

عش حياة صحية تبدأ من منزلك

ممارسات تنظيف أكثر أمانًا لتقليل تعرضك
للمواد السامة



نشرة 21-04-036AR

تمت المراجعة في أبريل 2024



DEPARTMENT OF
ECOLOGY
State of Washington



لطلب إقامة بموجب قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة (Americans with Disabilities Act, ADA)، يرجى التواصل مع قسم البيئة عبر الهاتف على 360-407-6700، أو البريد الإلكتروني hwtrpubs@ecy.wa.gov، أو زيارة الموقع الإلكتروني ecology.wa.gov، أو زيارة الموقع الإلكتروني ecology.wa.gov/accessibility لخدمة ترحيل الاتصالات أو خدمة الهاتف النصي (TTY)، يرجى الاتصال على 711 أو 877-833-6341.

حافظ علي صحة مكانك

كيف يمكنك تقليل تعرضك للمواد الكيميائية السامة؟ ابدأ بإجراء تغييرات بسيطة على ممارسات التنظيف في منزلك

جِدِّ الهواء الداخلي

للحصول على هواء داخلي أنقى:

- افتح النوافذ لزيادة التهوية، ولكن عندما يكون الطقس مناسباً لذلك والمكان يحيط به الأمان.
- استثمر في جهاز تنقية الهواء يحتوي على مرشح جسيمات الهواء عالية الكفاءة (HEPA)، أو اختر مرشحاً يحقق نسبة عالية من مقياس الحد الأدنى لقيمة الإبلاغ عن الكفاءة¹ لنظام التدفئة والتهوية وتكييف الهواء لديك. كلما زاد تصنيف الحد الأدنى لقيمة الإبلاغ عن الكفاءة، كان المرشح أفضل في محاصرة ملوثات الهواء.

اترك الأحذية على عتبة الباب.

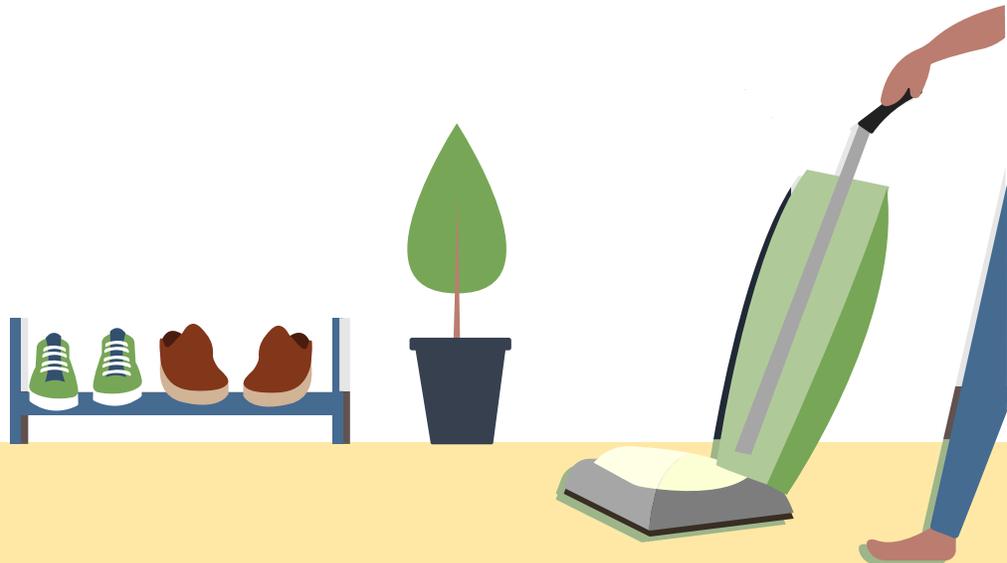
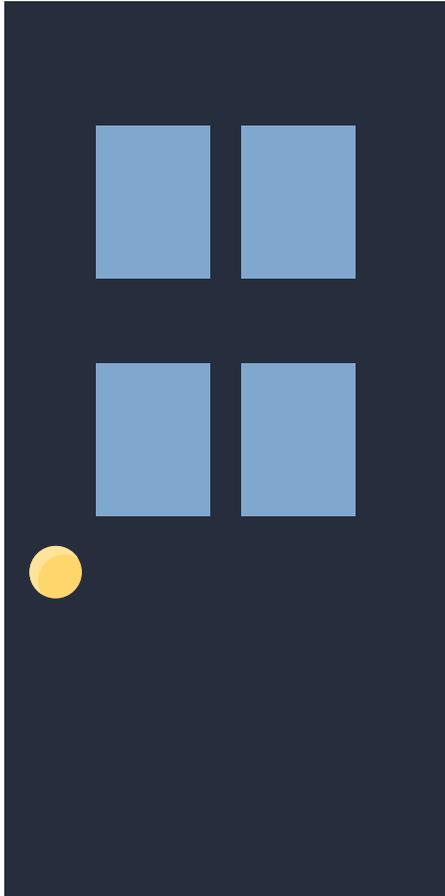
يمكن لأحذيتنا حمل آثار المواد الكيميائية السامة، مثل الزرنج² وتدخل أماكن معيشتنا.

- يُرجى استخدام بساط للحد من كمية الملوثات التي تدخل منزلك.
- يُرجى إعداد مكان مخصص لترك الأحذية فيه بجوار الباب لأفراد عائلتك وضيوفك.

داوم على استخدام المكنسة الكهربائية

يمكن أن تتجمع المواد الكيميائية السامة في الغبار والمواد اللينة، مثل السجاد.

- يُرجى مسح الأسطح بصورة متكررة باستخدام ألياف دقيقة³ أو قطعة قماش مبللة لإزالة الغبار.
- يُرجى استخدام مكنسة كهربائية مزودة بمرشح (HEPA) لالتقاط جميع الجسيمات الصغيرة. فهو مهم للغاية لحماية الأطفال والحيوانات الأليفة الذين يقضون وقتاً أطول على الأرض.



اختر منتجات تنظيف أكثر أماناً

تسوق بذكاء

سواء كنت تشتري المنظفات أو المكونات اللازمة لإعدادها، فتتحقق مما لديك بالفعل في المنزل. إذا اشتريت البند التي تحتاج إليها فقط، فلن تضطر إلى تخزين منتجات إضافية. فيمكن أن يوفر ذلك المال، فضلاً عن مساعدة البيئة. إذا لم تعد بحاجة إلى منتج ما، فتتحقق من خدمة القمامة المحلية، أو اتصل بالرقم: 1-800-RECYCLE، أو زُر الموقع الإلكتروني 1800recycle.wa.gov للحصول على خيارات التخلص الآمن.

تسوق بأمان

تجنب شراء المنتجات التي تحتوي على إشارات مكتوبة، مثل خطر أو سم. ❌

حاول تجنب المنتجات التي تحتوي على كلمات، مثل تحذير أو تنبيه. ⚠️

اختر منتجات أكثر أماناً حاصلة على شهادات من جهات خارجية، مثل ما يلي: ✅



Cradle to Cradle⁶

يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني لديهم للبحث عن المنتجات، ويفضل أن تحمل علامة بلاتينية أو ذهبية.



تصميم صديق للبيئة⁵

مطهرات ومواد تعقيم أكثر أماناً.



Safer Choice⁴

أكثر أماناً للأشخاص والحيوانات الأليفة والبيئة.



ابحث عن منتجات مصنفة على أنها خالية من العطور.⁷

يختلف كلا المصطلحين "خالي من العطور" و"عديم الرائحة".

- قد تحتوي المنتجات عديمة الرائحة على مواد كيميائية ضارة لم يكشف عنها وتحجب الروائح المنبعثة من مكونات أخرى.
- يُقصد بالمصطلح "خالي من العطور" أن العطور أو الروائح المخفية لا تُستخدم في المنتج.

وصفات جهازها بنفسك

يمكنك صنع ما تحتاج إليه من منظفات لتكون أكثر أمانًا للجميع. المكونات غير مكلفة ويسهل الحصول عليها، بالإضافة إلى أنك ستساعد على حماية مجتمعك والبيئة عن طريق تقليل مصادر المواد الكيميائية السامة.

منظف الزجاج

استخدم وصفة المنظف متعددة الأغراض. يُرجى رش المنظف على السطح وفرك السطح بقطعة قماش خالية من الوبر.

أو استخدم الوصفة التالية:

المكونات

- كوب خل
- كوب ماء

تعليمات الاستخدام

اخلط المكونات في زجاجة بخاخة، ورش هذا السائل على سطح زجاجي وامسحه.

بخصوص النوافذ الخارجية، استخدم إسفنجة واغسلها بالماء الدافئ وبضع قطرات من الصابون السائل لتنظيف الأطباق. يُشطف السطح جيدًا ويُمسح بالمسحة حتى يجف.

منظف متعدد الأغراض

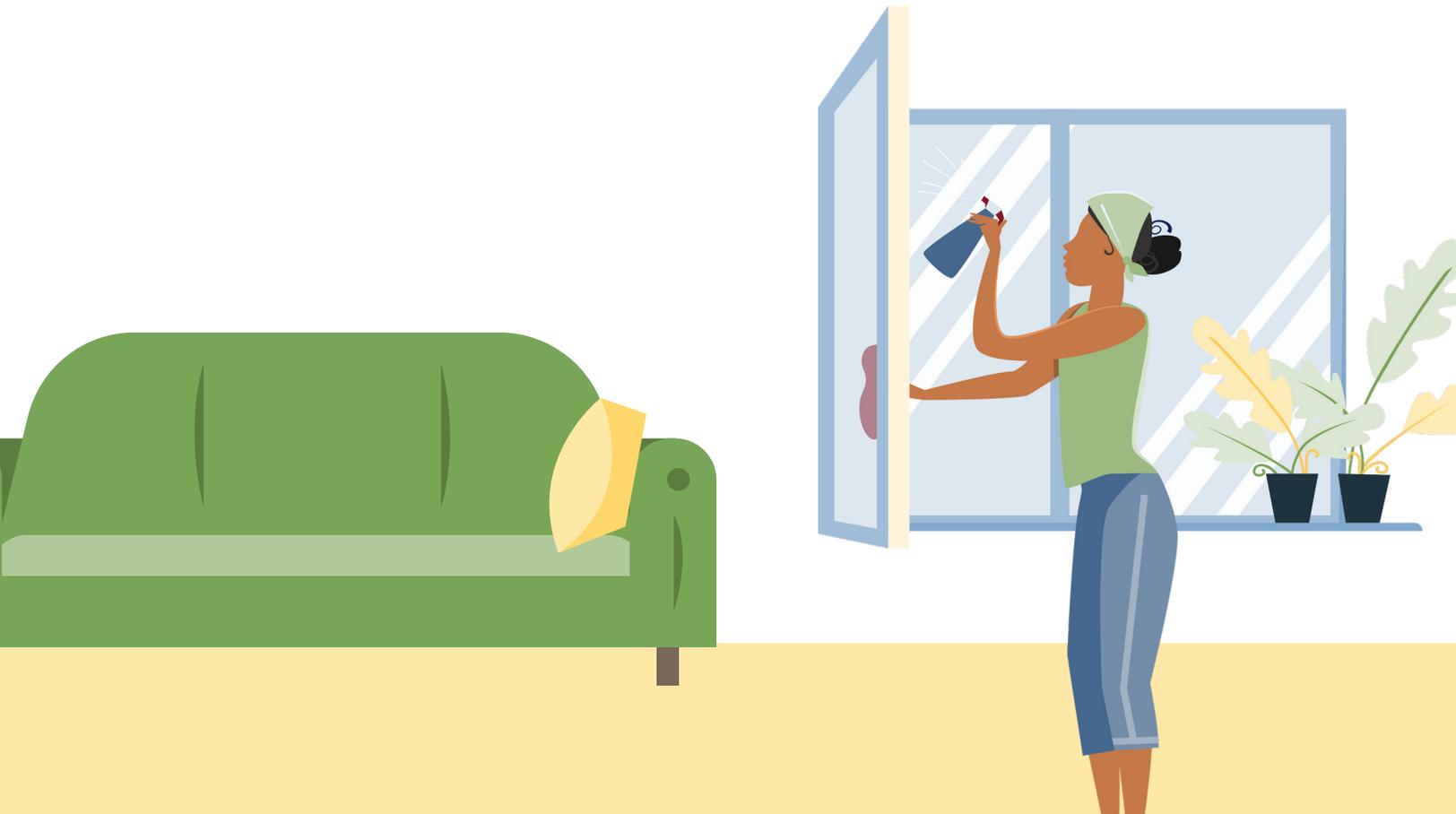
اترك سائل الرش على السطح لمدة 5 دقائق (يسمى وقت البقاء) قبل المسح.

المكونات

- ملعقة كبيرة من الصابون السائل لغسيل الأطباق (وليس منظف)
- نصف كوب خل أبيض مقطر
- كوب ونصف من الماء

تعليمات الاستخدام

أضف جميع المكونات إلى زجاجة رذاذ نظيفة سعة 16 أونصة. أغلق الغطاء ورج الزجاجة جيدًا.



استخدم المنظفات بأمان.

احم أحيائك بالتنظيف بعد خروجهم من الغرفة. اقرأ الإرشادات الموجودة على جميع المنظفات واتبعها بعناية قبل استخدامها. كن على دراية بالمخاطر المرتبطة بالمنتج واتبع الاحتياطات الموصى بها. بعد استخدام منتجات التنظيف، اغسل يديك جيدًا بالماء الدافئ والصابون.



الأفران

لا تستخدم هذا المنظف على الأفران ذاتية التنظيف.

المكونات

- كوب من بيكربونات الصوديوم
- ماء

تعليمات الاستخدام

اخلط بيكربونات الصوديوم مع كمية كافية من الماء لعمل معجون. يُرعى وضعه على أسطح الفرن، وتركه لمدة 10-15 دقيقة قبل الفرك. استخدم إسفنجة تنظيف للمناطق التي بها مشاكل وملعقة للتخلص من رواسب الطعام الكبيرة. قد يتعين عليك الدعك بقوة، ولا تعد بيكربونات الصوديوم سامة لك أو لعائلتك أو لحيواناتك الأليفة.

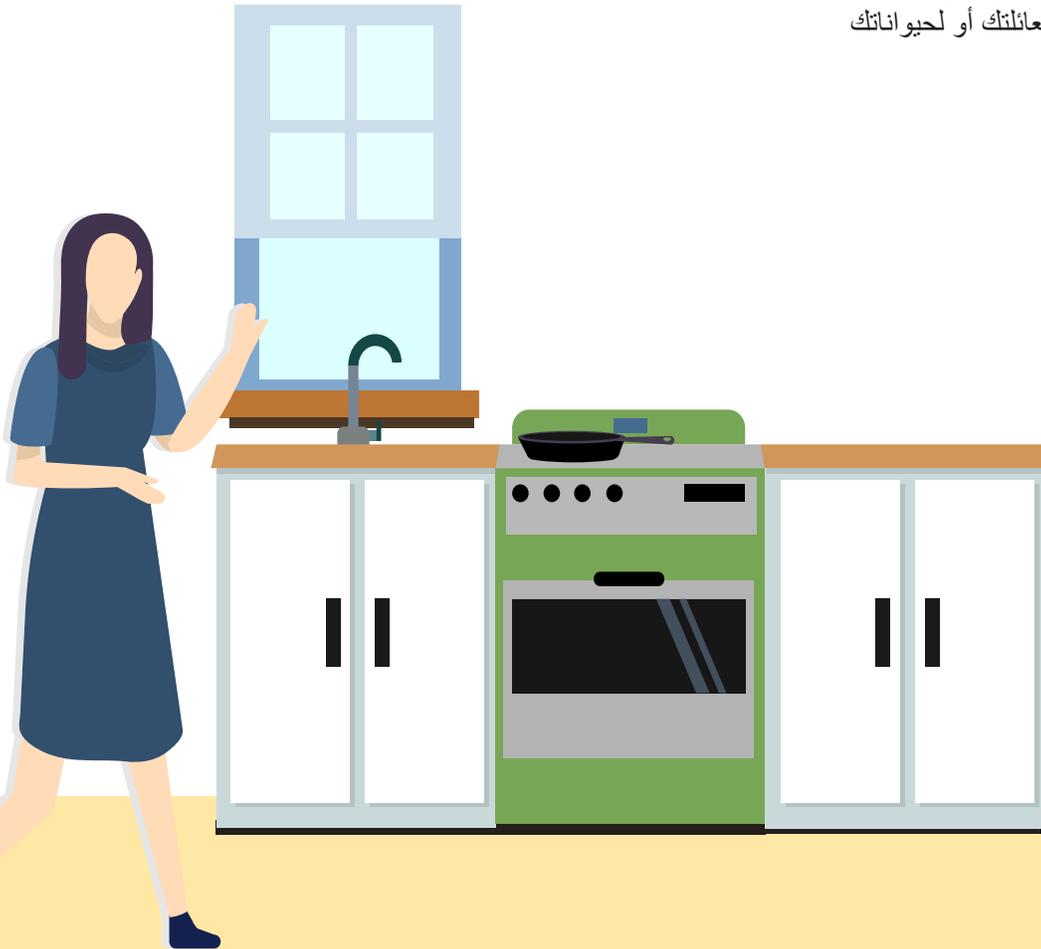
الميكروويف

المكونات

- نصف كوب خل أبيض مقطر
- كوب ماء

تعليمات الاستخدام

يُرجى مزج الخل والماء في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف. يُرجى غلي المزيج في الميكروويف. اترك الميكروويف إلى أن يبرد. يعمل البخار على تفكيك الطعام المتكثف؛ ما يُسهل تنظيفه.



المشمع والبلاط والأعمال الخشبية

المكونات

- الصابون السائل لغسيل الأطباق (وليس منظف)

تعليمات الاستخدام

ضع قطرة من الصابون على قطعة قماش مبللة وافركها بخفة. ستدوم قطعة القماش لفترة أطول وتنتج نفايات أقل من الإسفنج.

الأحواض والبالوعات ومقاعد المراض

المكونات

- بيكربونات الصوديوم
- الصابون السائل لغسيل الأطباق (وليس منظف)

تعليمات الاستخدام

يمكنك استخدام بيكربونات الصوديوم بدلاً من مسحوق التلميع. يُرجى رش هذه المكونات على لوازم البورسلين، ثم فركها بقطعة قماش مبللة. أضف القليل من الصابون إلى قطعة القماش لتعزيز قوة التنظيف. اشطفها جيداً بالماء. لتجنب ترك طبقة ضبابية.

بخصوص قاعدة المراض، يُرجى رش بيكربونات الصوديوم داخلها. يُرجى إضافة بضع قطرات من الصابون، ثم فركها بفرشاة المراض. اشطف الأسطح الخارجية بقطعة قماش مبللة بصودا الخبز.





لمزيد من المعلومات

أتود معرفة المزيد؟ تحقق من صفحات الويب المفيدة هذه، أو اتصل بنا لمزيد من التفاصيل!

- [كيف تعرف بشأن المنتجات الآمنة؟⁹](#)
- [اختر منتجات أكثر أمانًا.¹⁰](#)
- [ورقة إرشادات التنظيف¹¹](#)
- [التنظيف والتعقيم والتطهير¹²](#)

يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا باستخدام كاميرا هاتفك الذكي للحصول على المزيد من المعلومات حول المنتجات الأكثر أمانًا والمواد الكيميائية السامة في منزلك:



بيانات الاتصال

فريق المواد الكيميائية الأكثر أمانًا:
Safer.Chem@ecy.wa.gov
360-407-6700

الأرضيات الخالية من الشمع

المكونات

- نصف كوب خل أبيض مقطر
- نصف جالون ماء دافئ

تعليمات الاستخدام

يُرجى مسح الأرضيات بالخل والماء. لا يلزم الشطف! فقط تأكد من عصر الممسحة جيدًا، حيث ينبغي أن تجف الأرضيات بسرعة.

العفن

المكونات

- ملعقة كبيرة منظف الغسيل السائل
- كوب ونصف من الماء الدافئ

تعليمات الاستخدام

يُرجى مزج منظف الغسيل والماء في زجاجة رذاذ. رش على الأسطح الصلبة وافرك كل العفن، ثم اترك المحلول يجف تمامًا.

تعرف على المزيد حول التنظيف والوقاية من العفن عبر الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة.⁸





اعتمادات الصورة

- معاملة حسنة باتجاه دورة المياه من .pikisuperstar/Freepik and pch.vector/Freepik
- معاملة حسنة باتجاه النافذة من .pch.vector/Freepik

الحواشي

- 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](https://resources.oshce.uw.edu/1s6jug8)
- 12 <https://www.kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/bleach.aspx>