ການດຳລົງຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບດີແມ່ນຕ້ອງເລີ່ມຕົ້ນຢູ່ເຮືອນ

ແນວທາງການປະຕິບັດໃນການທຳຄວາມສະອາດທີ່ປອດໄພຍິ່ງຂຶ້ນ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການສຳຜັດກັບສານພິດຂອງທ່ານ

ເອກະສານພິມເຜີຍແຜ່ 21-04-036LO
ກໍລະກົດ 2024

ເພື່ອຮ້ອງຂໍສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກຕາມ ADA, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ Ecology (ພະແນກນິເວດວິທະຍາ) ທາງໂທລະສັບທີ່ເບີ 360-407-6700 ຫຼື ທາງອີເມວທີ່ hwtrpubs@ecy.wa.gov ຫຼື ເຂົ້າໄປທີ່ ecology.wa.gov/accessibility. ສຳລັບການບໍລິການຖ່າຍທອດຕໍ່ ຫຼື TTY ສາມາດໂທຫາເບີ 711 ຫຼື 877-833-6341 ໄດ້.

DEPARTMENT OF ECOLOGY
State of Washington

ຮັກສາພື້ນທີ່ຂອງທ່ານໃຫ້ດີຍິ່ງຂຶ້ນ

ທ່ານຈະສາມາດຫຼຸດຜ່ອນການສໍາຜັດກັບສານເຄມີທີ່ເປັນພິດໄດ້ຄືແນວໃດ? ເລີ່ມຕົ້ນຢູ່ເຮືອນດ້ວຍການປ່ຽນແປງແບບງ່າຍດາຍຕໍ່ແນວທາງການປະຕິບັດໃນການທໍາຄວາມສະອາດຂອງທ່ານ.

ປັບປຸງຄຸນນະພາບອາກາດພາຍໃນເຮືອນ

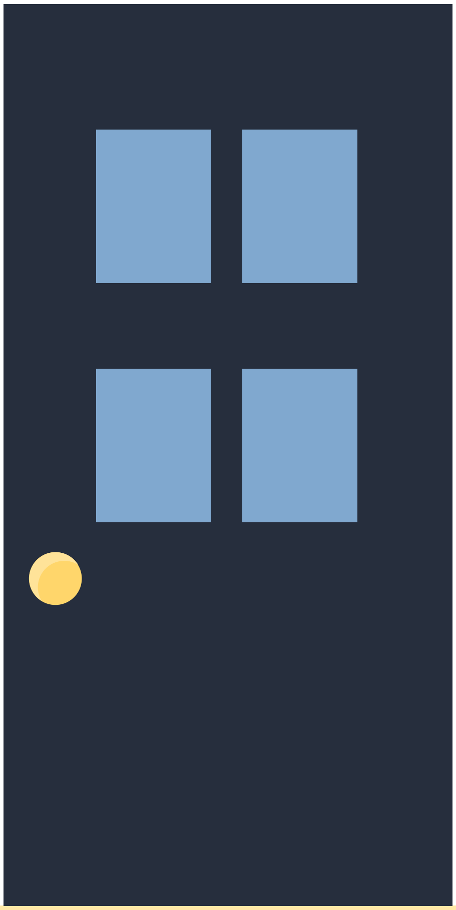
ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບອາກາດພາຍໃນເຮືອນທີ່ສະອາດຍິ່ງຂຶ້ນ:

- ໃຫ້ເປີດປ່ອງຢ້ຽມເພື່ອເພີ່ມການລະບາຍອາກາດ, ແຕ່ເປີດສະເພາະໃນເວລາທີ່ສະພາບອາກາດ ແລະ ຄວາມປອດໄພເອື້ອອໍານວຍເທົ່ານັ້ນ.
- ລົງທຶນຊື້ເຄື່ອງຟອກອາກາດທີ່ມີໄສ້ກອງ HEPA ຫຼື ເລືອກໄສ້ກອງທີ່ມີ ລະດັບ MERV ສູງ[1] ສໍາລັບລະບົບ HVAC ຂອງທ່ານ. ລະດັບ MERV ຍິ່ງສູງຂຶ້ນເທົ່າໃດ, ໄສ້ກອງກໍຍິ່ງດັກຈັບມົນລະພິດທາງອາກາດໄດ້ດີຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

ປົດເກີບໄວ້ທີ່ປະຕູ

ເກີບຂອງພວກເຮົາສາມາດຕິດສານເຄມີທີ່ເປັນພິດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ສານໜູ ແລະ ສານຕະກົ່ວ[2] ມາສູ່ພື້ນທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງພວກເຮົາ.

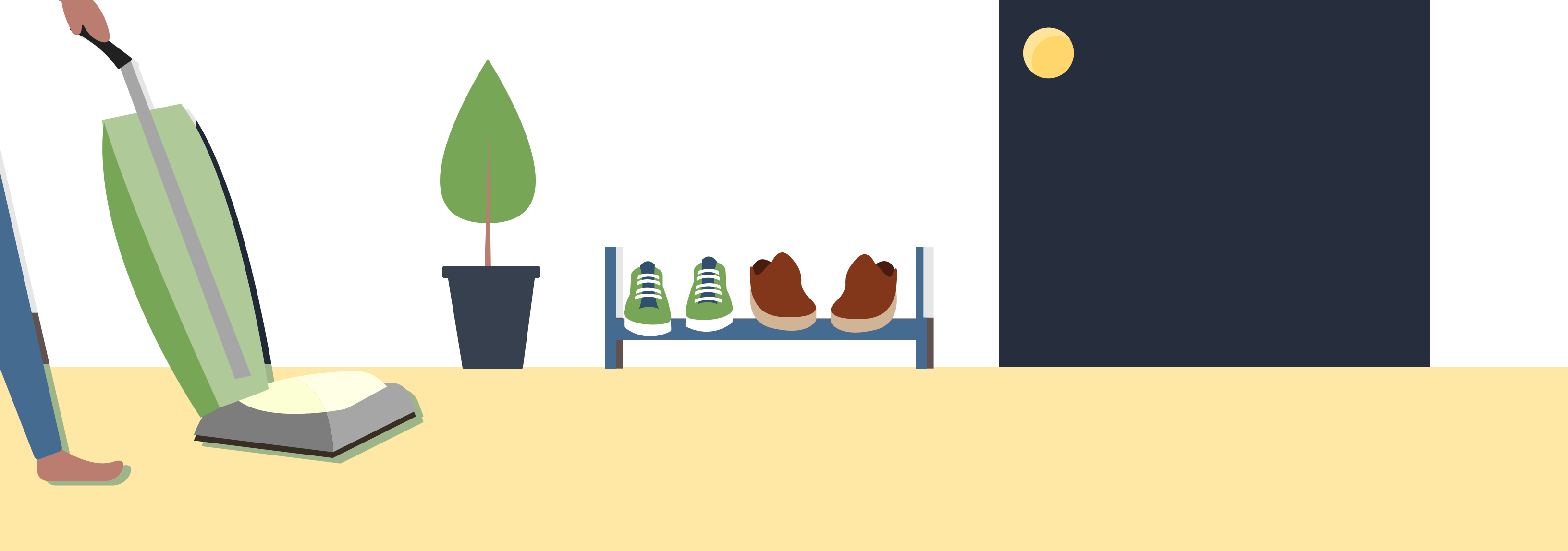
- ໃຊ້ຜ້າເຊັດຕີນເພື່ອຫຼຸດປະລິມານສິ່ງປົນເປື້ອນທີ່ເຂົ້າມາໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.
- ຈັດສະຖານທີ່ທີ່ກໍານົດໄວ້ຂ້າງປະຕູເຮືອນ ເພື່ອໃຫ້ຄອບຄົວ ແລະ ແຂກຄົນຂອງທ່ານວາງເກີບຂອງຕົນ.



ດູດຝຸ່ນ ແລະ ສິ່ງເປິະເປື້ອນຢູ່ເລື້ອຍໆ

ສານເຄມີທີ່ເປັນພິດສາມາດລວມຕົວກັບຂີ້ຝຸ່ນ ແລະ ວັດສະດຸອ່ອນນຸ່ມ ເຊັ່ນ: ຜ້າພົມ.

- ເຊັດພື້ນຜິວດ້ວຍ ຜ້າໄມໂຄໄຟເບີ[3] ຫຼື ຜ້າຊຸບນໍ້າເລື້ອຍໆ ເພື່ອກໍາຈັດຝຸ່ນ.
- ໃຊ້ເຄື່ອງດູດຝຸ່ນທີ່ມີໄສ້ກອງ HEPA ເພື່ອດັກຈັບ ອະນຸພາກຂະໜາດນ້ອຍໝົດທຸກຢ່າງ. ນີ້ແມ່ນສິ່ງສໍາຄັນເປັນພິເສດເພື່ອປົກປ້ອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ສັດລ້ຽງທີ່ໃຊ້ເວລາຫຼາຍກວ່າຢູ່ເທິງພື້ນເຮືອນ.



ເລືອກຜະລິດຕະພັນທຳຄວາມສະອາດທີ່ປອດໄພຍິ່ງຂຶ້ນ

ຊື້ເຄື່ອງຢ່າງສະຫຼາດຍິ່ງຂຶ້ນ

ບໍ່ວ່າທ່ານຈະຊື້ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດ ຫຼື ສ່ວນປະສົມເພື່ອເຮັດນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງສິ່ງທີ່ທ່ານມີຢູ່ໃນເຮືອນຢູ່ແລ້ວ. ຖ້າທ່ານຊື້ພຽງແຕ່ສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການ, ທ່ານຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເກັບຮັກສາຜະລິດຕະພັນເພີ່ມຕື່ມ. ນອກເໜືອຈາກການຊ່ວຍປົກປັກຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມແລ້ວ, ກໍຈະສາມາດຊ່ວຍປະຢັດເງິນຂອງທ່ານອີກດ້ວຍ. ຖ້າທ່ານບໍ່ຕ້ອງການຜະລິດຕະພັນໃດໜຶ່ງອີກຕໍ່ໄປ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງໜ່ວຍບໍລິການຂີ້ເຫຍື້ອໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ, ໂທຫາ 1-800-RECYCLE ຫຼື ເຂົ້າໄປທີ່ 1800recycle.wa.gov ສຳລັບທາງເລືອກໃນການກຳຈັດທີ່ປອດໄພ.

ຊື້ເຄື່ອງທີ່ມີປອດໄພຍິ່ງຂຶ້ນ

- **ຫ້າມ** ຊື້ຜະລິດຕະພັນທີ່ມີສັນຍານຂອງຄຳວ່າ **ອັນຕະລາຍ** ຫຼື **ຢາພິດ**.
- **ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນ** ຜະລິດຕະພັນທີ່ມີຄຳວ່າ **ເຕືອນໄພ** ຫຼື **ລະມັດລະວັງ**.
- **ເລືອກຜະລິດຕະພັນທີ່ປອດໄພຍິ່ງຂຶ້ນ** ໂດຍມີການຢັ້ງຢືນຈາກບຸກຄົນທີສາມ ເຊັ່ນ:

ທາງເລືອກທີ່ປອດໄພກວ່າ[4]
ປອດໄພກວ່າສຳລັບຄົນ, ສັດລ້ຽງ ແລະ ໂລກ.

ອອກແບບມາເພື່ອສິ່ງແວດລ້ອມ[5]
ຢາຂ້າເຊື້ອ ແລະ ຢາທຳຄວາມສະອາດທີ່ປອດໄພກວ່າ.

ການໝູນວຽນການບໍລິໂພກ[6]
ໄປທີ່ເວັບໄຊຂອງພວກເຂົາເພື່ອຊອກຫາຜະລິດຕະພັນ, ໂດຍສະເພາະຜະລິດຕະພັນທີ່ໄດ້ຮັບການຢັ້ງຢືນກາຄຳຂາວ ຫຼື ຄຳ.

ຊອກຫາຜະລິດຕະພັນທີ່ຕິດສະຫຼາກວ່າ ບໍ່ມີກິ່ນຫອມ.[7]

ຄຳວ່າ ບໍ່ມີກິ່ນຫອມ ແລະ ບໍ່ມີກິ່ນ ແມ່ນບໍ່ຄືກັນ.

- ຜະລິດຕະພັນ ທີ່ບໍ່ມີກິ່ນ ອາດມີສານເຄມີອັນຕະລາຍທີ່ບໍ່ເປີດເຜີຍໃຫ້ເຫັນທີ່ກຳບັງກິ່ນດ້ວຍສ່ວນປະສົມອື່ນໆ
- ບໍ່ມີກິ່ນຫອມ ໝາຍຄວາມວ່າ ບໍ່ໃຊ້ທັງກິ່ນຫອມ ຫຼື ກິ່ນທີ່ກຳບັງໃນຜະລິດຕະພັນ.

ສູດຜະລິດໃຊ້ເອງ

ທ່ານສາມາດຜະລິດນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດຂອງທ່ານເອງທີ່ປອດໄພກວ່າສຳລັບທຸກຄົນ. ສ່ວນປະສົມແມ່ນມີລາຄາບໍ່ແພງ ແລະ ຊອກຫາໄດ້ງ່າຍ, ບວກກັບທ່ານຈະສາມາດຊ່ວຍປົກປ້ອງຊຸມຊົນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມຂອງທ່ານໄດ້ໂດຍການຫຼຸດຜ່ອນແຫຼ່ງສານເຄມີທີ່ເປັນພິດ.

ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດອະເນກປະສົງ

ປ່ອຍນ້ຳຢາທີ່ສີດພົ່ນໄວ້ 5 ນາທີເທິງພື້ນຜິວ (ເອີ້ນວ່າ **ເວລາພັກ**) ກ່ອນທີ່ຈະເຊັດອອກ.

ສ່ວນປະສົມ

- ສະບູລ້າງຈານ 1 ບ່ວງແກງ (ບໍ່ແມ່ນສະບູຊັກເຄື່ອງ)
- ນ້ຳສົ້ມສາຍຊູກັ່ນຂາວ ½ ຈອກ
- ນ້ຳ 1½ ຈອກ

ວິທີນຳໃຊ້

ເທສ່ວນປະສົມທັງໝົດໃສ່ຂວດສີດຂະໜາດ 16 ອອນທີ່ສະອາດ. ໃສ່ຝາອັດ ແລະ ສັ່ນໃຫ້ເຂົ້າກັນດີ.

ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດແກ້ວ

ໃຊ້ສູດນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດອະເນກປະສົງ. ສີດນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດໃສ່ພື້ນຜິວ ແລະ ຖູດ້ວຍຜ້າທີ່ບໍ່ມີຮອຍຂີດຂ່ວນ.

ຫຼື ໃຊ້ສູດນີ້:

ສ່ວນປະສົມ

- ນ້ຳສົ້ມສາຍຊູ 1 ຈອກ
- ນ້ຳ 1 ຈອກ

ວິທີນຳໃຊ້

ປະສົມໃນຂວດສີດໃຫ້ເຂົ້າກັນ, ສີດໃສ່ພື້ນຜິວແກ້ວ ແລະ ເຊັດອອກ.

ສຳລັບປ່ອງຢ້ຽມພາຍນອກ, ໃຫ້ໃຊ້ຟອງນ້ຳ ແລະ ລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ສະບູລ້າງຖ້ວຍສອງສາມຢອດ. ລ້າງໃຫ້ສະອາດແລ້ວເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ.

ໃຊ້ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດຢ່າງປອດໄພ

ປົກປ້ອງຄົນທີ່ທ່ານຮັກໂດຍການທຳຄວາມສະອາດເມື່ອພວກເຂົາອອກຈາກຫ້ອງໄປແລ້ວ. ອ່ານໃຫ້ລະອຽດ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນການນຳໃຊ້ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດໝົດທຸກຢ່າງຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ທ່ານຈະນຳໃຊ້. ລະວັງອັນຕະລາຍທີ່ຕິດພັນກັບຜະລິດຕະພັນດັ່ງກ່າວ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ຄວນລະວັງທີ່ແນະນຳ. ຫຼັງຈາກໃຊ້ຜະລິດຕະພັນທຳຄວາມສະອາດ, ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳອຸ່ນ.

ເຕົາອົບ

ຫ້າມໃຊ້ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດນີ້ໃສ່ເຕົາອົບທີ່ທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍຕົນເອງ.

ສ່ວນປະສົມ

- ເບກກິ້ງໂຊດາ 1 ຈອກ
- ນ້ຳ

ວິທີນຳໃຊ້

ປະສົມເບກກິ້ງໂຊດາກັບນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍເພື່ອເຮັດໃຫ້ເປັນນ້ຳປະສົມຂຸ້ນໄດ້. ໃຊ້ທາໜ້າເຕົາອົບ ແລະ ປະໄວ້ປະມານ 10-15 ນາທີກ່ອນທີ່ຈະຂັດຖູ. ໃຊ້ແຜ່ນຂັດຖູສຳລັບບໍລິເວນທີ່ມີບັນຫາ ແລະ ໃຊ້ໄມ້ອະນາໄມເສດອາຫານຈຳນວນຫຼາຍ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງຂັດຢ່າງແຮງ, ແຕ່ເບກກິ້ງໂຊດາຈະບໍ່ເປັນພິດຕໍ່ທ່ານ, ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼື ສັດລ້ຽງຂອງທ່ານ.

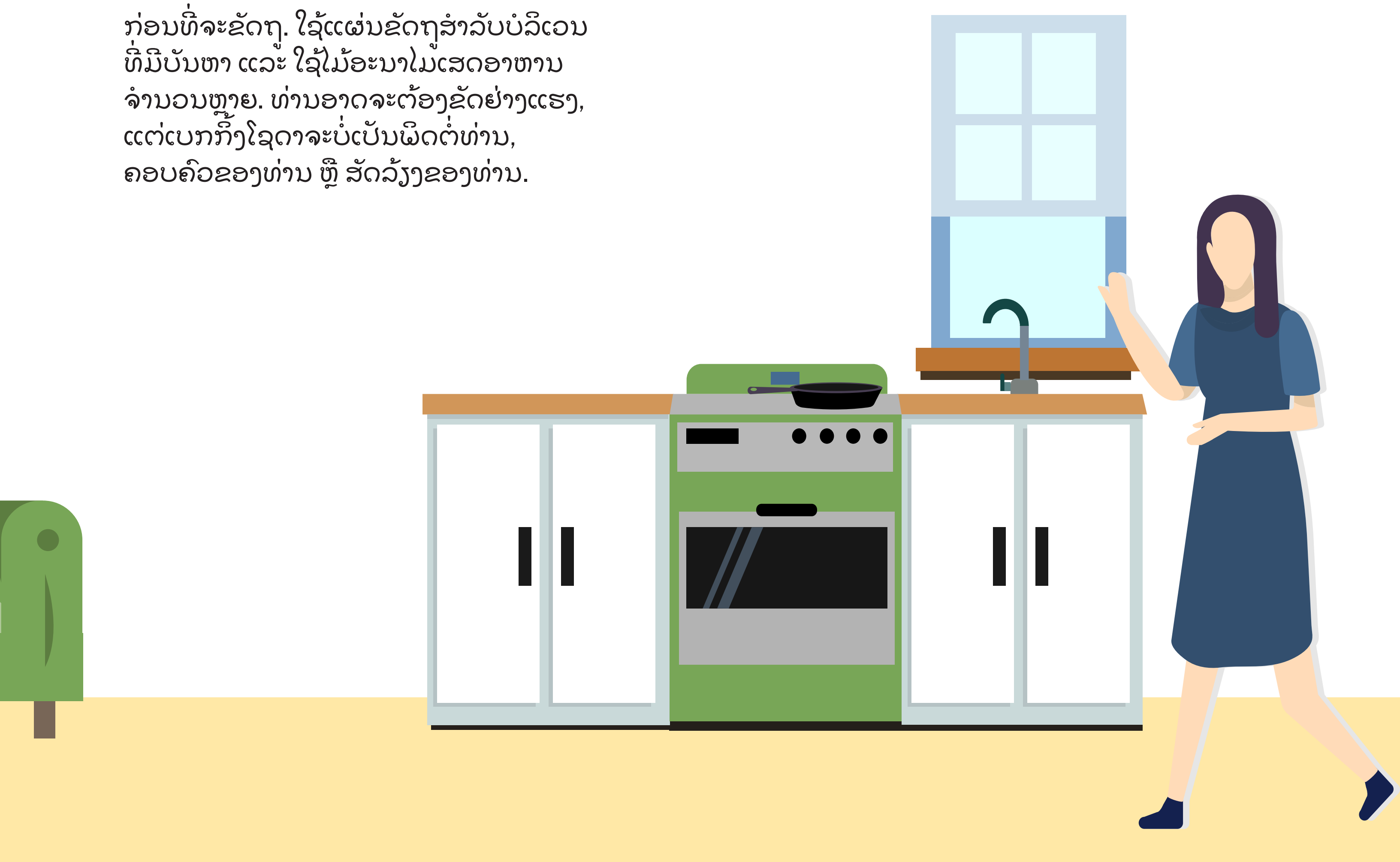
ເຕົາໄມໂຄເວັບ

ສ່ວນປະສົມ

- ນ້ຳສົ້ມສາຍຊູກັ່ນຂາວ ¼ ຈອກ
- ນ້ຳ 1 ຈອກ

ວິທີນຳໃຊ້

ປະສົມນ້ຳສົ້ມສາຍຊູ ແລະ ນ້ຳໃສ່ໃນພາຊະນະທີ່ໃຊ້ກັບເຕົາໄມໂຄເວັບໄດ້. ນຳໄປຕົ້ມໃນເຕົາໄມໂຄເວັບ. ປະໃຫ້ເຢັນ. ໄອນ້ຳຈະລະລາຍເສດອາຫານທີ່ເກາະຕິດຢູ່, ເຮັດໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.



ອ່າງອາບນ້ຳ, ອ່າງລ້າງມື ແລະ ໂຖສ້ວມ

ສ່ວນປະສົມ

- ເບກກິ້ງໂຊດາ
- ສະບູລ້າງຈານ (ບໍ່ແມ່ນສະບູຊັກເຄື່ອງ)

ວິທີນຳໃຊ້

ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ເບກກິ້ງໂຊດາແທນຜົງຂັດຖູຂອງທ່ານໄດ້. ໂຮຍໃສ່ກະໂລອ່າງ ແລະ ຖູດ້ວຍຜ້າປຽກ. ຕື່ມສະບູເລັກນ້ອຍໃສ່ຜ້າປຽກ ເພື່ອເພີ່ມພະລັງໃນການທຳຄວາມສະອາດໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ລ້າງອອກໃຫ້ສະອາດດີດ້ວຍນ້ຳ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຕິດເປັນເງົາຊຸ້ນ.

ສຳລັບໂຖສ້ວມ, ໂຮຍເບກກິ້ງໂຊດາໃສ່ຂ້າງໃນໂຖສ້ວມ. ຕື່ມສະບູໃສ່ສອງສາມຢອດ ແລະ ຖູດ້ວຍແປງຖູຫ້ອງນ້ຳ. ອະນາໄມດ້ານນອກດ້ວຍຜ້າປຽກທີ່ໂຮຍດ້ວຍເບກກິ້ງໂຊດາ.

ພື້ນນ້ຳມັນ, ກະໂລ ແລະ ໄມ້

ສ່ວນປະສົມ

- ສະບູລ້າງຈານ (ບໍ່ແມ່ນສະບູຊັກເຄື່ອງ)

ວິທີນຳໃຊ້

ບີບສະບູຢອດໜຶ່ງລົງໃສ່ຜ້າເຊັດທີ່ປຽກແລ້ວຖູໄວໆ. ຜ້າເຊັດຈະໃຊ້ໄດ້ດົນກວ່າ ແລະ ສ້າງເສດຂີ້ເຫຍື້ອໜ້ອຍກວ່າຟອງນ້ຳ.

ພື້ນທີ່ບໍ່ມີນ້ຳຢາເຄືອບເງົາ

ສ່ວນປະສົມ

- ນ້ຳສົ້ມສາຍຊູກັ່ນຂາວ ½ ຈອກ
- ນ້ຳອຸ່ນ ½ ແກລອນ

ວິທີນຳໃຊ້

ຖູພື້ນດ້ວຍນ້ຳສົ້ມສາຍຊູ ແລະ ນ້ຳ. ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງລ້າງອອກ! ພຽງແຕ່ເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມີການຖູພື້ນຂອງທ່ານຢ່າງດີແລ້ວ – ພື້ນເຮືອນຂອງທ່ານຄວນຈະແຫ້ງຢ່າງໄວວາ.

ເຊື້ອລາ

ສ່ວນປະສົມ

- ນ້ຳຢາຊັກຜ້າ 1 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳອຸ່ນ 1½ ຈອກ

ວິທີນຳໃຊ້

ປະສົມນ້ຳຢາຊັກຜ້າ ແລະ ນ້ຳໃຫ້ເຂົ້າກັນໃນຂວດສີດ. ສີດໃສ່ພື້ນຜິວທີ່ແຂງ ແລະ ຖູແນ່ນໃຫ້ທົ່ວ, ຫຼັງຈາກນັ້ນປ່ອຍໃຫ້ນ້ຳຢາແຫ້ງສະໜິດ.

ຮຽນຮູ້ເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບການທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ການປ້ອງກັນເຊື້ອລາໄດ້ຢູ່ໃນເວັບໄຊຂອງ Department of Health (ພະແນກສາທາລະນະສຸກ).[8]

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມ

ຕ້ອງການຮຽນຮູ້ເພີ່ມຕື່ມບໍ? ກວດເບິ່ງໜ້າເວັບຕ່າງໆທີ່ມີປະໂຫຍດເຫຼົ່ານີ້ ຫຼື ຕິດຕໍ່ພວກເຮົາສຳລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມ!

- ທ່ານຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດ ວ່າສິ່ງໃດມີຄວາມປອດໄພ?[9]
- ເລືອກຜະລິດຕະພັນທີ່ປອດໄພຍິ່ງຂຶ້ນ[10]
- ເອກະສານຂໍ້ເທັດຈິງກ່ຽວກັບການທຳຄວາມສະອາດ[11]
- ການທຳຄວາມສະອາດ, ການອະນາໄມ ແລະ ການຂ້າເຊື້ອ[12]

ສະແກນລະຫັດ QR ນີ້ ດ້ວຍກ້ອງສະມາດໂຟນຂອງທ່ານ ເພື່ອເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບຜະລິດ ຕະພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ ແລະ ສານເຄມີທີ່ເປັນພິດຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ:

ຕິດຕໍ່

ທີມງານເຄມີພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ:
Safer.Chem@ecy.wa.gov
360-407-6700

ເຄຣດິດຮູບພາບ

- ເວັກເຕີຫ້ອງນ້ຳໄດ້ຮັບມາຈາກ pikisuperstar/Freepik ແລະ pch.vector/Freepik.
- ເວັກເຕີປ່ອງຢ້ຽມໄດ້ຮັບມາຈາກ pch.vector/Freepik.

ເອກະສານອ້າງອີງທ້າຍບົດ

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

DEPARTMENT OF ECOLOGY
State of Washington