

# ការរស់នៅប្រកបដោយសុខ ភាពល្អដោយចាប់ផ្តើមនៅផ្ទះ

ការអនុវត្តការសម្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បី  
កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុពុល



ការបោះពុម្ពផ្សាយ 21-04-036KM  
ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2024

ដើម្បីស្នើសុំការសម្របសម្រួល ADA សូមទាក់ទងក្រសួងបរិស្ថាន (Ecology)  
តាមទូរស័ព្ទលេខ 360-407-6700 ឬអ៊ីមែល [hwtrpubs@ecy.wa.gov](mailto:hwtrpubs@ecy.wa.gov),  
ឬចូលទៅ [ecology.wa.gov/accessibility](http://ecology.wa.gov/accessibility) សម្រាប់សេវាបញ្ជូនបន្ត ឬ  
TTY ទូរស័ព្ទទៅលេខ 711 ឬ 877-833-6341។



DEPARTMENT OF  
**ECOLOGY**  
State of Washington

# រក្សាបន្ទប់របស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ

តើអ្នកអាចកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគីមីពុលដោយរបៀបណា? ចាប់ផ្តើមពេលនៅផ្ទះជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្តូរសាមញ្ញចំពោះការអនុវត្តការសម្អាតរបស់អ្នក។

## ធ្វើឱ្យគុណភាពខ្យល់ក្នុងផ្ទះមានភាពប្រសើរឡើង

ដើម្បីឱ្យខ្យល់ក្នុងផ្ទះកាន់តែស្អាត៖

- បើកបង្អួចដើម្បីបង្កើនខ្យល់ចេញចូល – ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអាកាសធាតុ និងសុវត្ថិភាពអនុញ្ញាត។
- វិនិយោគលើម៉ាស៊ីនបន្សុទ្ធខ្យល់ដែលមានតម្រង HEPA ឬជ្រើសរើសតម្រងដែលមាន [ការវាយតម្លៃ MERV ខ្ពស់](#)<sup>1</sup> សម្រាប់ប្រព័ន្ធ HVAC របស់អ្នក។ ការវាយតម្លៃ MERV កាន់តែខ្ពស់ នោះតម្រងកាន់តែល្អក្នុងការទប់ស្កាត់ការបំពុលបរិយាកាស។

## ដោះស្រាយកំណត់នៅមាត់ទ្វារ

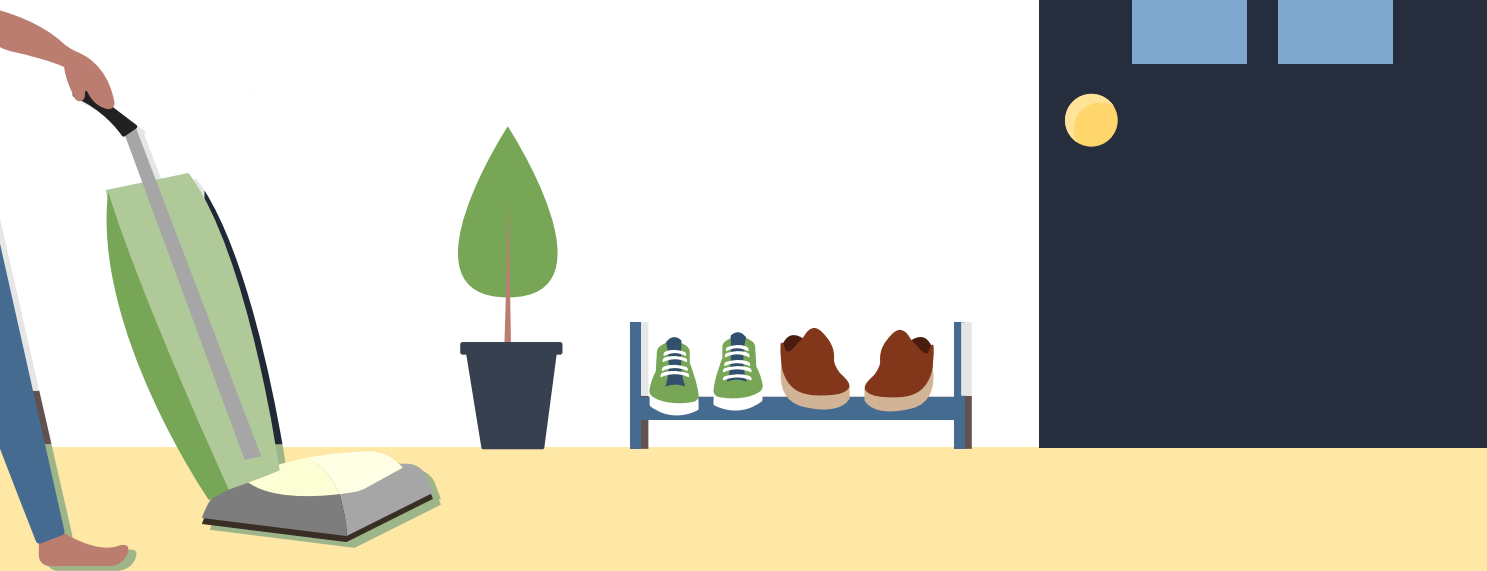
ស្បែកជើងរបស់យើងអាចជាប់ជាងសារធាតុគីមីពុលដូចជា [អាសេនិក និងសំណ](#)<sup>2</sup> ចូលទៅក្នុងកន្លែងរស់នៅរបស់យើង។

- ប្រើកម្រាលដើម្បីកាត់បន្ថយបរិមាណសារធាតុកខ្វក់ដែលចូលមកក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- រៀបចំកន្លែងដែលបានកំណត់នៅមាត់ទ្វារសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងភ្ញៀវរបស់អ្នកដោះស្រាយកំណត់របស់ពួកគេទុក។

## ការបូមធូលី និងភាពញឹកញាប់នៃការសម្អាតធូលី

សារធាតុគីមីពុលអាចប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងធូលី និងវត្ថុទន់ៗដូចជាកម្រាលព្រំ។

- ជូតផ្ទៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយនឹង [ក្រណាត់មីក្រូហ្វាយប៊ែរ](#)<sup>3</sup> ឬក្រណាត់សើមដើម្បីសម្អាតធូលីចេញ។
- ប្រើម៉ាស៊ីនបូមធូលីដែលមានតម្រង HEPA ដើម្បីចាប់យកភាគល្អិតតូចៗទាំងអស់។ ការធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ ជាពិសេសដើម្បីការពារកុមារ និងសត្វចិញ្ចឹមដែលចំណាយពេលច្រើននៅលើឥដ្ឋ។








# ជ្រើសរើសផលិតផលសម្អាតដែលមានសុវត្ថិភាព

## ទិញទំនិញកាន់តែឆ្លាតវៃ

មិនថាអ្នកកំពុងទិញផលិតផលសម្អាត ឬគ្រឿងផ្សំដើម្បីធ្វើវាទេ សូមពិនិត្យមើលអ្វីដែលអ្នកមានរួចហើយនៅផ្ទះ។ ប្រសិនបើអ្នកទិញតែអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ អ្នកនឹងមិនចាំបាច់រក្សាទុកផលិតផលបន្ថែមទេ។ ក្រៅពីជួយដល់បរិស្ថាន ការធ្វើបែបក៏អាចជួយសន្សំសំចៃប្រាក់អ្នកបានដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកលែងត្រូវការផលិតផលទៀតហើយ សូមពិនិត្យមើលសេវាកម្មសំរាមក្នុងតំបន់របស់អ្នក ទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-RECYCLE ឬចូលទៅកាន់ [1800recycle.wa.gov](http://1800recycle.wa.gov) សម្រាប់ជម្រើសនៃការចោលប្រកបសំរាមដោយសុវត្ថិភាព។

## ទិញទំនិញកាន់តែមានសុវត្ថិភាព

-  កុំទិញផលិតផលដែលមានពាក្យសញ្ញា គ្រោះថ្នាក់ ឬ ថ្នាំពុល។
-  ព្យាយាមជៀសវាង ផលិតផលដែលមានពាក្យ ការព្រមាន ឬ ការប្រុងប្រយ័ត្ន។
-  ជ្រើសរើសផលិតផលដែលមានសុវត្ថិភាព ជាមួយនឹងការបញ្ជាក់របស់ភាគីទីបីដូចជា៖



ជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាព<sup>4</sup>  
មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់មនុស្ស  
សត្វចិញ្ចឹម និងភពផែនដី។



ការរចនាសម្រាប់បរិស្ថាន<sup>5</sup>  
ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ និងទឹកលាងដៃ  
ដែលមានសុវត្ថិភាព។



ផលិតផលអាចកែច្នៃឡើងវិញបាន<sup>6</sup>  
ចូលគេហទំព័ររបស់ក្រុមហ៊ុនទាំងនោះដើម្បី  
ស្វែងរកផលិតផល ដែលមានការបញ្ជាក់ពណ៌  
មាស ហើយកាន់តែប្រសើរនោះគឺពណ៌ផ្កាទឹក។

## រកមើលផលិតផលដែលមានស្លាក គ្មានក្លិនក្រអូប។<sup>7</sup>

ពាក្យថាគ្មានក្លិនក្រអូប (fragrance free) និងគ្មានក្លិន (unscented) គឺមិនដូចគ្នាទេ។

- ផលិតផលគ្មានក្លិន (unscented) អាចមានសារធាតុគីមីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដែលមិនបានបញ្ចេញឱ្យដឹង ដែលបិទបាំងក្លិនពីគ្រឿងផ្សំផ្សេងទៀត។
- គ្មានក្លិនក្រអូប (fragrance free) មានន័យថា ទាំងក្លិនក្រអូប ឬក្លិនដែលបិទបាំងមិនត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងផលិតផលនោះទេ។



# រូបមន្តធ្វើដោយខ្លួនឯង

អ្នកអាចបង្កើតទឹកសម្អាតដោយខ្លួនឯង ដែលមានសុវត្ថិភាពជាងសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។ គ្រឿងផ្សំមានតម្លៃថោក និងងាយស្រួលរក ហើយអ្នកនឹងជួយការពារសហគមន៍ និងបរិស្ថានរបស់អ្នកដោយកាត់បន្ថយប្រភពនៃសារធាតុគីមីពុល។

## ទឹកសម្អាតពហុគោលបំណង

ទុកឱ្យទឹកស្រាយនៅលើផ្ទៃរយៈពេល 5 នាទី (ហៅថា ពេលនៅសល់) មុននឹងជូត។

### គ្រឿងផ្សំ

- ទឹកសាប៊ូលាងចាន 1 ស្លាបព្រាបាយ (មិនមែនសាប៊ូបោកគក់)
- ទឹកខ្មេះចម្រាញ់ពណ៌ស ½ ពែង
- ទឹក 1½ ពែង

### ការណែនាំ

ចាក់គ្រឿងផ្សំទាំងអស់ចូលទៅក្នុងដបទឹកស្អាត 16 អោន។ បិទគម្រប ហើយក្រឡុកឱ្យចូលសព្វ។

## ទឹកសម្អាតកញ្ចក់

ប្រើរូបមន្តទឹកសម្អាតពហុគោលបំណង។ បាញ់ទឹកសម្អាតលើផ្ទៃ ហើយជូតដោយកន្សែងដែលគ្មានជាតិសរសៃ។

ឬប្រើគ្រឿងផ្សំនេះ៖

### គ្រឿងផ្សំ

- ទឹកខ្មេះ 1 ពែង
- ទឹក 1 ពែង

### ការណែនាំ

លាយក្នុងដបបាញ់ស្រាយ បាញ់លើផ្ទៃកញ្ចក់ ហើយជូតចេញ។

សម្រាប់បង្អួចខាងក្រៅ សូមប្រើអេប៉ុង ហើយលាងសម្អាតជាមួយទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ និងទឹកសាប៊ូលាងចានពីរបីដំណាក់។ លាងសម្អាតឱ្យបានស្អាត ហើយជូតឱ្យស្ងួត។





# ប្រើទឹកសម្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

ការពារមនុស្សជាតិស្រលាញ់របស់អ្នកដោយការសម្អាតនៅពេលដែលពួកគេចេញពីបន្ទប់។ អានដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងធ្វើតាមការណែនាំអំពីទឹកសម្អាតទាំងអស់របស់អ្នក មុនពេលអ្នកប្រើវា។ ត្រូវដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលទាក់ទងនឹងផលិតផល និងអនុវត្តតាមការប្រុងប្រយ័ត្នដែលបានណែនាំ។ បន្ទាប់ពីប្រើផលិតផលសម្អាតរួច សូមលាងដៃឱ្យបានស្អាតជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ។

## ឡ

កុំប្រើទឹកសម្អាតនេះនៅលើឡដែលលាងសម្អាតដោយខ្លួនឯង។

## គ្រឿងផ្សំ

- ម្សៅសូដា 1 ពែង
- ទឹក

## ការណែនាំ

លាយម្សៅសូដាជាមួយទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើទឹកល្អាយ។ លាបលើផ្ទៃឡ ហើយទុកចោល 10-15 នាទី មុនពេលជូត។ ប្រើអេប៊ុំងដុសឆ្នាំងសម្រាប់តំបន់ដែលមានបញ្ហា និងវែកកូដើម្បីលាបទឹកល្អាយនៅក្រោមកន្លែងដាក់អាហារធំៗ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវដុសសម្អាតខ្លាំងៗ ប៉ុន្តែម្សៅសូដាមិនមានជាតិពុលចំពោះអ្នក គ្រួសារអ្នក ឬសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកទេ។

## មីក្រូវ៉េវ

## គ្រឿងផ្សំ

- ទឹកខ្មេះចម្រាញ់ពណ៌ស ¼ ពែង
- ទឹក 1 ពែង

## ការណែនាំ

លាយទឹកខ្មេះ និងទឹកក្នុងធុងដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងមីក្រូវ៉េវ។ ដាំឱ្យពុះក្នុងមីក្រូវ៉េវ។ ទុកឱ្យត្រជាក់។ ចំហាយទឹកនឹងធ្វើឱ្យស្ទើមទន់ ធ្វើឱ្យរកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការសម្អាត។



# អាងទឹក ស្ទូកទឹក និងចានបង្គន់

## គ្រឿងផ្សំ

- ម្សៅសូដា
- ទឹកសាប៊ូលាងចាន (មិនមែនសាប៊ូបោកគក់)

## ការណែនាំ

អ្នកអាចប្រើម្សៅសូដាជំនួសម្សៅជម្រះរបស់អ្នកបាន។ ស្រោចរាលើគ្រឿងបំបាត់ស្ទែន ហើយជូតជាមួយក្រណាត់សើម។ បន្ថែមសាប៊ូបន្តិចទៅក្នុងក្រណាត់ដើម្បីផ្តល់ថាមពលសម្អាតបន្ថែមទៀត។ លាងជម្រះឱ្យបានល្អដោយទឹក ដើម្បីចៀសវាងការបន្សល់ទុកនូវស្រទាប់ដែលមានសភាពស្រអាប់។

សម្រាប់ចានបង្គន់ ស្រោចម្សៅសូដានៅខាងក្នុងចាន។ បន្ថែមសាប៊ូពីរបីដំណក់ ហើយជូតដោយប្រើច្រាសបង្គន់។ សម្អាតបញ្ចប់ផ្ទៃខាងក្រៅដោយក្រណាត់ដែលស្រោចជាមួយម្សៅសូដា។

# ការក្រោលរនាប ភ្លើង និងឈើ

## គ្រឿងផ្សំ

- ទឹកសាប៊ូលាងចាន (មិនមែនសាប៊ូបោកគក់)

## ការណែនាំ

ច្របាច់សាប៊ូមួយតំណក់លើក្រណាត់សើម ហើយជូតឱ្យលឿន។ ក្រណាត់បោកគក់នឹងប្រើប្រាស់បានយូរ និងបង្កើតកាកសំណល់តិចជាងអេប៉ុង។



# កម្រាលឥដ្ឋរលោង

## គ្រឿងផ្សំ

- ទឹកខ្ទះចម្រាញ់ពណ៌ស ½ ពែង
- ទឹកក្តៅខណ្ឌៗ ½ លីត្រ

## ការណែនាំ

ជូតកម្រាលឥដ្ឋជាមួយទឹកខ្ទះ និងទឹក។ មិនបាច់លាងទេ!  
ត្រូវប្រាកដថាពួកប្រដាប់ជូតផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យស្អាតទឹក - ឥដ្ឋ  
របស់អ្នកគួរតែស្អាតយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

# ផ្សិត

## គ្រឿងផ្សំ

- ទឹកសាប៊ូបោកខោអាវ 1 ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកក្តៅខណ្ឌៗ 1 ½ ពែង

## ការណែនាំ

លាយទឹកសាប៊ូបោកខោអាវ និងទឹកក្នុងដបបាញ់។ បាញ់  
លើផ្ទៃរឹង ហើយជូតផ្សិតទាំងអស់ចេញ បន្ទាប់មកទុកឱ្យ  
ដំណោះស្រាយស្អាតទាំងស្រុង។

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការសម្អាត និងការពារផ្សិតនៅលើ  
[គេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល](#)។<sup>8</sup>



# សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ចង់ស្វែងយល់បន្ថែម? សូមពិនិត្យមើលគេហទំព័រដែល  
មានប្រយោជន៍ទាំងនេះ ឬទាក់ទងមកយើងសម្រាប់  
ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម!

- [តើអ្នកដឹងថាអ្វីមានសុវត្ថិភាពដោយរបៀបណា?](#)<sup>9</sup>
- [ជ្រើសរើសផលិតផលដែលមានសុវត្ថិភាព](#)<sup>10</sup>
- [សន្លឹកការពិតអំពីការសម្អាត](#)<sup>11</sup>
- [ការសម្អាត អនាម័យ និងការសម្លាប់មេរោគ](#)<sup>12</sup>

ស្កេនកូដ QR នេះ។ ជាមួយនឹងការមេរោគសញ្ញាតវៃរបស់  
អ្នក សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផលិតផលដែលមាន  
សុវត្ថិភាព និងសារធាតុគីមីពុលនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក៖



## ទំនាក់ទំនង

ក្រុមការងារសុវត្ថិភាពគីមី៖  
[Safer.Chem@ecy.wa.gov](mailto:Safer.Chem@ecy.wa.gov)  
360-407-6700



## កូរដើរស្របភាព

- វិច័រមនុស្សរំទឹកមានការអនុញ្ញាតពី pikisuperstar/Freepik និង pch.vector/Freepik ។
- វិច័រមនុស្សរំទឹកមានការអនុញ្ញាតពី pch.vector/Freepik ។

## កំណត់ចំណាំចុងក្រោយ

- 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>