

ການດຳລົງຊີວິດທີ່ມີສຸຂະ ພາບດີແມ່ນຕ້ອງ ເລີ່ມຕົ້ນຢູ່ເຮືອນ

ແນວທາງການປະຕິບັດໃນການທຳຄວາມສະອາດ
ທີ່ປອດໄພຍິ່ງຂຶ້ນ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການສຳຜັດກັບ
ສານພິດຂອງທ່ານ

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.

ເອກະສານພິມເລີຍແຜ່ 21-04-036LO
ເດືອນມິຖຸນາ 2023



DEPARTMENT OF
ECOLOGY
State of Washington

ຮັກສາພື້ນທີ່ຂອງທ່ານໃຫ້ດີຍິ່ງຂຶ້ນ

ທ່ານຈະສາມາດຫຼຸດຜ່ອນການສຳຜັດກັບສານເຄມີທີ່ເປັນພິດໄດ້ຄືແນວໃດ? ເລີ່ມຕົ້ນຢູ່ເຮືອນດ້ວຍການປ່ຽນແປງແບບງ່າຍດາຍຕໍ່ແນວທາງການປະຕິບັດໃນການທຳຄວາມສະອາດຂອງທ່ານ.

ບັບບຸງຄຸນນະພາບອາກາດພາຍໃນເຮືອນ

ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບອາກາດພາຍໃນເຮືອນທີ່ສະອາດຍິ່ງຂຶ້ນ:

- ໃຫ້ເປີດປ່ອງຢ້ຽມເພື່ອເພີ່ມການລະບາຍອາກາດ, ແຕ່ເປີດສະເພາະໃນເວລາທີ່ສະພາບອາກາດ ແລະ ຄວາມບອດໄພເອື້ອອຳນວຍເທົ່ານັ້ນ.
- ລົງທຶນຊື້ເຄື່ອງຜອກອາກາດທີ່ມີໄສ້ກອງ HEPA ຫຼື ເລືອກໄສ້ກອງທີ່ມີ **ລະດັບ MERV ສູງ**¹ ສຳລັບລະບົບ HVAC ຂອງທ່ານ. ລະດັບ MERV ຍິ່ງສູງຂຶ້ນເທົ່າໃດ, ໄສ້ກອງກໍຍິ່ງດັກຈັບມົນລະພິດທາງອາກາດໄດ້ດີຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

ບົດເກີບໄວ້ທີ່ປະຕູ

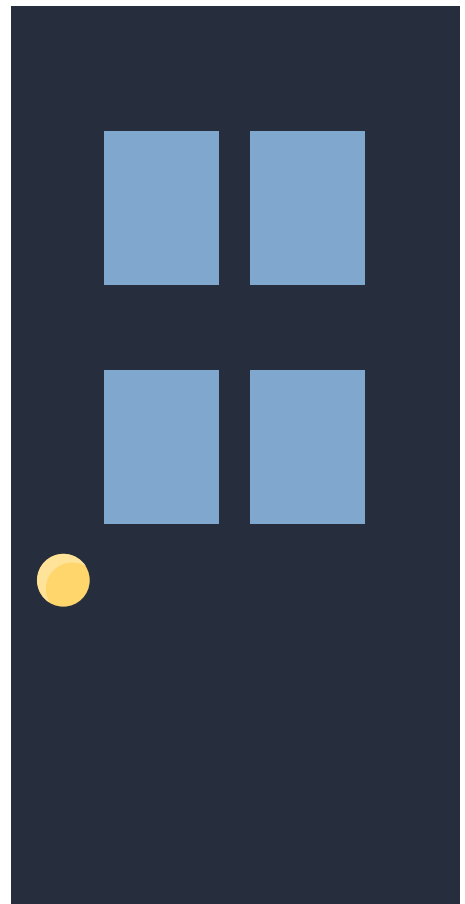
ເກີບຂອງພວກເຮົາສາມາດຕິດສານເຄມີທີ່ເປັນພິດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: [ສານໜູ](#) ແລະ [ສານຕະກົວ](#)² ມາສູ່ພື້ນທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງພວກເຮົາ.

- ໃຊ້ຜ້າເຊັດຕົນເພື່ອຫຼຸດປະລິມານສິ່ງບົນເປື້ອນທີ່ເຂົ້າມາໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.
- ຈັດສະຖານທີ່ທີ່ກຳນົດໄວ້ຂ້າງປະຕູເຮືອນ ເພື່ອໃຫ້ຄອບຄົວ ແລະ ແຂກຄົນຂອງທ່ານວາງເກີບຂອງຕົນ.

ດູດຜຸ່ນ ແລະ ສິ່ງເປິະເປື້ອນຢູ່ເລື້ອຍໆ

ສານເຄມີທີ່ເປັນພິດສາມາດລວມຕົວກັບຂີ້ຜຸ່ນ ແລະ ວັດສະດຸອ່ອນນຸ່ມ ເຊັ່ນ: ຜ້າພົມ.

- ເຊັດພື້ນຜິວດ້ວຍ [ຜ້າໄມໂຄໄພເປີ](#)³ ຫຼື ຜ້າຊຸບນ້ຳເລື້ອຍໆ ເພື່ອກຳຈັດຜຸ່ນ.
- ໃຊ້ເຄື່ອງດູດຜຸ່ນທີ່ມີໄສ້ກອງ HEPA ເພື່ອດັກຈັບ ອະນຸພາກຂະໜາດນ້ອຍໝົດທຸກຢ່າງ. ນີ້ແມ່ນສິ່ງສຳຄັນເປັນພິເສດເພື່ອປົກປ້ອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ສັດລ້ຽງທີ່ໃຊ້ເວລາຫຼາຍກວ່າຢູ່ເທິງພື້ນເຮືອນ.






ເລືອກຜະລິດຕະພັນທຳຄວາມສະອາດທີ່ປອດໄພ ຍິ່ງຂຶ້ນ

ຊື້ເຄື່ອງຢ່າງສະຫຼາດຍິ່ງຂຶ້ນ

ບໍ່ວ່າທ່ານຈະຊື້ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດ ຫຼື ສ່ວນປະສົມເພື່ອເຮັດນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງສິ່ງທີ່ທ່ານມີຢູ່ ໃນເຮືອນຢູ່ແລ້ວ. ຖ້າທ່ານຊື້ພຽງແຕ່ສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການ, ທ່ານຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເກັບຮັກສາຜະລິດຕະພັນ ເພີ່ມຕື່ມ. ນອກເໜືອຈາກການຊ່ວຍປົກປັກຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມແລ້ວ, ກໍຈະສາມາດຊ່ວຍປະຢັດເງິນຂອງທ່ານອີກ ດ້ວຍ. ຖ້າທ່ານບໍ່ຕ້ອງການຜະລິດຕະພັນໃດໜຶ່ງອີກຕໍ່ໄປ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງໜ່ວຍບໍລິການຂີ້ເຫຍື້ອໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງ ທ່ານ, ໂທຫາ 1-800-RECYCLE ຫຼື ເຂົ້າໄປທີ່ 1800recycle.wa.gov ສຳລັບທາງເລືອກໃນການກຳຈັດທີ່ປອດໄພ.

ຊື້ເຄື່ອງທີ່ມີປອດໄພຍິ່ງຂຶ້ນ

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



ທາງເລືອກທີ່ປອດໄພກວ່າ⁴
ປອດໄພກວ່າສຳລັບຄົນ, ສັດລ້ຽງ ແລະ ໂລກ.



ອອກແບບມາເພື່ອ ສິ່ງແວດລ້ອມ⁵
ຢາຂ້າເຊື້ອ ແລະ ຢາທຳ ຄວາມສະອາດທີ່ປອດໄພກວ່າ.



ການໝູນວຽນການບໍລິໂພກ⁶
ໄປທີ່ເວັບໄຊຂອງພວກເຂົາເພື່ອຊອກຫາ, ຜະລິດຕະພັນ, ໂດຍສະເພາະຜະລິດຕະພັນທີ່ ໄດ້ຮັບການຢັ້ງຢືນກາຄຳຂາວ ຫຼື ຄຳ.

ຊອກຫາຜະລິດຕະພັນທີ່ຕິດສະຫຼາກວ່າ ບໍ່ມີກິ່ນຫອມ.⁷

ຄຳວ່າ ບໍ່ມີກິ່ນຫອມ ແລະ ບໍ່ມີກິ່ນ ແມ່ນບໍ່ຄືກັນ.

- ຜະລິດຕະພັນ ທີ່ບໍ່ມີກິ່ນ ອາດມີສານເຄມີອັນຕະລາຍທີ່ບໍ່ເປີດເຜີຍ ໃຫ້ເຫັນທີ່ກຳບັງກິ່ນດ້ວຍສ່ວນປະສົມອື່ນໆ
- ບໍ່ມີກິ່ນຫອມ ໝາຍຄວາມວ່າ ບໍ່ໃຊ້ທັງກິ່ນຫອມ ຫຼື ກິ່ນທີ່ກຳບັງໃນ ຜະລິດຕະພັນ.



ສູດຜະລິດໃຊ້ເອງ

ທ່ານສາມາດຜະລິດນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດຂອງທ່ານເອງທີ່ປອດໄພກວ່າສຳລັບທຸກຄົນ. ສ່ວນປະສົມແມ່ນມີລາຄາ
ບໍ່ແພງ ແລະ ຊອກຫາໄດ້ງ່າຍ, ບວກກັບທ່ານຈະສາມາດຊ່ວຍປົກປ້ອງຊຸມຊົນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມຂອງທ່ານໄດ້ໂດຍ
ການຫຼຸດຜ່ອນແຫຼ່ງສານເຄມີທີ່ເປັນພິດ.

ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດ ອະເນກປະສົງ

ປ່ອຍນ້ຳຢາທີ່ສົດພົ້ນໄວ້ 5 ນາທີເທິງຜິ້ນຜິວ
(ເອີ້ນວ່າ **ເວລາພັກ**) ກ່ອນທີ່ຈະເຊັດອອກ.

ສ່ວນປະສົມ

- ສະບູລ້າງຈານ 1 ບ່ວງແກງ (ບໍ່ແມ່ນສະບູ
ຊັກເຄື່ອງ)
- ນ້ຳສົ້ມສາຍລູກັນຂາວ ½ ຈອກ
- ນ້ຳ 1½ ຈອກ

ວິທີນຳໃຊ້

ເທສ່ວນປະສົມທັງໝົດໃສ່ຂວດສົດຂະໜາດ
16 ອອນທີ່ສະອາດ. ໃສ່ຟາອັດ ແລະ ສັ່ນໃຫ້
ເຂົ້າກັນດີ.

ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດ ແກ້ວ

ໃຊ້ສູດນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດອະເນກປະສົງ.
ສົດນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດໃສ່ຜິ້ນຜິວ ແລະ ຖື
ດ້ວຍຜ້າທີ່ບໍ່ມີຮອຍຂີດຂ່ວນ.

ຫຼື ໃຊ້ສູດນີ້:

ສ່ວນປະສົມ

- ນ້ຳສົ້ມສາຍລູ 1 ຈອກ
- ນ້ຳ 1 ຈອກ

ວິທີນຳໃຊ້

ປະສົມໃນຂວດສົດໃຫ້ເຂົ້າກັນ, ສົດໃສ່ຜິ້ນຜິວ
ແກ້ວ ແລະ ເຊັດອອກ.

ສຳລັບບ່ອງຍັງມພາຍນອກ, ໃຫ້ໃຊ້ຟອງນ້ຳ
ແລະ ລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ສະບູລ້າງ
ຖ້ວຍສອງສາມຢອດ. ລ້າງໃຫ້ສະອາດແລ້ວເຊັດ
ໃຫ້ແຫ້ງ.





ໃຊ້ນໍ້າຢາທໍາຄວາມສະອາດຢ່າງປອດໄພ

ບົກບ້ອງຄົນທີ່ທ່ານຮັກໂດຍການທໍາຄວາມສະອາດເມື່ອພວກເຂົາອອກຈາກຫ້ອງໄປແລ້ວ. ອ່ານໃຫ້ລະອຽດ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາໃນການນໍາໃຊ້ນໍ້າຢາທໍາຄວາມສະອາດໝົດທຸກຢ່າງຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ທ່ານຈະນໍາໃຊ້. ລະວັງອັນຕະລາຍທີ່ຕິດພັນກັບຜະລິດຕະພັນດັ່ງກ່າວ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ຄວນລະວັງທີ່ແນະນໍາ. ຫຼັງຈາກໃຊ້ຜະລິດຕະພັນທໍາຄວາມສະອາດ, ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າອຸ່ນ.

ເຕົາອົບ

ຫ້າມໃຊ້ນໍ້າຢາທໍາຄວາມສະອາດນີ້ໃສ່ເຕົາອົບທີ່ທໍາຄວາມສະອາດດ້ວຍຕົນເອງ.

ສ່ວນປະສົມ

- ເບກກິ້ງໂຊດາ 1 ຈອກ
- ນໍ້າ

ວິທີນໍາໃຊ້

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

ເຕົາໄມໂຄເວັບ

ສ່ວນປະສົມ

- ນໍ້າສົ້ມສາຍລູກັນຂາວ ¼ ຈອກ
- ນໍ້າ 1 ຈອກ

ວິທີນໍາໃຊ້

ປະສົມນໍ້າສົ້ມສາຍລູ ແລະ ນໍ້າໃສ່ໃນພາລະນະທີ່ໃຊ້ກັບເຕົາໄມໂຄເວັບໄດ້. ນໍາໄປຕົ້ມໃນເຕົາໄມໂຄເວັບ. ປະໃຫ້ເຢັນ. ໄອນໍ້າຈະລະລາຍເສດອາຫານທີ່ເກາະຕິດຢູ່, ເຮັດໃຫ້ທໍາຄວາມສະອາດໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.



ອ່າງອາບນໍ້າ, ອ່າງລ້າງມື ແລະ ໂຖສ້ວມ

ສ່ວນປະສົມ

- ເບກກິ້ງໂຊດາ
- ສະບູລ້າງຈານ (ບໍ່ແມ່ນສະບູຊັກເຄື່ອງ)

ວິທີນໍາໃຊ້

ທ່ານສາມາດນໍາໃຊ້ເບກກິ້ງໂຊດາແທນຜົງຂັດຖູຂອງທ່ານໄດ້. ໂຮມໃສ່ກະໂລອ່າງ ແລະ ຖູດ້ວຍຜ້າປຽກ. ຕື່ມສະບູເລັກນ້ອຍໃສ່ຜ້າປຽກ ເພື່ອເພີ່ມພະລັງໃນການທໍາຄວາມສະອາດໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ລ້າງອອກໃຫ້ສະອາດດີດ້ວຍນໍ້າ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຕິດເປັນເງົາຊັ້ນ.

ສໍາລັບໂຖສ້ວມ, ໂຮມເບກກິ້ງໂຊດາໃສ່ຂ້າງໃນໂຖສ້ວມ. ຕື່ມສະບູໃສ່ສອງສາມຢອດ ແລະ ຖູດ້ວຍແປງຖູຫ້ອງນໍ້າ. ອະນາໄມດ້ານນອກດ້ວຍຜ້າປຽກທີ່ໂຮມດ້ວຍເບກກິ້ງໂຊດາ.

ພົມນໍ້າມັນ, ກະໂລ ແລະ ໄມ້

ສ່ວນປະສົມ

- ສະບູລ້າງຈານ (ບໍ່ແມ່ນສະບູຊັກເຄື່ອງ)

ວິທີນໍາໃຊ້

ປົບສະບູຢອດຫຼັງລົງໃສ່ຜ້າເຊັດທີ່ປຽກແລ້ວຖູໄວໆ. ຜ້າເຊັດຈະໃຊ້ໄດ້ນຳກວ່າ ແລະ ສ້າງເສດຂີ້ເຫຍື້ອໜ້ອຍກວ່າຝອງນໍ້າ.



ຜົນທີ່ບໍ່ມີນ້ຳຢາເຄືອບເງົາ

ສ່ວນປະສົມ

- ນ້ຳສົ້ມສາຍລູກັນຂາວ ½ ຈອກ
- ນ້ຳອຸ່ນ ½ ແກລອນ

ວິທີນຳໃຊ້

ຖືພື້ນດ້ວຍນ້ຳສົ້ມສາຍລູ ແລະ ນ້ຳ. ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງລ້າງອອກ! ພຽງແຕ່ເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມີການຖືພື້ນຂອງທ່ານຢ່າງດີແລ້ວ – ຜົນເຮືອນຂອງທ່ານຄວນຈະແຫ້ງຢ່າງໄວວາ.

ເຊື້ອລາ

ສ່ວນປະສົມ

- ນ້ຳຢາລຸກຜ້າ 1 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳອຸ່ນ 1½ ຈອກ

ວິທີນຳໃຊ້

ປະສົມນ້ຳຢາລຸກຜ້າ ແລະ ນ້ຳໃຫ້ເຂົ້າກັນໃນຂອດສິດ. ສິດໃສ່ພື້ນຜິວທີ່ແຂງ ແລະ ຖືແມ່ພິມໃຫ້ທົ່ວ, ຫຼັງຈາກນັ້ນປ່ອຍໃຫ້ນ້ຳຢາແຫ້ງສະໝິດ.

ຮຽນຮູ້ເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບການທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ການປ້ອງກັນເຊື້ອລາໄດ້ຢູ່ໃນເວັບໄຊຂອງ [Department of Health \(ພະແນກສາທາລະນະສຸກ\)](http://Department of Health (ພະແນກສາທາລະນະສຸກ).).⁸

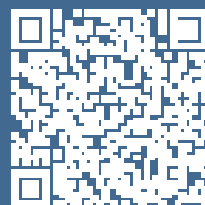


ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມ

ຕ້ອງການຮຽນຮູ້ເພີ່ມຕື່ມບໍ່? ກວດເບິ່ງໜ້າເວັບຕ່າງໆທີ່ມີປະໂຫຍດເຊັ່ນນີ້ ຫຼື ຕິດຕໍ່ພວກເຮົາອ່າວບວາຍວະອຽດເພີ່ມຕື່ມ!

- [ທ່ານຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າອີ່ໆໃດມີຄວາມປອດໄພ?](#)⁹
- [ເວືອກຜະວິດຕະພັນທີ່ປອດໄພອີ່ໆຂຶ້ນ](#)¹⁰
- [ເອກະສານຂໍ້ເທັດຈິງກ່ຽວກັບການທຳຄວາມສະອາດ](#)¹¹
- [ການທຳຄວາມສະອາດ, ການອະນາໄມ ແລະ ການຂ້າເຊື້ອ](#)¹²

ສະແດງວະຫັດ QR ນີ້ ດ້ວຍກ້ອງສະມາດໂຟນຂອງທ່ານ ເພື່ອເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບຜະວິດ ຕະພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ ແລະ ສານເຄມີທີ່ເປັນພິດຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ:



ຕິດຕໍ່

ທີມງານເຄມີພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ:
SaferChem@ecy.wa.gov



ເຄຣດິດຮູບພາບ

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

ເອກະສານອ້າງອີງທ້າຍບົດ

- 1
- 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>