao thông đường bộ không chỉ giới hạn ở khí thải ống xả. Ô nhiễm hạt (PM) còn đến từ sự hao mòn của phanh, lốp xe và chính con đường. Các hạt ô nhiễm từ nguồn này rất giàu kim loại có ảnh hưởng độc hại khi hít phải. Ô nhiễm từ lốp xe, phanh và đường mòn cũng có nghĩa là ngay cả các phương tiện chạy bằng điện và nhiên liệu thay thế cũng không bao giờ có thể hết được phát thải chất độc hại.

Để giảm ô nhiễm từ hoạt động vận chuyển cần có sự phối hợp giữa chính sách của nhà nước và cách thức tiêu dùng, sinh hoạt mỗi người dân. Một số giải pháp có thể thực hiện được sớm như:

- Một số tổ chức hoạt động vì môi trường cho rằng cách thức mở rộng các con đường hiện nay chỉ đứng trên quan điểm của người lái xe mà không xem xét toàn diện lợi ích của tất cả mọi người và xã hội. Mở rộng và làm mới các đường hiện nay tạo thuận lợi và thúc đẩy người dân mua thêm ô tô, xe máy. Tại sao không phân bổ, chia sẻ hoặc mở thêm các làn đường dành cho xe đạp hoặc đi bộ? Khi có làn đường riêng đảm bảo sự an toàn sẽ thúc đẩy nhiều người sử dụng các hình thức di chuyển lành mạnh, vừa rèn luyện sức khỏe, vừa bảo vệ môi trường, đặc biệt là nhóm công sở, văn phòng (chỉ đi từ nhà đến văn phòng, mà không phải di chuyển nhiều trong giờ hành chính).



Ảnh từ nguồn The UK Health Forum (Health matters: air pollution, phát hành 14/12/2018)



- Bên cạnh việc kiểm tra, giám sát khí thải của cơ quan chức năng, mỗi chúng ta có thể lựa chọn các phương tiện đi lại ít gây ô nhiễm môi trường khi mua mới, ví dụ không lựa chọn các phương tiện chạy bằng diesel hoặc phân khối lớn.
- Đặc biệt, cần nhắc thói quen tiêu dùng, ví dụ giảm đi du lịch hoặc yêu cầu ship hàng nhanh bằng máy bay, khi nghĩ đến môi trường sống của các thế hệ tương lai

Ô nhiễm từ sản xuất điện và các hoạt động tiêu dùng khác

- Biến đổi khí hậu dẫn đến mùa hè trở nên nóng hơn, nhu cầu điện cho điều hòa không khí tăng lên, từ đó các nhà máy điện tăng hoạt động đốt cháy nhiên liệu hóa thạch và tăng phát thải ô nhiễm. Tiết kiệm tiêu thụ điện sẽ góp phần quan trọng vào giảm dần ô nhiễm không khí do giảm phát thải từ sản xuất điện, bao gồm nhiệt điện. Việc giảm tiêu thụ điện có nhiều cách như: hạn chế dùng điều hoà khi không cần thiết (mở cửa thông thoáng, thay vì bật điều hoà, còn giúp làm lạnh mạnh không khí trong nhà); tắt điện, tắt nước nóng và các thiết bị khác khi không cần thiết;...
- Tiết kiệm tiêu dùng (chỉ tiêu dùng những gì thực sự cần thiết), tránh lối sống lãng phí, có thể là cách hiệu quả nhất để giảm ô nhiễm trong dài hạn do giảm phát thải từ quá trình sản xuất và vận chuyển hàng hoá, giảm ô nhiễm từ rác thải, kể cả giảm ô nhiễm nguồn nước, nguồn đất. Nhiều người cho rằng, các nhà máy sản xuất mới thải nhiều khí thải độc hại nên đó là đối tượng đầu tiên cần phải hạn chế, cắt giảm. Tuy nhiên các nhà máy đó không thể hoạt động nếu không có sự “tiếp tay” của mỗi chúng ta thông qua việc mua hàng hoá của họ. Do đó cần nhắc phân bổ túi tiền của mình, đặc biệt là tiết kiệm tiêu dùng thực sự có ảnh hưởng hiệu quả, sâu rộng và lâu dài đến môi trường sống, chưa kể nó có thể trực tiếp cải thiện sức khỏe của chúng ta do giảm tiếp xúc các chất độc hại.

Chia sẻ cách làm của bạn hoặc những hiểu biết mà bạn có được với những người xung quanh bởi “sự nghiệp” này không của riêng ai và không thể thành công khi thực hiện một cách đơn lẻ. Muốn nhận điều tốt đẹp, hãy cho đi đừng ngần ngại. Khi tất cả chúng ta có hiểu biết sâu sắc hơn và cùng nhau hành động, một ngày nào đó Việt Nam sẽ trở nên trong lành như Na Uy, Thụy Điển không phải là một giấc mơ xa vời.

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại website: <https://oagree.com> hoặc <https://facebook/oagree.fanpage>

Nguồn tham khảo:

1. Đại học Bác sỹ Hoàng gia Anh (The Royal College of Physicians (RCP))/Report “Every breath we take: the lifelong impact of air pollution” (London: RCP, 2016)
2. Diễn đàn kinh tế thế giới (World Economic Forum, (2019), Severe air pollution could speed up the degeneration of your child’s brain);
3. Tổ chức Y tế thế giới (World Health Organization - Regional Office for Europe: Health risks of particulate matter from long-range transboundary air pollution)
4. <https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-air-pollution/health-matters-air-pollution>
5. Diễn đàn kinh tế thế giới (<https://www.weforum.org/agenda/2019/05/pollution-could-be-harming-every-part-of-your-body-here-s-how?fbclid=IwAR1wtshIPhPa8X9yzmhwDV0uWoTYzmHkSng5LYaeyUCOWnyrWJNuNex0S0>)