

# ANG MALUSOG NA PAMUMUHAY NAGSISIMULA SA BAHAY

Mas Ligtas na Mga Gawain  
sa Pagbawas ng Iyong  
Pagkakalantad sa mga Lason

Para humiling ng pagsasaayos para sa ADA, makipag-ugnayan sa Ecology gamit ang telepono sa 360-407-6700, o mag-email sa [hwtrpubs@ecy.wa.gov](mailto:hwtrpubs@ecy.wa.gov), o bisitahin ang [ecology.wa.gov/accessibility](http://ecology.wa.gov/accessibility). Para sa Relay Service o TTY, tumawag sa 711 o 877-833-6341.



Publikasyon 21-04-036TL  
Hulyo 2023



DEPARTMENT OF  
**ECOLOGY**  
State of Washington

# Pagpapanatiling Malusog sa Iyong Lugar

Paano mo mababawasan ang iyong pagkakalantad sa mga nakakalasang kemikal? Magsimula sa bahay gamit ang simpleng mga pagbabago sa iyong mga gawain sa paglilinis.

## Pabutihin ang kalidad ng hangin sa loob ng bahay

Para sa mas malinis na hangin sa loob ng bahay:

- Buksan ang mga bintana para madagdagan ang bentilasyon — pero tanging kung pinahihintulutan lamang ng lagay ng panahon at kaligtasan.
- Magpuhunan sa isang air purifier gamit ang isang HEPA filter, o pumili ng filter na mayroong isang [mataas na MERV rating](#)<sup>1</sup> para sa iyong HVAC system. Kapag mas mataas ang MERV rating, mas mabisa ang pag-trap ng mga pollutant sa hangin ng filter.

## Iwanan ang mga sapatos sa pinto

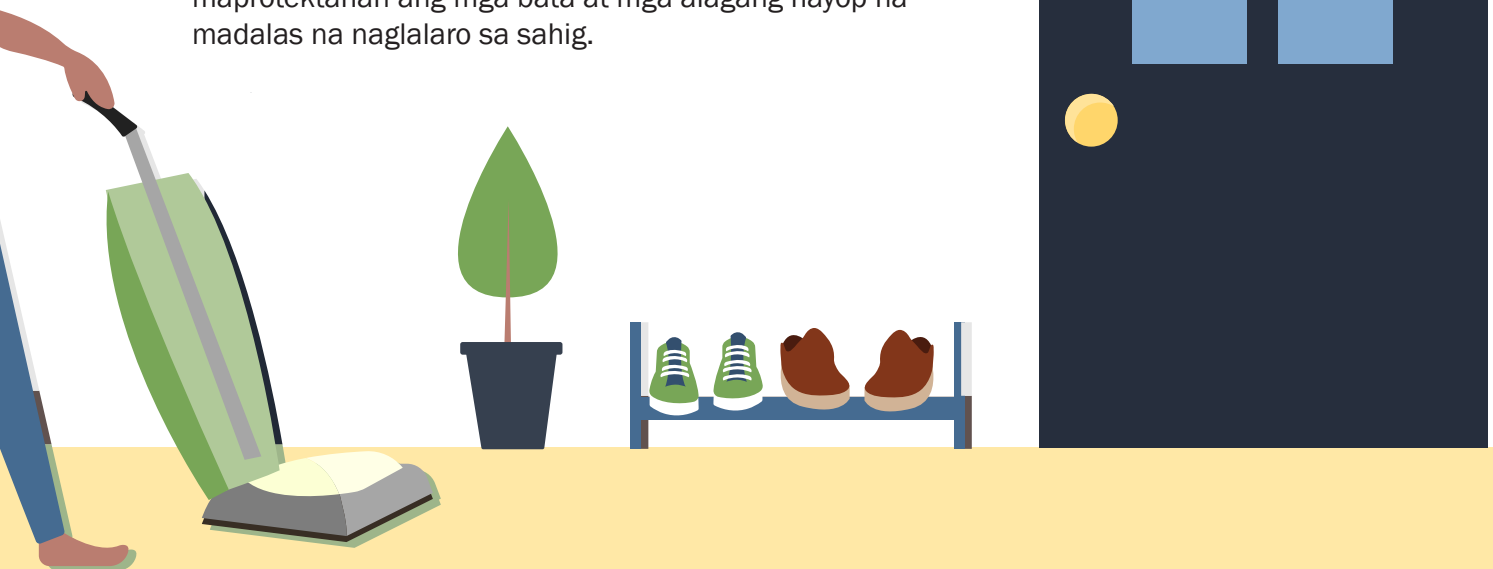
Ang ating mga sapatos ay kayang magdala ng mga nakakalasang kemikal gaya ng [arsenic at lead](#)<sup>2</sup> sa ating mga tinitirahang lugar.

- Gumamit ng sapin para mabawasan ang dami ng mga kontaminasyon na pumapasok sa loob ng inyong bahay.
- Mag-set up ng itinalagang lugar sa likuran ng pinto para iwan ng iyong pamilya at mga bisita ang kanilang mga sapatos.

## Mag-vacuum at magwalis palagi

Ang mga nakakalasang kemikal ay maaaring magtipon sa alikabok at malalambot na materyales tulad ng karpeta.

- Palaging punasan ang mga paligid gamit ang [microfiber](#)<sup>3</sup> o mamasa-masang tela para alisin ang alikabok.
- Gumamit ng vacuum na may HEPA filter para makuha ang lahat ng maliliit na dumi. Mahalaga ito upang maprotektahan ang mga bata at mga alagang hayop na madalas na naglalaro sa sahig.



# Pumili ng Mas Ligtas na Mga Produktong Panglinis

## Maging matalino sa pamimili

Bumibili ka man ng mga panglinis o mga sangkap para gumawa ng mga ito, tingnan kung ano ang mayroon ka na sa bahay. Kung bibilhin mo lang kung ano ang kailangan mo, hindi mo na kakailanganing magtago ng karagdagang mga produkto. Bilang karagdagan sa pagtulong sa kapaligiran, makakatipid ka din ng pera dito. Kung hindi mo na kailangan ang isang produkto, suriin sa iyong lokal na serbisyo ng basura, tumawag sa 1-800-RECYCLE, o bisitahin ang [1800recycle.wa.gov](http://1800recycle.wa.gov) para sa mga ligtas na pagpipilian sa pagtatapon.

## Mamili ng mas ligtas



**Huwag** bumili ng mga produkto na may babalang mga salita na **Delikado** o **Lason**.



**Subukang umiwas sa** mga produktong may mga salitang **Babala** o **Mag-ingat**.



**Piliin ang mas ligtas na mga produkto** na may mga third-party na sertipikasyon na tulad ng mga ito:



**Mas Ligtas na Pagpipilian<sup>4</sup>**

Mas ligtas para sa mga tao, mga alagang hayop, at sa planeta.



**Dinisenyo para sa Kapaligiran<sup>5</sup>**

Mas ligtas na mga disinfectant at sanitizer.



**Cradle to Cradle<sup>6</sup>**

Bisitahin ang kanilang website upang maghanap ng mga produkto, mas mabuti kung platinum- o gold-certified.



## Maghanap ng mga produktong may label na walang pabango.<sup>7</sup>

Ang mga termino na walang pabango at walang amoy ay hindi magkatulad.

- **Ang mga walang amoy** na produkto ay maaaring naglalaman ng hindi sinabing nakasasamang mga kemikal na tinatabunan ang amoy ng iba pang mga sangkap.
- **Ang walang pabango** ay nangangahulugan na walang ginamit sa produkto na mga pabango o nakakatabon na amoy.



# Mga Recipe na Magagawa-Mo-Mag-isa

Maaari kang gumawa ng iyong sariling mga panglinis na mas ligtas para sa lahat. Hindi mahal ang mga sangkap at madaling hanapin, at makakatulong ka pa na maprotektahan ang iyong komunidad at ang kapaligiran sa pamamagitan ng pagbawas sa mga pinagmulan ng nakakalasang kemikal.

## Panglinis na pwedeng gamitin kahit saan

Hayaan ang spray sa loob ng 5 minuto sa ibabaw (tinatawag na **oras ng pagtira**) bago ipahid.

### Mga sangkap

- 1 Kutsarang liquid na sabon ng pinggan (hindi detergent)
- ½ tasang puting distilled na suka
- 1½ tasang tubig

### Mga Panuto

Ilagay ang lahat ng mga sangkap sa isang malinis na 16-onsa na bote ng spray. Ilagay ang takip at alugin ng mabuti.

## Panglinis ng salamin

Gamitin ang recipe ng panglinis na pwedeng gamitin kahit saan. Ispray ang panglinis sa bahagi at kuskusin gamit ang isang basahan na walang lint.

O gamitin ang recipe na ito:

### Mga sangkap

- 1 tasang suka
- 1 tasang tubig

### Mga Panuto

Haluin sa bote ng spray, ispray sa bahagi ng salamin, at pahirin.

Para sa mga bintana sa labas, gumamit ng isang sponge at hugasan gamit ang maaligamgam na tubig at kaonting patak ng liquid na sabon ng pinggan. Banlawan ng mabuti at pigain hanggang matuyo.





# Gamitin ng Ligtas ang mga Panglinis

Protektahan ang iyong mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng paglilinis kapag nasa labas sila ng silid. Basahin nang mabuti at sundin ang mga panuto sa lahat ng iyong mga panglinis bago mo sila gamitin. Magkaroon ng kamalayan sa mga panganib na nauugnay sa produkto at sundin ang mga inirerekomendang pag-iingat. Pagkatapos gamitin ang mga produktong panglinis, hugasan nang mabuti ang iyong mga kamay gamit ang sabon at maaligamgam na tubig.

## Mga oven

Huwag gamitin ang panglinis na ito sa mga oven na nililinis ang sarili.

### Mga sangkap

- 1 tasang baking soda
- Tubig

### Mga Panuto

Ihalo ang baking soda sa sapat na dami ng tubig upang makagawa ng paste. Ipahid sa paligid ng oven at hayaan ito sa loob ng 10-15 minuto bago kuskusin. Gumamit ng scouring pad para sa mga lugar na may problema at isang spatula upang makuha ang malalaking deposito ng pagkain. Baka kailanganin mong kuskusin ng mabuti, pero hindi nakakalason ang baking soda sa iyo, sa iyong pamilya, o sa iyong mga alagang hayop.

## Mga microwave

### Mga sangkap

- $\frac{1}{4}$  tasang puting distilled na suka
- 1 tasang tubig

### Mga Panuto

Ihalo ang suka at tubig sa isang ligtas na lagayan sa microwave. Pakuluan sa microwave. Hayaang matuyo. Paluluwagin ng singaw ang naka-cake-on na pagkain, na ginagawa itong mas madaling linisin.



## Mga batya, lababo, at toilet bowl

### Mga sangkap

- Baking soda
- Liquid na sabon ng pinggan (hindi detergent)

### Mga Panuto

Pwede kang gumamit ng baking soda kapalit ng iyong pulbos sa paglilinis. Ibudbod ito sa mga porselanang fixture at kuskusin gamit ang basang basahan. Magdagdag ng kaunting sabon sa basahan para sa mas malakas na panglinis. Banlawan ng mabuti gamit ang tubig para maiwasang maig-iwan ng malabong film.

Para sa toilet bowl, ibudbod ang baking soda sa loob ng bowl. Magdagdag ng kaunting patak nga sabon at kuskusin gamit ang isang toilet brush. Tapusin ang mga paligid na nasa labas gamit ang isang basahan na binudburan ng baking soda.

## Linoleum, tile, at gawa sa kahoy

### Mga sangkap

- Liquid na sabon ng pinggan (hindi detergent)

### Mga Panuto

Magpiga ng isang patak ng sabon sa basang tela at kuskusin nang mabilis. Ang washcloth ay mas tatagal at lilikha ng mas kaunting tira kaysa sa isang sponge.



## Mga sahig na walang wax

### Mga sangkap

- ½ tasang puting distilled na suka
- ½ gallon ng maaligamgam na tubig

### Mga Panuto

I-mop ang sahig gamit ang suka at tubig. Hindi na kailangang banlawan! Siguraduhing pigain ng mabuti ang iyong mop—dapat mabilis na matuyo ang iyong mga sahig.

## Mga amag

### Mga sangkap

- 1 Kutsarang likidong sabong panlaba
- 1½ tasang maaligamgam na tubig

### Mga Panuto

Paghaluin ang sabong panlaba at tubig sa isang bote ng spray. I-spray sa matitigas na ibabaw at kuskusin ang lahat ng amag, pagkatapos ay hayaang matuyo ang solusyon nang lubusan.

Matuto nang higit pa tungkol sa paglilinis at pagpigil sa amag sa [website ng Kagawaran ng Kalusugan](#).<sup>8</sup>



## Para sa Karagdagang Impormasyon

Gustong matuto nang higit pa? Tingnan ang mga makakatulong na webpage na ito o makipag-ugnayan sa amin para sa karagdagang detalye!

- [Paano mo malalaman kung ano ang ligtas?](#)<sup>9</sup>
- [Pumili ng mas ligtas na produkto](#)<sup>10</sup>
- [Sheet ng katotohanan ng paglilinis](#)<sup>11</sup>
- [Paglilinis, pag-sanitize, at pagdidisinfekt](#)<sup>12</sup>

**Iscan ang QR code** gamit ang camera ng iyong smartphone para sa higit pa tungkol sa mas ligtas na mga produkto at mga nakakalasong kemikal sa loob ng iyong bahay:



## Makipag-ugnayan

Team ng Safer Chemicals:  
[Safer.Chem@ecy.wa.gov](mailto:Safer.Chem@ecy.wa.gov)  
360-407-6700



## Credits sa Larawan

- Vector ng banyo galing sa pikisuperstar/Freepik and pch.vector/Freepik.
- Vector ng bintana galing sa pch.vector/Freepik.

## Pagtatapos ng mga tala

- 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>