

ကျန်းမာသောနေထိုင်မှုပုံစံ သည် နေအိမ်မှ စတင်ပါသည်

သင် အဆိပ်အတောက်များနှင့်ထိတွေ့မှုကို
လျော့ချရန် ပိုမိုဘေးကင်းသော သန့်ရှင်းရေး
အလေ့အကျင့်များ

ADA နေရာထိုင်ခင်း တောင်းဆိုရန်အတွက် Ecology(ဂေဟာဗေဒ) ကို ဖုန်း
ဖြင့် 360-407-6700 ကိုဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် အီးမေးပို့ရန် hwtrpubs@ecy.wa.gov သို့မဟုတ် ecology.wa.gov/accessibility တွင် ဝင်ရောက်
ကြည့်ရှုပါ။ မသန်စွမ်းဝန်ဆောင်မှုအတွက် TTY 711 သို့မဟုတ် 877-833-
6341 သို့ခေါ်ဆိုပါ။

ထုတ်ဝေမှု 21-04-036MY၊
ဇွန်လ 2023



DEPARTMENT OF
ECOLOGY
State of Washington

သင့်နေရာကို ပိုကျန်းမာအောင်ထားပါ

အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုကို မည်သို့လျော့ချနိုင်မည်နည်း။ သင်၏ သန့်ရှင်းရေးအလေ့အကျင့်များကို ရိုးရှင်းသော ပြောင်းလဲမှုများဖြင့် နေအိမ်မှ စတင်ပါ။

အိမ်တွင်းလေထုအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပါ

သန့်ရှင်းသော အိမ်တွင်းလေထုအတွက်

- လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ပါ — သို့သော် ရာသီဥတုနှင့် ဘေးကင်းမှုခွင့်ပြုသည့်အခါမှသာ။
- HEPA လေစစ်ဇကာပါရှိသော လေသန့်စင်စက်တွင် ရင်းနှီးမြုပ်နှံပါ သို့မဟုတ် [မြင့်မားသော MERV အဆင့်သတ်မှတ်ချက်](#)ပါသော ဇကာကို¹သင့် HVAC စနစ်အတွက် ရွေးချယ်ပါ။ MERV အဆင့်သတ်မှတ်ချက် မြင့်မားလေ လေစစ်ဇကာသည် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို စုပ်ယူနိုင်လေဖြစ်သည်။

ဖိနပ်ကို တံခါးဝမှာထားခဲ့ပါ

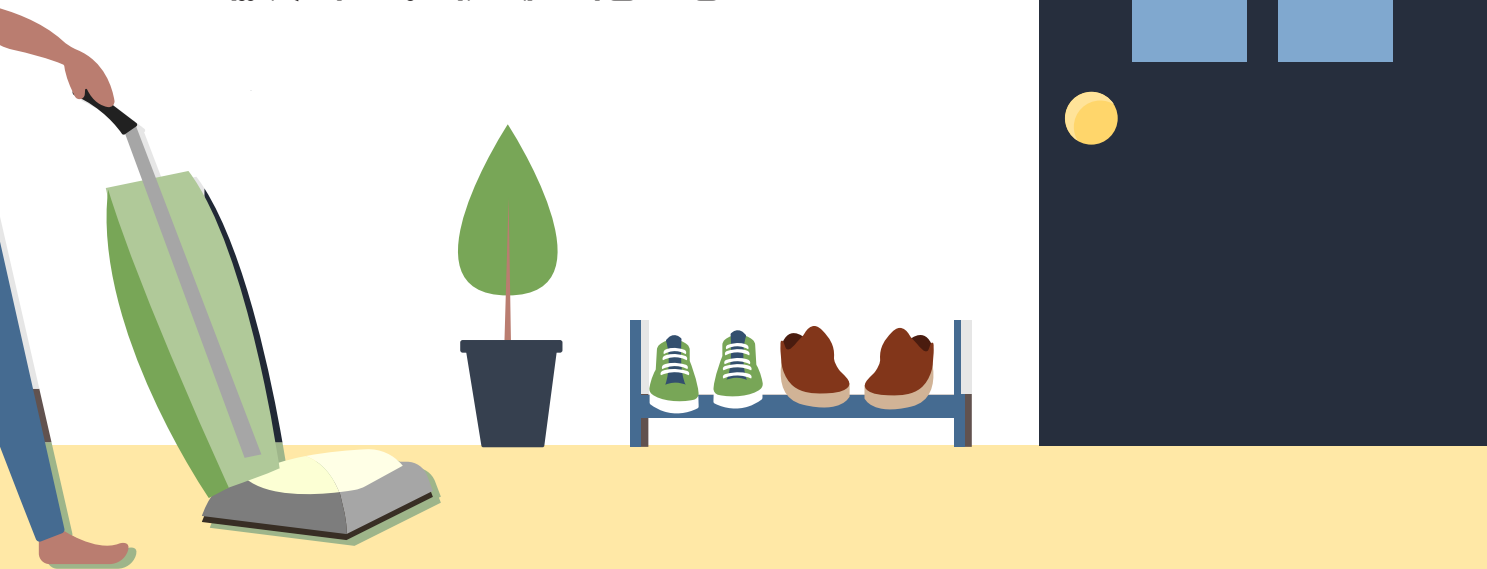
ကျွန်ုပ်တို့၏ဖိနပ်များသည် [အာဆင်းနစ်နှင့် ခဲ](#)ကဲ့သို့သော အဆိပ်သင့်နိုင်သော ဓာတုပစ္စည်းများကို ² ကျွန်ုပ်တို့၏ လူနေခန်းထဲသို့ ကပ်ညှိပါလာစေနိုင်သည်။

- သင့်အိမ်ထဲသို့ ဝင်လာသော ညစ်ညမ်းမှုမာဏကို လျော့ချရန် ခြေသုတ်ဖျာတစ်ချပ်ကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်မိသားစုနှင့် ဧည့်သည်တို့၏ ဖိနပ်များကို ထားရန်အတွက် တံခါးနားတွင် နေရာကို သတ်မှတ်ပါ။

ဖုန်မှုန့်များကို မကြာခဏ စုတ်ထုတ်ပစ်ပါ

အဆိပ်သင့်ဓာတုပစ္စည်းများသည် ဖုန်မှုန့်များနှင့် ကော်ဇောများကဲ့သို့သော ပျော့ပျောင်းသောပစ္စည်းများတွင် ကပ်နေတတ်ပါသည်။




- မျက်နှာပြင်များကို [အမျှင်သေးဖိုင်ဘာအဝတ်စဖြင့်](#) မကြာခဏ သုတ်ပေးပါ³ သို့မဟုတ် စိုစွတ်သော အဝတ်စများဖြင့် ဖုတ်သုတ်ပေးပါ။
- သေးငယ်သောအမှုန်များအားလုံးကို ဖမ်းယူရန် HEPA ဇကာဖြင့် ဖုန်စုပ်စက်ကို သုံးပါ။ အထူးသဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပိုနေတတ်သော ကလေးများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ကာကွယ်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။



ဘေးကင်းသော သန့်ရှင်းရေးထုတ်ကုန်များကို ရွေးချယ်ပါ။ ပိုမိုစမတ်ကျစွာ ဈေးဝယ်ပါ

သန့်စင်သောဆေးများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကိုပြုလုပ်ထားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သင်ဝယ်သောအခါ အိမ်တွင်ရှိပြီးသားအရာကို စစ်ဆေးပါ။ သင်လိုအပ်သည့်အရာကိုသာ ဝယ်ပါက အပိုထုတ်ကုန်များကို သိမ်းဆည်းရန် မလိုအပ်ပါ။ ၎င်းမှာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကူညီပေးသည့် အပြင် သင့်ကို ငွေကုန်သက်သာစေသည်။ ထုတ်ကုန်တစ်ခုမလိုအပ်တော့ပါက သင့်ဒေသခံ အမှိုက်သိမ်းဝန်ဆောင်မှုကိုစစ်ဆေးပါ။ 1-800-RECYCLE သို့ခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် ဘေးကင်းသောစွန့်ပစ်နည်းလမ်းများအတွက် 1800recycle.wa.gov သို့ သွားရောက်ကည့်ရှုပါ။

ပိုမိုဘေးကင်းစွာ ဈေးဝယ်ပါ

-  **အချက်ပြစကားလုံးဖြစ်သည့် အန္တရာယ် သို့မဟုတ် အဆိပ်** စသည့်ပတိုဝင်သည့် ကုန်ပစ္စည်းများကို မဝယ်ပါနှင့်။
-  **သတိပေးချက် သို့မဟုတ် သတိထားရန်** စကားလုံးများဖြင့် ထုတ်ကုန်များကို ရှောင်ရှားရန် ကြိုးစားပါ။
-  **ဤကဲ့သို့သော ပြင်ပမှ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်များဖြင့် ပိုမိုဘေးကင်းသော ထုတ်ကုန်များကို ရွေးချယ်ပါ-**



ပိုမိုဘေးကင်းသော ရွေးချယ်မှု⁴
လူများ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ကမ္ဘာမြေအတွက် ပိုမို ဘေးကင်းသော



ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ဒီဇိုင်း⁵
ပိုမိုဘေးကင်းသော ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် သန့်စင်ဆေးများ



ရေရှည်တည်တံ့ရေးအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားမှု⁶
ပလက်စတစ် (သို့) ရွှေ့အဆင့်ဖြင့် အသိအမှတ်ပြုထားသော ထုတ်ကုန်များကို ရှာဖွေရန် ၎င်းတို့၏ဝက်ဘ်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။

ရနံ့မပါဝင်သည်ဟု တံဆိပ်တပ်ထားသော ထုတ်ကုန်များကို ရှာဖွေပါ။⁷

ရနံ့မပါဝင်သည် နှင့် အနံ့မထုတ်ထားသည် တို့သည် အသုံးအနှုန်းများသည် မတူပါ။

- **အနံ့မထုတ်ထားသည်** ထုတ်ကုန်များတွင် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများမှ အနံ့ဆိုးများကို ဖုံးအုပ်ထားသည့် မဖော်ပြနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်နိုင်သည်။
- **ရနံ့မပါဝင်သည်** ဆိုသည်မှာ ထုတ်ကုန်တွင် အမွှေးနံ့သာများနှင့် ဖုံးရန် ရနံ့များကို အသုံးမပြုပါ။



သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်နည်းများ

လူတိုင်းအတွက် ပိုမိုဘေးကင်းသော သင့်ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်သည့် သန့်စင်ဆေးများကို သင်ဖန်တီးနိုင်သည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများသည် ဈေးသက်သာပြီး ရှာဖွေရလွယ်ကူသည့်အပြင် အဆိပ်သင့်ဓာတုပစ္စည်းများ၏ရင်းမြစ်များကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် သင့်လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဘက်စုံသုံးသန့်စင်ဆေး

မသုတ်မီ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် စပရေကို 5 မိနစ် ခန့်(dwell time ဟုခေါ်သည်)ဖြန်းထားပါ။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း (အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမဟုတ်ပါ)
- အဖြူရောင်ပေါင်းခံရှာလကာရည်ခွက်တစ်ဝက် 1/2
- ရေ 1 1/2 ခွက်

ပြုလုပ်နည်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို သန့်ရှင်းသော ၁၆ အောင်စ စပရေပုလင်းထဲသို့ ထည့်ပါ။ အဖုံးကို ပိတ်ပြီး ကောင်းကောင်းလှုပ်ပါ။

မှန်တိုက်ဆေးရည်

ဘက်စုံသုံး သန့်စင်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။ သန့်စင်ဆေးရည်ကို မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဖြန်းပြီး ချည်သားအဝတ်စဖြင့် ပွတ်ပေးပါ။

သို့မဟုတ် ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါ။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ရှာလကာရည် 1 ခွက်
- ရေ 1 ခွက်

ပြုလုပ်နည်း

စပရေပုလင်းတစ်လုံးထဲတွင် ရောစပ်ပြီး ဖန်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဖြန်းကာ သုတ်ပေးပါ။

ပြင်ပပြတင်းပေါက်များအတွက် ရေမြှုပ်ကိုသုံး၍ ရေနွေးနွေးနှင့် ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည် အနည်းငယ်ဖြင့် ဆေးပါ။ ကောင်းစွာဆေးကြောပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ရေညှစ်ထားပါ။





သန့်စင်ဆေးများကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုပါ။

သင်ချစ်ရသူတွေကို အခန်းအပြင်ထွက်တဲ့အခါမှ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို အသုံးမပြုမီ သင့်သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်း အားလုံး၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို ဂရုတစိုက်ဖတ်ပြီး လိုက်နာပါ။ ထုတ်ကုန်နှင့်ဆက်စပ်သော အန္တရာယ်များကို သတိထား ပြီး အကြံပြုထားသော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လိုက်နာပါ။ သန့်စင်ဆေးရည်သုံးပြီးနောက် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးနွေးဖြင့် သေချာဆေးကြောပါ။

မီးဖို

ကိုယ်တိုင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့် မီးဖိုများတွင် ဤ သန့်စင်ဆေးကို မသုံးပါနှင့်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ ၁ ခွက်
- ရေ

ပြုလုပ်နည်း

မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါကို ရေအလုံအလောက်နဲ့ ရောစပ်ပြီး အနှစ် ပုံစံပြုလုပ်ပေးပါ။ မီးဖိုမျက်နှာပြင်ပေါ်လိမ်းပြီး မတိုက် မှီ ၁၀-၁၅ မိနစ်လောက် ထားပေးပါ။ ကြီးမားသော အစာကျန်အောက်သို့ ရောက်ရန်အတွက် ဂေါ်ပြားကို သုံးပြီး အခက်အခဲရှိသောနေရာများအတွက် ပွတ်တိုက် အဝတ်စကို အသုံးပြုပါ။ ကြမ်းတမ်းစွာ ပွတ်တိုက်ရန် လိုအပ်နိုင်သော်လည်း မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါသည် သင့်၊ သင့် မိသားစု သို့မဟုတ် သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအတွက် အဆိပ်မရှိပါ။

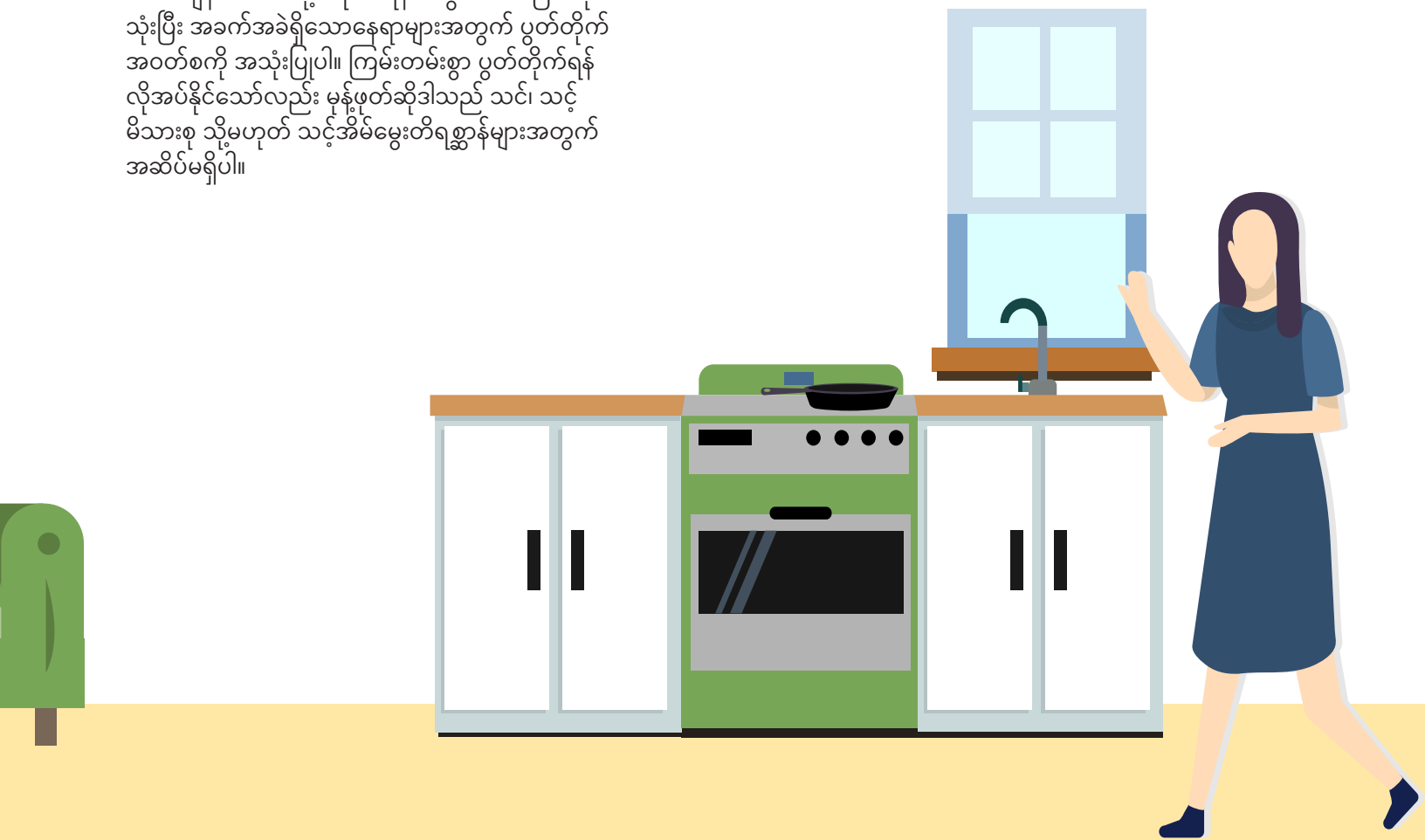
မိုက်ခရိုဝေ့များ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- အဖြူရောင်ပေါင်းခံရှာလကာရည် ¼ ခွက်
- ရေ 1 ခွက်

ပြုလုပ်နည်း

ရှာလကာရည်နှင့် ရေကို မိုက်ခရိုဝေ့ဒါဏ်ခံ ဘူးထဲတွင် ရောမွှေပါ။ မိုက်ခရိုဝေ့ထဲတွင် အပူပေးပါ။ အအေးခံ ပါ။ ရေနွေးငွေ့သည် ကပ်ညှိနေသော အစားအစာများ ကို ပြေလျော့စေပြီး သန့်ရှင်းရလွယ်ကူစေသည်။



ရေချိုးကန်များ၊ ဘေစင်များ နှင့် အိမ်သာခွက်များ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ
- ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည် (အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမဟုတ်ပါ)

ပြုလုပ်နည်း

အစားထိုးအမှုန်နေရာတွင် ဆပ်ပြာမှုန့်အစား မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ကြွေထည်များပေါ်တွင် ဖြန်းပြီး စိုစွတ်သော အဝတ်ဖြင့် ပွတ်ပေးပါ။ သန့်စင်ဆေးမှုန့် ပိုမိုရရှိအောင် ဆပ်ပြာအနည်းငယ်ကို အဝတ်စထဲသို့ ထည့်ပါ။ အမှုန်အမွှားမကျန်စေရန် ရေဖြင့် ကောင်းစွာဆေးကြောပါ။

အိမ်သာအိုးအတွက် ပန်းကန်လုံးအတွင်း မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါအမှုန်အနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ဆပ်ပြာအစက်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အိမ်သာသုံးဘရက်ရှ်ဖြင့် ပွတ်ပေးပါ။ မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ ဖြန်းထားသော အဝတ်စုတ်ဖြင့် အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်ကို သုတ်ပါ။

ဖယောင်းပုဆိုး၊ အုတ်ကြွပ် နှင့် သစ်သားထည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည် (အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမဟုတ်ပါ)

ပြုလုပ်နည်း

ဆပ်ပြာတစ်စက်ကို စိုစွတ်သော အဝတ်ပေါ်ထည့်ပြီး သုတ်လိမ်းပေးပါ။ အဝတ်စသည် ကြာရှည်ခံပြီး ရေမြုပ်ထက် အမှိုက်နည်းသည်။



ဖယောင်းမတိုက်ထားသော ကြမ်းပြင်များ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- အဖြူရောင်ပေါင်းခံရှာလကာရည် ခွက်တစ်ဝက် 1/2
- ရေနွေး 1/2 ဂါလံ

ပြုလုပ်နည်း

ကြမ်းပြင်များကို ရှာလကာရည်နှင့် ရေဖြင့် သုတ်ပါ။
ရေပြန်ဆေးရန် မလိုပါ။ သင့်ကြမ်းပြင်များကို ကောင်းစွာ
သုတ်ပါ- သင့်ကြမ်းပြင်များကို လျင်မြန်စွာ ခြောက်သွား
ပါမည်။

မှိုများ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ရေနွေး 1 1/2 ခွက်

ပြုလုပ်နည်း

အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို စပရေပုလင်းတစ်ခုထဲ
တွင် ရောမွေပါ။ ကြမ်းတမ်းသော မျက်နှာပြင်များပေါ်
တွင် စပရေဖြန်းပြီး မှိုအားလုံးကို ပွတ်တိုက်ပြီးနောက်
အရည်ကို လုံးဝခြောက်သွေစေပါ။

[ကျန်းမာရေးဌာန၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်](#) တွင် မှိုများကို သန့်စင်
ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာပါ။⁸



အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက

ပိုမို လေ့လာလိုပါသလား။ ဤအသုံးဝင်သော ဝက်ဘ်
စာမျက်နှာများကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ သို့မဟုတ်
အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ထံ
ဆက်သွယ်ပါ။

- [မည်သည့်က အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း သင်မည်သို့သိ
သနည်း။](#)⁹
- [ပိုမိုဘေးကင်းသော ထုတ်ကုန်များကို ရွေးချယ်ပါ](#)¹⁰
- [သန့်ရှင်းရေးအကြောင်း အချက်အလက် စာရွက်](#)¹¹
- [သန့်ရှင်းရေး၊ ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း](#)¹²

သင့်အိမ်ရှိ ပိုမိုဘေးကင်းသောထုတ်ကုန်များနှင့်
အဆိပ်သင့်ဓာတုပစ္စည်းများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိနိုင်စေရန်
အတွက် ဤ QR ကုဒ် ကို သင့်စမတ်ဖုန်းကင်မရာဖြင့် စ
ကန်ဖတ်ပါ-



ဆက်သွယ်ရန်

ဘေးကင်းသော ဓာတုပစ္စည်းများအဖွဲ့-
SaferChem@ecy.wa.gov



ရုပ်ပုံခရက်ဒစ်များ

- အိပ်ခန်းပုံများ- pikisuperstar/Freepik and pch.vector/Freepik.
- ပြတင်းပေါက်ပုံများ pch.vector/Freepik.

အဆုံးသတ်မှတ်စုများ

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/saferchoice/products>

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>

<https://ecology.wa.gov/Blog/Posts/June-2020/Safer-Choice-Because-you-shouldn-t-need-a-PhD-to-k>

<https://kingcountyhazwastewa.gov/en/households-disposal/households-safer-home-products>

<https://resources.oshce.uw.edu/1s6jug8/>

<https://www.kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/bleach.aspx>