

# ጤናማ ኑሮ ከቤት ደጀምራል

ለመርዛማ ነገሮች ተጋላጭነትን  
ለመቀነስ ደህንነቱ የተጠበቀ  
የጽዳት ልምዶች

የ ADA መጠለያ ለመጠየቅ፣ ኢሎጂን በስልክ ቁጥር 360-407-6700 ያግኙ ወይም በ [hwtrpubs@ecy.wa.gov](mailto:hwtrpubs@ecy.wa.gov) ኢሜይል ያድርጉ፣ ወይም [ecology.wa.gov/Accessibility](http://ecology.wa.gov/Accessibility) ን ይጎብኙ። ለሪሌይ አገልግሎት ወይም TTY በ 711 ወይም 877-833-6341 ያደውሉ።



ህትመት 21-04-036AM  
ኤፕሪል 2023 ተሻሽሏል



DEPARTMENT OF  
**ECOLOGY**  
State of Washington

# ቦታዎን ጤናማ ያድርጉት

ለመርዝ ኬሚካሎች ተጋላጭነትን እንዴት መቀነስ ይቻላል? በጽዳት ልምዶች ላይ ቀላል ለውጦችን በማድረግ ቤት ይጀምሩ።

## የቤት ውስጥ የአየር ጥራትን ያሻሽሉ

ለቤት ውስጥ ንጹህ አየር;

- አየር ማፍፈሻን ለመጨመር መስኮቶችን ይክፈቱ - ግን የአየር ሁኔታ እና ደህንነት ሲፈቅድ ብቻ።
- በHEPA ማጣሪያ አየር ማጽጃ ውስጥ አንሸስት ያድርጉ ወይም [ከፍተኛ MERV ደረጃ ያለው ማጣሪያ ይምረጡ](#)<sup>1</sup> ለHVAC ስርዓት። የMERV ደረጃ ከፍ ባለ መጠን ማጣሪያው የአየር ብክለትን በመያዝ የተሻለ ይሆናል።

## ጫማዎችን በበሩ ላይ ይተውት

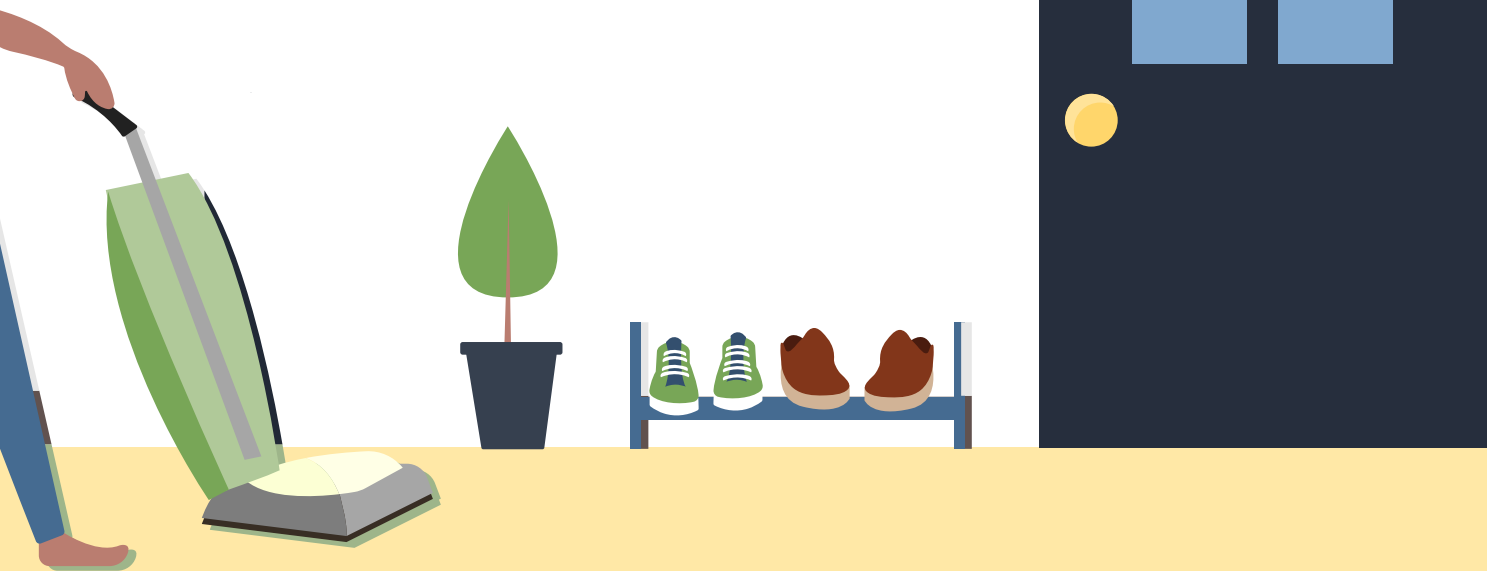
ጫማዎቻችን እንደ [አርሰኒክ እና አርሳስ](#) ያሉ መርዛማ ኬሚካሎችን መከታተል ይችላሉ።<sup>2</sup> ወደ መኖሪያ ክፍላችን።

- ወደ ቤትዎ የሚመጡትን የብክለት መጠን ለመቀነስ ምንጣፍ ይጠቀሙ።
- ቤተሰብዎ እና እንግዶች ጫማቸውን የሚለቁበት ቦታ በበሩ አጠገብ ያዘጋጁ።

## ቫክዩም እና አቧራ በተደጋጋሚ

መርዛማ ኬሚካሎች በአቧራ እና ለስላሳ ቁሶች እንደ ምንጣፎች ውስጥ ሊሰበሰቡ ይችላሉ።

- ንጣፎችን በ[ማይክሮፋይበር](#) ብዙ ጊዜ ያጽዱ<sup>3</sup> አቧራ ለማስወገድ ወይም እርጥብጨርቅ።
- ሁሉንም ትንንሽ ቅንጣቶች ለመያዝ ከ HEPA ማጣሪያ ጋር ቫክዩም ይጠቀሙ። ይህ በተለይ ወለሉ ላይ ብዙ ጊዜ የሚያሳልፉ ልጆችን እና የቤት እንስሳትን ለመጠበቅ በጣም አስፈላጊ ነው።



# ደህንነቱ የተጠበቀ የጽዳት ምርቶችን ይምረጡ

## በጥበብ ይግዙ

ማጽጃዎችን እየገዙም ሆነ እነሱን ለመሥራት የሚያስፈልጉትን ንጥረ ነገሮች፣ አስቀድመው ቤት ውስጥ ያለውን ያረጋግጡ። የሚፈልጉትን ብቻ ከገዙ ተጨማሪ ምርቶችን ማከማቸት አይኖርብዎትም። አካባቢን ከመርዳት በተጨማሪ ይህ ግንዛብን ይቆጥብልዎታል። ከአሁን በኋላ ምርት የማይፈልጉ ከሆነ፣ የአካባቢዎን የቆሻሻ አገልግሎት ይመልከቱ፣ 1-800-RECYCLE ይደውሉ፣ ወይም [1800recycle.wa.gov](http://1800recycle.wa.gov)ን ለአስተማማኝ የማስወገጃ አማራጮች ይጎብኙ።

## በጥበብ ይግዙ



አደጋ ወይም መርዛ በሚያሰጥ



ማስጠንቀቂያ ወይም ጥንቃቄ በሚሉ ቃላት ምርቶችን ለማስወገድ ይሞክሩ።



እንደዚህ ያሉ የሶስተኛ ወገን የእውቅና ማረጋገጫዎች ያላቸው ደህንነቱ የተጠበቀ ምርቶችን ይምረጡ።



አስተማማኝ ምርጫ<sup>4</sup>  
ለሰዎች፣ ለቤት እንስሳት እና ለጥላኔታችን የበለጠ ደህንነቱ የተጠበቀ።



ንድፍ ለአካባቢ ጥበቃ<sup>5</sup>  
ደህንነቱ የተጠበቀ ፀረ ተባይ እና ማጽጃዎች።



ክራኔል ወደ ክራኔል<sup>6</sup>  
ምርቶችን ለመፈለግ ድህረ ገጻቸውን ይጎብኙ፣ በተለይም በጥላቲነም ወይም በወርቅ የተመሰከረላቸው።



## ከሽቶ-ነጻ። የተለጠፈ ምርቶችን ይፈልጉ<sup>7</sup>

የመዓዛ ነጻ እና ያልተሸተተ ቃላቶች አንድ አይነት አይደሉም።

- ያልተሸቱ ምርቶች የማይታወቁ ጎጂ ኬሚካሎች ሊኖራቸው ይችላል ከሌሎች ንጥረ ነገሮች ሽታ የሚሸፍኑት።
- ከሽቶ ነፃ የሆነ ማለት በምርቱ ውስጥ ሽቶዎች ወይም መሸፈኛዎች ጥቅም ላይ አይውሉም ማለት ነው።



# እራስዎ ያድርጉት የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎች

ለሁሉም ሰው ደህንነቱ የተጠበቀ ማጽጃዎችን እራስዎ ማድረግ ይችላሉ። ንጥረ ነገሮቹ ርካሽ እና በቀላሉ ለማግኘት ቀላል ናቸው። በተጨማሪም እርስዎ የመርዛማ ኬሚካሎችን ምንጮች በመቀነስ ማህበረሰብዎን እና አካባቢዎን ለመጠበቅ ይረዳሉ።

## ባለብዙ-ዓላማ ማጽጃ

መረጫን ከመጥረግም በፊት ለ 5 ደቂቃዎች በላይ ላይ (የመኖሪያ ጊዜ ተብሎ የሚጠራው) ይቆይ።

### ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ፈሳሽ ሳሙና (ማጠቢያ ያልሆነ)
- ½ ኩባያ ነጭ የተጣራ ኮምጣጤ
- 1½ ኩባያ ውሃ

### አቅጣጫዎች

ሁሉንም ንጥረ ነገሮች ወደ ንጹህ 16-አንስ የሚረጭ ጠርሙስ ውስጥ ይጨምሩ። ኮፍያውን ላይ ያድርጉ እና በደንብ ይንቀጠቀጡ።

## የመስታወት ማጽጃ

ባለብዙ-ዓላማ ማጽጃ የምግብ አሰራርን ይጠቀሙ። ማጽጃውን በላይ ላይ ይረጩ እና ከተሸፈነ ጨርቅ ይቅቡት።

ወይም ደህን አሰራር ይጠቀሙ፡-

### ግብዓቶች

- 1 ኩባያ ኮምጣጤ
- 1 ኩባያ ውሃ

### አቅጣጫዎች

በሚረጭ ጠርሙስ ውስጥ ይቀላቅሉ፣ በመስታወት ላይ ይረጩ እና ያጥፉ።

ለቤት ውጭ መስኮቶች፣ ስፖንጅ ይጠቀሙ እና በሞቀ ውሃ እና ጥቂት ጠብታዎች ፈሳሽ ማጠቢያ ሳሙና ያጠቡ። በደንብ ያጠቡ እና ያድርቁ።





# ማጽጃዎችን በጥንቃቄ ይጠቀሙ

የሚወደቸውን ሰዎች ከክፍሉ ሲወጡ በማጽዳት ይጠብቁ። ሁሉንም ማጽጃዎች ከመጠቀም በፊት በጥንቃቄ ያንብቡ እና መመሪያዎችን ይከተሉ። ከምርቴ ጋር የተያያዙትን አደጋዎች ይወቁ እና የሚመከሩ ጥንቃቄዎችን ይከተሉ። ከምርቴ ጋር የተያያዙትን አደጋዎች ይወቁ እና የሚመከሩ ጥንቃቄዎችን ይከተሉ።

## ምድጃዎች

ይህንን ማጽጃ እራስን በማጽዳት ምድጃዎች ላይ አይጠቀሙ።

### ግብዓቶች

- 1 ኩባያ ቤኪንግ ሶዳ
- ውሃ

### አቅጣጫዎች

ለጥፍ ለማዘጋጀት ቤኪንግ ሶዳ በበቂ ውሃ ይቀላቅሉ። በምድጃ ላይ ያሉትን ቦታዎች ላይ ይተግብሩ እና ከመታጠብም በፊት ለ 10-15 ደቂቃዎች ይቆዩ። በትልቅ የምግብ ክምችት ስር ለመግባት ችግር ላለባቸው ቦታዎች የማጣሪያ ንጣፍ እና ስፓታላ ይጠቀሙ። በደንብ መፋቅ ሊያስፈልግዎ ይችላል ነገርግን ቤኪንግ ሶዳ ለእርስዎ፣ ለቤተሰብዎ ወይም ለቤት እንስሳትዎ መርዛማ አይደለም።

## ማይክሮዌቭስ

### ግብዓቶች

- 1/4 ኩባያ ነጭ የተጣራ ከምጣጤ
- 1 ኩባያ ውሃ

### አቅጣጫዎች

ማይክሮዌቭ-አስተማማኝ በሆነ መያዣ ውስጥ ከምጣጤ እና ውሃ ይቀላቅሉ። ማይክሮዌቭ ውስጥ ቀቅለው። እንዲቀዘቅዝ ያድርጉ። እንፋሎት የተጋገረ ምግቦችን ይለቃል, ይህም ለማጽዳት ቀላል ያደርገዋል።



# መታጠቢያ ገንዳዎች፣ መታጠቢያ ገንዳዎች እና የመጻዳጃ ጎድጓዳ ሳህኖች

## ግብዓቶች

- የመገገሪያ እርሻ
- ፈሳሽ ሳሙና (ማጠቢያ ያልሆነ)

## አቅጣጫዎች

በዳቄትዎ ምትክ ቤኪንግ ሶዳ መጠቀም ይቻላል። በ porcelain እቃዎች ላይ ይረጭ እና በእርጥብ ጨርቅ ይጥረጉ። ለበለጠ የጽዳት ሃይል ትንሽ ሳሙና ወደ ጨርቁ ላይ ይጨምሩ። ጭጋጋማ ፊልም ላለመተው በደንብ በውሃ ይጠቡ።

ለመጻዳጃ ጎድጓዳ ሳህን፣ ቤኪንግ ሶዳውን በሳጥኑ ውስጥ ይርጭ። ጥቂት የሳሙና ጠብታዎች ይጨምሩ እና በመጻዳጃ ብሩሽ ያጠቡ። የውጭውን ገጽታዎች በቤኪንግ ሶዳ በተረጨ ጨርቅ ያጠናቅቁ።

# Linoleum፣ ንጣፍ እና የእንጨት ስራዎች

## ግብዓቶች

- ፈሳሽ ሳሙና (ማጠቢያ ያልሆነ)

## አቅጣጫዎች

በእርጥብ ማጠቢያ ላይ አንድ የሳሙና ጠብታ ጨመቅ እና በደንብ ያሸጉ። የልብስ ማጠቢያው ረዘም ላለ ጊዜ የሚቆይ እና ከስፖንጅ ያነሰ ቆሻሻ ይፈጥራል።



# ሰም የሌለበት ወለሎች

## ግብዓቶች

- ½ ኩባያ ነጭ የተጣራ ኮምጣጤ
- ½ ጋሎን የምቀ ውሃ

## አቅጣጫዎች

ወለሎችን በሆምጣጤ እና በውሃ ይወልዱ። ማጠብ አያስፈልግም! ማጽጃዎን በደንብ ማጠብዎን ያረጋግጡ - ወለሎችዎ በፍጥነት መድረቅ አለባቸው።

## ሻጋታዎች

### ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ፈሳሽ የልብስ ማጠቢያ ሳሙና
- 1½ ኩባያ ሙቅ ውሃ

### አቅጣጫዎች

የልብስ ማጠቢያ ሳሙና እና ውሃ በሚረጭ ጠርሙስ ውስጥ ይቀላቅሉ። በጠንካራ ቦታዎች ላይ ይረጩ እና ሁሉንም ሻጋታዎች ያጽዱ፣ ከዚያም መፍትሄው ሙሉ በሙሉ ይድረቅ።

ሻጋታዎችን ስለማጽዳት እና ስለመከላከል [በየጤና ጥበቃ ክፍል ድህረ ገጽ](#)። ላይ የበለጠ ይረዱ።<sup>8</sup>



# ለበለጠ መረጃ

የበለጠ መማር ይፈልጋሉ? እነዚህን አጋዥ ድረ-ገጾች ይመልከቱ ወይም ለተጨማሪ ዝርዝሮች ያግኙን!

- [ደህና የሆነውን እንዴት ያውቃሉ?](#)<sup>9</sup>
- [ደህንነታቸው የተጠበቀ ምርቶችን ይምረጡ](#)<sup>10</sup>
- [የእውነታ ሉህን በማጽዳት ላይ](#)<sup>11</sup>
- [ማጽዳት፣ ማጽዳት እና ማጽዳት](#)<sup>12</sup>

ደህን የQR ኮድ በቤትዎ ስላሉ ደህንነታቸው የተጠበቀ ምርቶች እና መርዛማ ኮሚኒሎች በስማርትፎን ካሜራ ይቃኙ።



## አድራሻ

ደህንነቱ የተጠበቀ የኮሚኒሎ ቡድን:  
[Safer.Chem@ecy.wa.gov](mailto:Safer.Chem@ecy.wa.gov)  
 360-407-6700



## የምስል ምስጋናዎች

- የመታጠቢያ ክፍል ቬክተር በpikisuperstar/Freepik እና pch.vector/Freepik የቀረበ።
- Window vector courtesy of pch.vector/Freepik.

## የመጨረሻ ማስታወሻዎች

- 1 <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/what-merv-rating>
- 2 <https://ecology.wa.gov/HealthyActions>
- 3 <https://deohs.washington.edu/sites/default/files/brochures/microfiber-factsheet.pdf>
- 4 <https://www.epa.gov/saferchoice/products>
- 5 <https://www.epa.gov/pesticide-labels/dfe-certified-disinfectants>
- 6 <https://c2ccertified.org/certified-products-and-materials>
- 7 <https://www.epa.gov/saferchoice/safer-choice-criteria-fragrance-free-products>
- 8 <https://doh.wa.gov/community-and-environment/contaminants/mold>
- 9 <https://ecology.wa.gov/Blog/Posts/June-2020/Safer-Choice-Because-you-shouldn-t-need-a-PhD-to-k>
- 10 <https://kingcountyhazwastewa.gov/en/households-disposal/households-safer-home-products>
- 11 <https://resources.oshce.uw.edu/1s6jug8/>
- 12 <https://www.kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/bleach.aspx>