ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អដោយចាប់ផ្តើមនៅផ្ទះ

ការអនុវត្តការសម្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុពុល

ការបោះពុម្ពផ្សាយ 21-04-036**KM**
ខែមិថុនា ឆ្នាំ 2023

ដើម្បីស្នើសុំការសម្របសម្រួល ADA សូមទាក់ទងក្រសួងបរិស្ថាន (Ecology) តាមទូរសព្ទលេខ 360-407-6700 ឬអ៊ីមែល hwtrpubs@ecy.wa.gov, ឬចូលទៅ ecology.wa.gov/accessibility សម្រាប់សេវាបញ្ជូនបន្ត ឬ TTY ទូរសព្ទទៅលេខ 711 ឬ 877-833-6341។

DEPARTMENT OF ECOLOGY
State of Washington

រក្សាបន្ទប់របស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ

តើអ្នកអាចកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគីមីពុលដោយរបៀបណា? ចាប់ផ្ដើមពេលនៅផ្ទះជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្ដូរសាមញ្ញចំពោះការអនុវត្តការសម្អាតរបស់អ្នក។

ធ្វើឱ្យគុណភាពខ្យល់ក្នុងផ្ទះមានភាពប្រសើរឡើង

ដើម្បីឱ្យខ្យល់ក្នុងផ្ទះកាន់តែស្អាតៈ

- បើកបង្អួចដើម្បីបង្កើនខ្យល់ចេញចូល – ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអាកាសធាតុ និងសុវត្ថិភាពអនុញ្ញាត។
- វិនិយោគលើម៉ាស៊ីនបន្សុទ្ធខ្យល់ដែលមានតម្រង HEPA ឬជ្រើសរើសតម្រងដែលមាន ការវាយតម្លៃ MERV ខ្ពស់[1] សម្រាប់ប្រព័ន្ធ HVAC របស់អ្នក។ ការវាយតម្លៃ MERV កាន់តែខ្ពស់ នោះតម្រងកាន់តែល្អក្នុងការទប់ស្កាត់ការបំពុលបរិយាកាស។

ដោះស្បែកជើងទុកនៅមាត់ទ្វារ

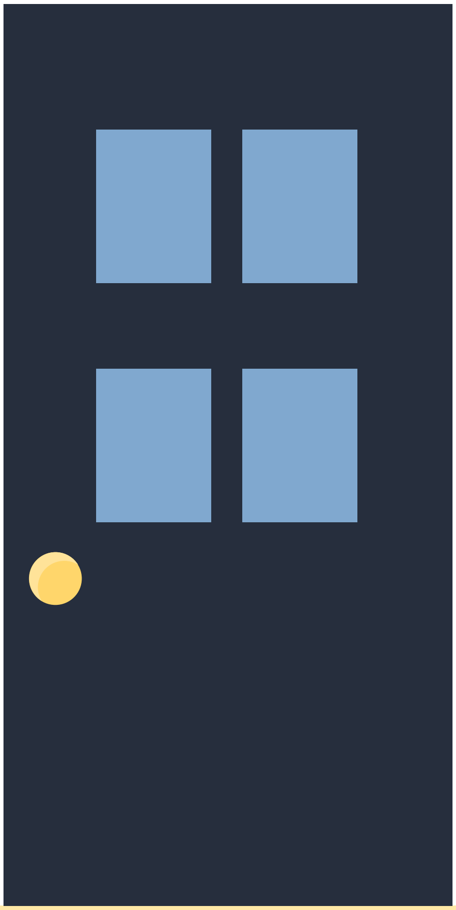
ស្បែកជើងរបស់យើងអាចជាប់ដានសារធាតុគីមីពុលដូចជា អាសេនិក និងសំណ[2] ចូលទៅក្នុងកន្លែងរស់នៅរបស់យើង។

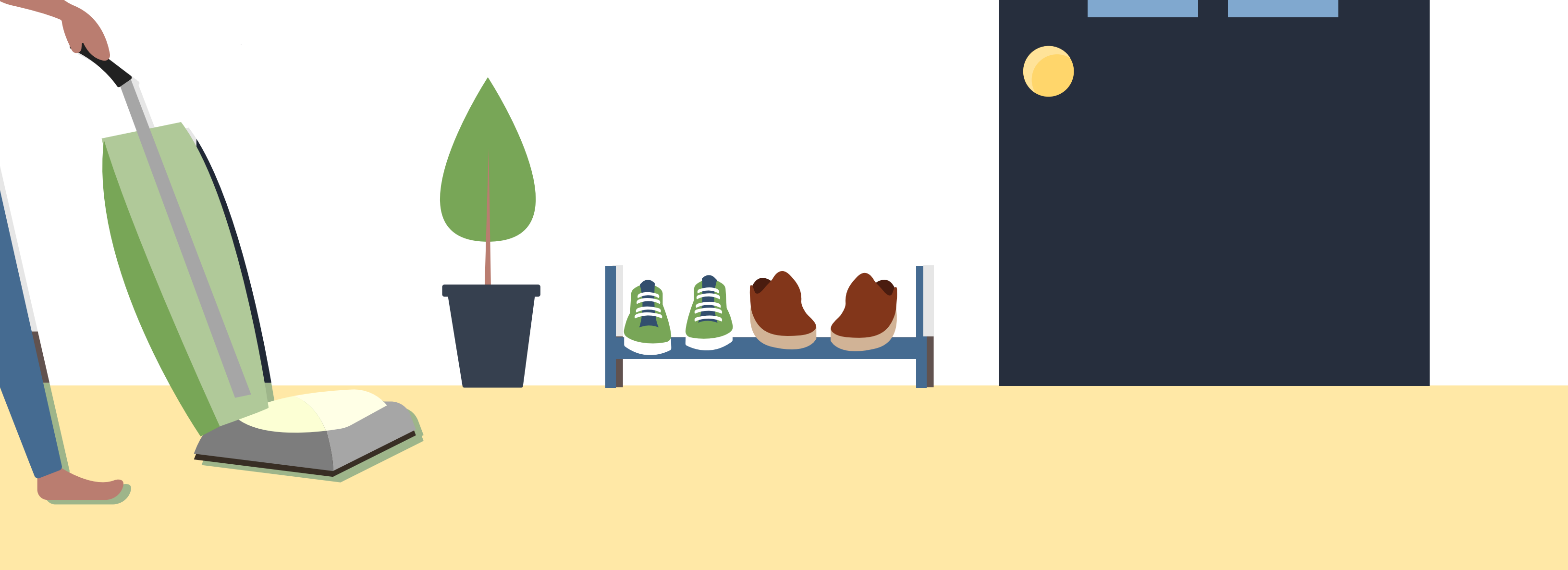
- ប្រើកម្រាលដើម្បីកាត់បន្ថយបរិមាណសារធាតុកខ្វក់ដែលចូលមកក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- រៀបចំកន្លែងដែលបានកំណត់នៅមាត់ទ្វារសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងភ្ញៀវរបស់អ្នកដោះស្បែកជើងរបស់ពួកគេទុក។

ការបូមធូលី និងភាពញឹកញាប់នៃការសម្អាតធូលី

សារធាតុគីមីពុលអាចប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងធូលី និងវត្ថុទន់ៗដូចជាកម្រាលព្រំ។

- ជូតផ្ទៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយនឹង ក្រណាត់មីក្រូហ្វាយប៊ើរ[3] ឬក្រណាត់សើមដើម្បីសម្អាតធូលីចេញ។
- ប្រើម៉ាស៊ីនបូមធូលីដែលមានតម្រង HEPA ដើម្បីចាប់យកភាគល្អិតតូចៗទាំងអស់។ ការធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ ជាពិសេសដើម្បីការពារកុមារ និងសត្វចិញ្ចឹមដែលចំណាយពេលច្រើននៅលើឥដ្ឋ។





ជ្រើសរើសផលិតផលសម្អាតដែលមានសុវត្ថិភាព

ទិញទំនិញកាន់តែឆ្លាតវៃ

មិនថាអ្នកកំពុងទិញផលិតផលសម្អាត ឬគ្រឿងផ្សំដើម្បីធ្វើវាទេ សូមពិនិត្យមើលអ្វីដែលអ្នកមានរួចហើយនៅផ្ទះ។ ប្រសិនបើអ្នកទិញតែអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ អ្នកនឹងមិនចាំបាច់រក្សាទុកផលិតផលបន្ថែមទេ។ ក្រៅពីជួយដល់បរិស្ថាន ការធ្វើបែបនេះអាចជួយសន្សំសំចៃប្រាក់អ្នកបានដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកលែងត្រូវការផលិតផលទៀតហើយ សូមពិនិត្យមើលសេវាកម្មសំរាមក្នុងតំបន់របស់អ្នក ទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-RECYCLE ឬចូលទៅកាន់ 1800recycle.wa.gov សម្រាប់ជម្រើសនៃការចោលប្រកបសំរាមដោយសុវត្ថិភាព។

ទិញទំនិញកាន់តែមានសុវត្ថិភាព

កុំទិញផលិតផលដែលមានពាក្យសញ្ញា **គ្រោះថ្នាក់** ឬ **ថ្នាំពុល**។

ព្យាយាមជៀសវាង ផលិតផលដែលមានពាក្យ **ការព្រមាន** ឬ **ការប្រុងប្រយ័ត្ន**។

ជ្រើសរើសផលិតផលដែលមានសុវត្ថិភាព ជាមួយនឹងការបញ្ជាក់របស់ភាគីទីបីដូចជា៖

SAFER CHOICE Meets U.S. EPA Safer Product Standards™

DESIGN for the ENVIRONMENT Meets U.S. EPA DfE Product Criteria™

CERTIFIED cradle to cradle® PRODUCTS PROGRAM

ជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាព[4]
មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់មនុស្ស សត្វចិញ្ចឹម និងភពផែនដី។

ការរចនាសម្រាប់បរិស្ថាន[5]
ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ និងទឹកលាងដៃដែលមានសុវត្ថិភាព។

ផលិតផលអាចកែច្នៃឡើងវិញបាន[6]
ចូលគេហទំព័ររបស់ក្រុមហ៊ុនទាំងនោះដើម្បីស្វែងរកផលិតផល ដែលមានការបញ្ជាក់ពណ៌មាស ហើយកាន់តែប្រសើរនោះគឺពណ៌ផ្លាទីន។

រកមើលផលិតផលដែលមានស្លាក គ្មានក្លិនក្រអូប។[7]

ពាក្យថាគ្មានក្លិនក្រអូប (fragrance free) និងគ្មានក្លិន (unscented) គឺមិនដូចគ្នាទេ។

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

Fragrance Free SAFER CHOICE Meets U.S. EPA Safer Product Standards™

រូបមន្តធ្វើដោយខ្លួនឯង

អ្នកអាចបង្កើតទឹកសម្អាតដោយខ្លួនឯង ដែលមានសុវត្ថិភាពជាងសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។ គ្រឿងផ្សំមានតម្លៃថោក និងងាយស្រួលរក ហើយអ្នកនឹងជួយការពារសហគមន៍ និងបរិស្ថានរបស់អ្នកដោយកាត់បន្ថយប្រភពនៃសារធាតុគីមីពុល។

ទឹកសម្អាតពហុគោលបំណង

ទុកឱ្យទឹកស្រ្តាយនៅលើផ្ទៃរយៈពេល 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

លាយក្នុងដបបាញ់ស្រ្តាយ បាញ់លើផ្ទៃកញ្ចក់ ហើយជូតចេញ។

សម្រាប់បង្អួចខាងក្រៅ សូមប្រើអេប៉ុង ហើយលាងសម្អាតជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗ និងទឹកសាប៊ូលាងចានពីរបីដំណក់។ លាងសម្អាតឱ្យបានស្អាត ហើយជូតឱ្យស្ងួត។

ប្រើទឹកសម្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

ការពារមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នកដោយការសម្អាតនៅពេលដែលពួកគេចេញពីបន្ទប់។ អានដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងធ្វើតាមការណែនាំអំពីទឹកសម្អាតទាំងអស់របស់អ្នក មុនពេលអ្នកប្រើវា។ ត្រូវដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលទាក់ទងនឹងផលិតផល និងអនុវត្តតាមការប្រុងប្រយ័ត្នដែលបានណែនាំ។ បន្ទាប់ពីប្រើផលិតផលសម្អាតរួច សូមលាងដៃឱ្យបានស្អាតជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅឧណ្ឌៗ។

ឡ

កុំប្រើទឹកសម្អាតនេះនៅលើឡដែលលាងសម្អាតដោយខ្លួនឯង។

គ្រឿងផ្សំ

- ម្សៅសូដា 1 ពែង
- ទឹក

ការណែនាំ

លាយម្សៅសូដាជាមួយទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើទឹកល្បាយ។ លាបលើផ្ទៃឡ ហើយទុកចោល 10–15 នាទី មុនពេលជូត។ ប្រើអេប៉ុងដុសឆ្នាំងសម្រាប់តំបន់ដែលមានបញ្ហា និងវែកកូដើម្បីលាបទឹកល្បាយនៅក្រោមកន្លែងដាក់អាហារធំៗ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវដុសសម្អាតខ្លាំងៗ ប៉ុន្តែម្សៅសូដាមិនមានជាតិពុលចំពោះអ្នក គ្រួសារអ្នក ឬសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកទេ។

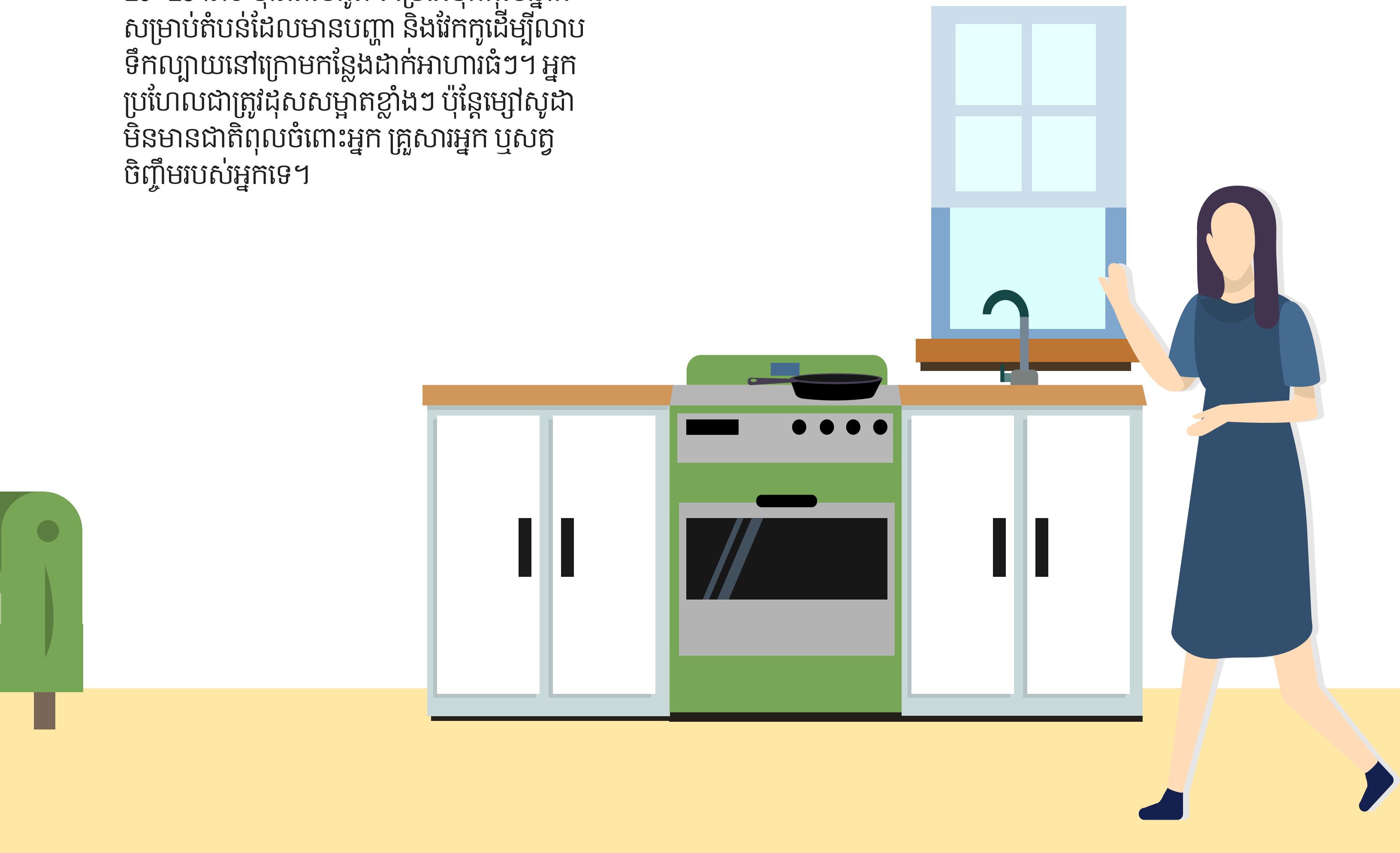
មីក្រូវ៉េវ

គ្រឿងផ្សំ

- ទឹកខ្មេះចម្រាញ់ពណ៌ស ¼ ពែង
- ទឹក 1 ពែង

ការណែនាំ

លាយទឹកខ្មេះ និងទឹកក្នុងធុងដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងមីក្រូវ៉េវ។ ដាំឱ្យពុះក្នុងមីក្រូវ៉េវ។ ទុកឱ្យត្រជាក់។ ចំហាយទឹកនឹងធ្វើឱ្យស្នឹមទន់ ធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការសម្អាត។



អាងទឹក ស្ទូកទឹក និងចានបង្គន់

គ្រឿងផ្សំ

- ម្សៅសូដា
- ទឹកសាប៊ូលាងចាន (មិនមែនសាប៊ូបោកគក់)

ការណែនាំ

អ្នកអាចប្រើម្សៅសូដាជំនួសម្សៅជម្រះរបស់អ្នកបាន។ ស្រោចវាលើគ្រឿងប៉សឺឡែន ហើយជូតជាមួយក្រណាត់សើម។ បន្ថែមសាប៊ូបន្តិចទៅក្នុងក្រណាត់ ដើម្បីផ្តល់ថាមពលសម្អាតបន្ថែមទៀត។ លាងជម្រះឱ្យបានល្អដោយទឹក ដើម្បីចៀសវាងការបន្សល់ទុកនូវស្រទាប់ដែលមានសភាពស្រអាប់។

សម្រាប់ចានបង្គន់ ស្រោចម្សៅសូដានៅខាងក្នុងចាន។ បន្ថែមសាប៊ូពីរបីដំណក់ ហើយជូតដោយប្រើច្រាសបង្គន់។ សម្អាតបញ្ចប់ផ្ទៃខាងក្រៅដោយក្រណាត់ដែលស្រោចជាមួយម្សៅសូដា។

ការ៉ូក្រាលរនាប កៀ្បង និងឈើ

គ្រឿងផ្សំ

- ទឹកសាប៊ូលាងចាន (មិនមែនសាប៊ូបោកគក់)

ការណែនាំ

ច្របាច់សាប៊ូមួយតំណក់លើក្រណាត់សើម ហើយជូតឱ្យលឿន។ ក្រណាត់បោកគក់នឹងប្រើប្រាស់បានយូរ និងបង្កើតកាកសំណល់តិចជាងអេប៉ុង។

កម្រាលឥដ្ឋរលោង

គ្រឿងផ្សំ

- ទឹកខ្មេះចម្រាញ់ពណ៌ស ½ ពែង
- ទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ ½ លីត្រ

ការណែនាំ

ជូតកម្រាលឥដ្ឋជាមួយទឹកខ្មេះ និងទឹក។ មិនបាច់លាងទេ! ត្រូវប្រាកដថាពូតប្រដាប់ជូតផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យស្ងួតទឹក - ឥដ្ឋរបស់អ្នកគួរតែស្ងួតយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

ផ្សិត

គ្រឿងផ្សំ

- ទឹកសាប៊ូបោកខោអាវ 1 ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ 1 ½ពែង

ការណែនាំ

លាយទឹកសាប៊ូបោកខោអាវ និងទឹកក្នុងដបបាញ់។ បាញ់លើផ្ទៃរឹង ហើយជូតផ្សិតទាំងអស់ចេញ បន្ទាប់មកទុកឱ្យដំណោះស្រាយស្ងួតទាំងស្រុង។

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការសម្អាត និងការពារផ្សិតនៅលើគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល។[8]

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ចង់ស្វែងយល់បន្ថែម? សូមពិនិត្យមើលគេហទំព័រដែលមានប្រយោជន៍ទាំងនេះ ឬទាក់ទងមកយើងសម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម!

- តើអ្នកដឹងថាអ្វីមានសុវត្ថិភាពដោយរបៀបណា?[9]
- ជ្រើសរើសផលិតផលដែលមានសុវត្ថិភាព[10]
- សន្លឹកការពិតអំពីការសម្អាត[11]
- ការសម្អាត អនាម័យ និងការសម្លាប់មេរោគ[12]

ស្កេនកូដ QR **នេះ។**ជាមួយនឹងកាមេរ៉ាទូរសព្ទឆ្លាតវៃរបស់អ្នក សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផលិតផលដែលមានសុវត្ថិភាព និងសារធាតុគីមីពុលនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក៖

ទំនាក់ទំនង

ក្រុមការងារសុវត្ថិភាពគីមី៖
SaferChem@ecy.wa.gov

ក្រេឌីតរូបភាព

- វិចទ័របន្ទប់ទឹកមានការអនុញ្ញាតពី pikisuperstar/Freepik និង pch.vector/Freepik ។
- វិចទ័របង្អួចមានការអនុញ្ញាតពី 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