

# CUỘC SỐNG LẠNH MẠNH HƠN BẮT ĐẦU TẠI NHÀ

Thực hành cách Làm sạch An toàn  
hơn để Giảm Tiếp xúc với Chất độc

Dịch Vụ cho Người Khuyết Tật: Nếu quý vị cần giúp đỡ cho người khuyết tật, xin gọi Bộ Môi Sinh qua số 360-407-6700 hoặc điện thư [hwtrpubs@ecy.wa.gov](mailto:hwtrpubs@ecy.wa.gov), hoặc truy cập trang mạng [ecology.wa.gov/Accessibility](http://ecology.wa.gov/Accessibility). Với Dịch vụ Chuyển tiếp hoặc TTY, hãy gọi 711 hoặc 877-833-6341.



Xuất bản 21-04-036VI  
Sửa đổi vào  
tháng 6 năm 2024



DEPARTMENT OF  
**ECOLOGY**  
State of Washington

# Giữ cho Không gian của Quý vị Lành mạnh hơn

Làm thế nào quý vị có thể giảm tiếp xúc với hóa chất độc hại? Bắt đầu tại nhà với những thay đổi đơn giản đối với cách làm sạch của quý vị.

## Cải thiện Chất lượng Không khí Trong nhà

Để không khí trong nhà sạch hơn:

- Mở cửa sổ để tăng cường thông gió — nhưng chỉ khi thời tiết và sự an toàn cho phép.
- Đầu tư vào máy lọc không khí có bộ lọc HEPA hoặc chọn bộ lọc với [chỉ số MERV cao](#)<sup>1</sup> cho hệ thống HVAC của quý vị. Bộ lọc có chỉ số MERV càng cao thì càng giữ lại các chất gây ô nhiễm không khí tốt hơn.

## Đề giày ngoài cửa

Giày có thể mang theo các hóa chất độc hại như [thạch tín và chì](#)<sup>2</sup> vào nhà.

- Sử dụng một tấm thảm để giảm lượng chất gây ô nhiễm vào nhà.
- Bố trí nơi quy định trước cửa để gia đình và khách bỏ giày dép.

## Hút bụi và lau bụi thường xuyên

Hóa chất độc hại có thể tích tụ trong bụi và các vật liệu mềm như thảm.

- Thường xuyên lau các bề mặt bằng [vải sợi nhỏ](#)<sup>3</sup> hoặc vải ướt để loại bỏ bụi.
- Sử dụng máy hút bụi có bộ lọc HEPA để hút tất cả các hạt bụi nhỏ. Điều này đặc biệt quan trọng để bảo vệ trẻ em và thú cưng sử dụng nhiều thời gian ở trên sàn nhà.



# Chọn Sản phẩm Làm sạch An toàn hơn

## Mua sắm thông minh hơn

Cho dù quý vị đang mua chất tẩy rửa hay nguyên liệu để làm chất tẩy rửa, hãy kiểm tra những gì quý vị đã có sẵn ở nhà. Nếu quý vị chỉ mua những gì quý vị cần, quý vị sẽ không phải tích trữ thêm sản phẩm. Ngoài việc giúp đỡ môi trường, điều này có thể giúp quý vị tiết kiệm tiền. Nếu quý vị không còn cần các sản phẩm này nữa, hãy kiểm tra dịch vụ đổ rác tại địa phương, gọi 1-800-RECYCLE hoặc truy cập [1800recycle.wa.gov](http://1800recycle.wa.gov) để biết các phương pháp loại bỏ an toàn.

## Mua sắm an toàn hơn



Không mua sản phẩm có các từ báo hiệu **Nguy hiểm** hoặc **Độc tố**.



Cố gắng tránh các sản phẩm có dòng chữ **Cảnh báo** hoặc **Thận trọng**.



Chọn các sản phẩm an toàn hơn với chứng nhận của bên thứ ba như sau:



Lựa chọn An toàn hơn<sup>4</sup>  
An toàn hơn cho con người,  
thú cưng và trái đất.



Thiết kế vì Môi trường<sup>5</sup>  
Chất khử trùng và chất  
khử trùng an toàn hơn.



Chu kỳ sản phẩm làm ra và  
loại bỏ hoặc tái chế<sup>6</sup>  
Truy cập trang web của họ  
để tìm kiếm các sản phẩm,  
tốt nhất là được chứng nhận  
hạng bạch kim hoặc vàng.



## Hãy tìm những sản phẩm được dán nhãn không có mùi thơm.<sup>7</sup>

Thuật ngữ không mùi thơm và không mùi khác nhau.

- **Các sản phẩm không mùi** có thể chứa các hóa chất độc hại không được tiết lộ giúp che giấu mùi của các thành phần khác.
- **Không có mùi thơm** có nghĩa là không có nước hoa hay chất tạo mùi nào được sử dụng trong sản phẩm.



# Công thức Tự làm

Quý vị có thể tự làm chất tẩy rửa an toàn hơn cho mọi người. Các nguyên liệu không đắt và dễ tìm, ngoài ra, quý vị sẽ giúp bảo vệ cộng đồng và môi trường của mình bằng cách giảm các nguồn hóa chất độc hại.

## Chất tẩy rửa đa năng

Xịt trên bề mặt rồi để yên trong 5 phút (gọi là **thời gian dừng**) trước khi lau.

### Nguyên liệu

- 1 muỗng canh nước xả phòng rửa chén (không phải chất tẩy rửa)
- ½ cup giấm chưng cất trắng
- 1½ cup nước

### Hướng dẫn

Cho tất cả nguyên liệu vào bình xịt sạch có trọng lượng 16 ounce. Đậy nắp và lắc đều.

## Nước lau kính

Sử dụng công thức tẩy rửa đa năng. Xịt chất tẩy rửa lên bề mặt và chà bằng khăn không có xơ.

Hoặc sử dụng công thức này:

### Nguyên liệu

- 1 cup giấm
- 1 cup nước

### Hướng dẫn

Pha vào bình xịt, xịt lên bề mặt kính và lau sạch.

Đối với cửa sổ ngoài trời, hãy sử dụng miếng xốp và lau bằng nước ấm với một vài giọt nước xả phòng rửa chén. Rửa sạch và vắt khô.





# Sử dụng Chất tẩy rửa một cách An toàn

Bảo vệ những người thân yêu của quý vị bằng cách dọn dẹp khi họ ra khỏi phòng. Đọc kỹ và làm theo hướng dẫn trên tất cả các chất tẩy rửa của quý vị trước khi sử dụng chúng. Hãy nhận biết các mối nguy hiểm liên quan đến sản phẩm và tuân theo các biện pháp phòng ngừa được đề xuất. Sau khi sử dụng các sản phẩm tẩy rửa, hãy rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước ấm.

## Lò nướng

Không sử dụng chất tẩy rửa này trên lò nướng tự làm sạch.

### Nguyên liệu

- 1 cup baking soda
- Nước

### Hướng dẫn

Trộn baking soda với nước đủ để tạo thành hỗn hợp sệt. Bôi lên bề mặt lò nướng và để yên trong 10–15 phút trước khi cọ rửa. Sử dụng miếng cọ rửa cho các khu vực có vấn đề và thìa để lấy các cặn thức ăn lớn bên dưới. Quý vị có thể cần phải chà mạnh, nhưng baking soda không độc hại cho quý vị, gia đình hoặc thú cưng của quý vị.

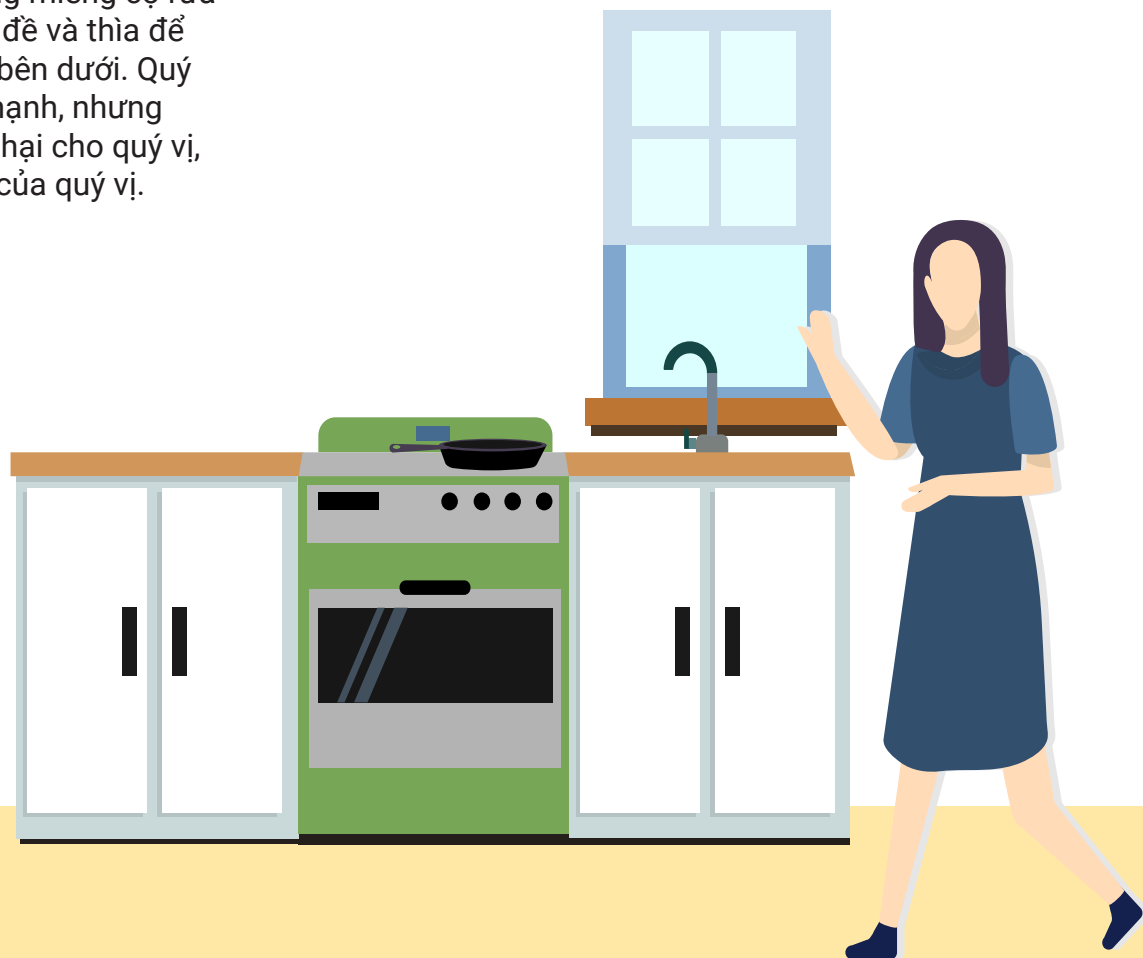
## Lò vi sóng

### Nguyên liệu

- ¼ cup giấm chưng cất trắng
- 1 cup nước

### Hướng dẫn

Trộn giấm và nước trong hộp đựng an toàn dùng cho lò vi sóng. Đun sôi trong lò vi sóng. Để nguội. Hơi nước sẽ làm bong thức ăn bị đóng và giúp làm sạch dễ dàng hơn.



## Bồn tắm, bồn rửa và bồn cầu

### Nguyên liệu

- Baking soda
- Nước xà phòng rửa chén (không phải bột giặt)

### Hướng dẫn

Quý vị có thể sử dụng baking soda thay cho bột cọ rửa. Rắc nó lên đồ làm bằng sứ và chà bằng giẻ ướt. Thêm một ít xà phòng vào giẻ để có thêm khả năng làm sạch. Rửa kỹ bằng nước để tránh để lại màng mờ.

Đối với bồn cầu, rắc baking soda vào bên trong bồn cầu. Thêm một vài giọt xà phòng và chà bằng bàn chải bồn cầu. Lau các bề mặt bên ngoài bằng giẻ rắc với baking soda.

## Vải sơn lót sàn, gạch vuông và đồ gỗ

### Nguyên liệu

- Nước xà phòng rửa chén (không phải bột giặt)

### Hướng dẫn

Nhỏ một giọt nước xà phòng rửa chén lên khăn ướt và chà nhanh. Khăn lau sẽ bền hơn và tạo ra ít chất thải hơn so với miếng xốp.



## Sàn nhà không có sáp

### Nguyên liệu

- ½ cup giấm chưng cất trắng
- ½ gallon nước ấm

### Hướng dẫn

Lau sàn nhà bằng giấm và nước. Không cần phải rửa! Chỉ cần đảm bảo vắt kỹ cây lau nhà—sàn nhà sẽ khô nhanh chóng.

## Mốc

### Nguyên liệu

- 1 muống canh nước xà phòng giặt đồ
- 1½ cup nước ấm

### Hướng dẫn

Trộn nước xà phòng giặt đồ và nước vào bình xịt. Xịt lên bề mặt cứng và chà sạch hết nấm mốc, sau đó để dung dịch khô hoàn toàn.

Tìm hiểu thêm về cách làm sạch và ngăn ngừa nấm mốc qua [trang web của Bộ Y tế](#).<sup>8</sup>



## Để biết thêm thông tin

Muốn tìm hiểu thêm? Vào tham khảo các trang web hữu ích này hoặc liên hệ với chúng tôi để biết thêm chi tiết!

- [Làm thế nào để quý vị biết những gì an toàn?](#)<sup>9</sup>
- [Lựa chọn sản phẩm an toàn hơn](#)<sup>10</sup>
- [Tờ thông tin vệ sinh](#)<sup>11</sup>
- [Làm sạch, vệ sinh và khử trùng](#)<sup>12</sup>

Quét mã QR này bằng máy ảnh trên điện thoại thông minh của quý vị để biết thêm thông tin về các sản phẩm an toàn hơn và hóa chất độc hại trong nhà quý vị:



## Liên hệ

Đội Hóa chất An toàn hơn:  
[Safer.Chem@ecy.wa.gov](mailto:Safer.Chem@ecy.wa.gov)  
360-407-6700



## Nguồn Hình Ảnh

- Phòng tắm vector được cung cấp bởi pikisuperstar/Freepik và pch.vector/Freepik.
- Cửa sổ vector được cung cấp bởi pch.vector/Freepik.

## Chú thích

- 1 <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/what-merv-rating>
- 2 <https://ecology.wa.gov/Spills-Cleanup/Contamination-cleanup/Dirt-Alert-program/Healthy-actions>
- 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>