

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ ДОМА

Методы более безопасной
уборки для меньшего контакта с
ТОКСИЧНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Чтобы попросить о предоставлении специальных услуг или приспособлений в соответствии с Законом о защите прав граждан США с ограниченными возможностями (Americans with Disabilities Act, ADA), обратитесь в Департамент экологии по телефону 360-407-6700, электронной почте hwtrpubs@ecy.wa.gov или через сайт ecology.wa.gov/accessibility. Для предоставления услуг службы коммутируемых сообщений или телетайпа (teletype, ТТУ) обращайтесь по номеру 711 или 877-833-6341.

Публикация: 21-04-036RU,
июнь 2023 г.



DEPARTMENT OF
ECOLOGY
State of Washington

Сделайте свое пространство более безопасным для здоровья

Как можно сократить свой контакт с токсичными химическими веществами? Начните с простых изменений в домашней уборке.

Улучшите качество воздуха в помещениях

Чтобы улучшить качество воздуха в помещениях, делайте следующее.

- Открывайте окна, чтобы усилить вентиляцию, — но только если позволяет погода и это безопасно.
- Купите очиститель воздуха с HEPA-фильтром (High Efficiency Particulate Air) или выберите фильтр с [высоким рейтингом соответствия минимальному уровню эффективности \(Minimum Efficiency Reporting Value, MERV\)](#)¹ для своей системы отопления, вентиляции и кондиционирования (Heating, Ventilation and Air Conditioning, HVAC). Чем выше рейтинг MERV, тем лучше фильтр улавливает загрязнители воздуха.

Оставляйте обувь у двери

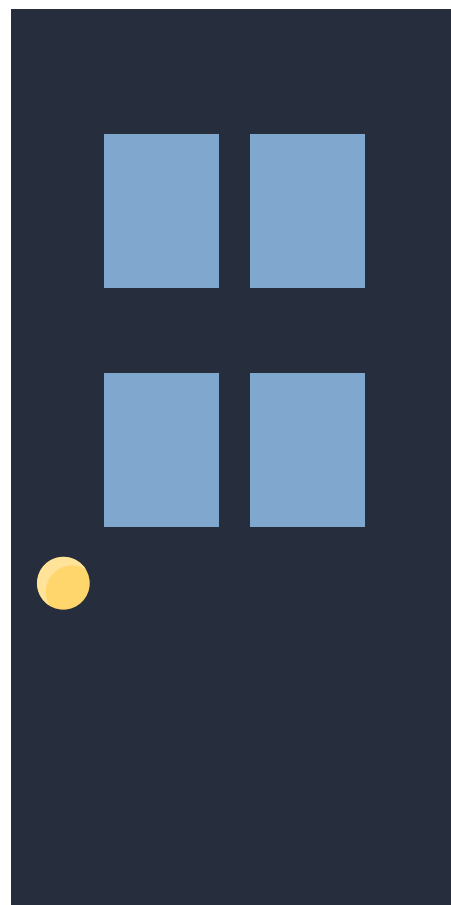
На обуви можно принести токсичные химические вещества, такие как [мышьяк и свинец](#)² в свое жилое пространство.

- Используйте коврик у двери, чтобы сократить количество загрязнителей, попадающих к вам домой.
- Отведите у двери место, где члены семьи и гости будут оставлять свою обувь.

Часто пылесосьте и вытирайте пыль

Токсичные химические вещества могут накапливаться в пыли и мягких материалах, таких как ковры.

- Часто протирайте поверхности [салфеткой из микрофибры](#)³ или влажной тканью, чтобы удалить пыль.
- Используйте пылесос с HEPA-фильтром для улавливания всех мелких частиц. Это особенно важно, чтобы защитить детей и домашних питомцев, которые проводят больше времени на полу.



Выбирайте более безопасные чистящие средства

Совершайте покупки с умом

Независимо от того, покупаете вы готовые чистящие средства или ингредиенты для их изготовления, проверьте, что уже есть у вас дома. Если покупать лишь необходимое, вам не придется хранить лишние средства. Это не только поможет окружающей среде, но и позволит сэкономить. Если средство вам больше не нужно, обратитесь в местную службу вывоза мусора, позвоните по телефону 1-800-RECYCLE или посетите сайт 1800recycle.wa.gov, чтобы узнать о вариантах безопасной утилизации.

Совершая покупки, обращайтесь внимание на безопасность



Не покупайте средства, на которых есть слова **Danger (Опасно)** или **Poison (Яд)**.



Старайтесь избегать средств со словами **Warning (Внимание)** или **Caution (Осторожно)**.



Выбирайте более безопасные средства с такими сертификатами сторонних организаций:



Safer Choice (Более безопасный выбор)⁴
Более безопасно для людей, домашних животных и планеты.



Design for the Environment (Создано с мыслью об окружающей среде)⁵
Более безопасные средства для дезинфекции и обеззараживания.



Cradle to Cradle (Безотходное производство)⁶
Посетите сайт, чтобы найти подходящие средства. Отдавайте предпочтение средствам с платиновыми или золотыми сертификатами.



Ищите средства с маркировкой об отсутствии отдушек.⁷

Понятия fragrance free (без отдушек) и unscented (без запаха) — не синонимы.

- Средства «без запаха» могут содержать неуказанные вредные химические вещества, маскирующие запах других ингредиентов.
- «Без отдушек» означает, что в средстве не используются ни отдушки, ни компоненты для маскировки запахов.



Рецепты средств для самостоятельного изготовления

Вы можете самостоятельно делать чистящие средства, которые будут безопаснее для всех. Ингредиенты стоят недорого, и их легко найти. Кроме того, так вы поможете защитить свое сообщество и окружающую среду, уменьшив количество источников токсичных химических веществ.

Многоцелевое чистящее средство

Распылите спрей на поверхность и оставьте на 5 минут (это называется **временем реакции**), затем вытрите.

Ингредиенты

- 1 столовая ложка жидкого мыла для посуды (не моющего средства)
- ½ чашки белого дистиллированного уксуса
- 1½ чашки воды

Указания

Поместите все ингредиенты в чистую бутылку с распылителем емкостью 16 унций. Закройте крышку и тщательно взболтайте.

Средство для очистки стекол

Используйте рецепт многоцелевого чистящего средства. Распылите чистящее средство на поверхность и протрите ее тканью без ворса.

Или используйте рецепт ниже.

Ингредиенты

- 1 чашка уксуса
- 1 чашка воды

Указания

Смешайте в бутылке с распылителем, распылите на стеклянную поверхность и сотрите.

Для чистки наружных окон используйте губку и теплую воду с несколькими каплями жидкого мыла для посуды. Тщательно смойте и вытрите насухо резиновым скребком для окон.





Используйте чистящие средства безопасно

Защитите близких, занимаясь уборкой, когда их нет в помещении. Перед использованием любых чистящих средств внимательно читайте инструкции к ним и придерживайтесь указаний. Будьте в курсе рисков, связанных со средством, и соблюдайте рекомендованные меры предосторожности. После использования чистящих средств тщательно мойте руки с мылом в теплой воде.

Духовки

Не используйте это чистящее средство в духовках с функцией самоочистки.

Ингредиенты

- 1 чашка пищевой соды
- Вода

Указания

Смешайте пищевую соду с достаточным количеством воды, чтобы приготовить пасту. Нанесите на поверхности духовки и оставьте на 10–15 минут, прежде чем перейти к очистке. На сложных участках используйте абразивную губку, а для поддевания большого количества остатков еды — лопатку. Возможно, для очистки потребуется дополнительное усилие, но пищевая сода нетоксична и безопасна для вас, вашей семьи и домашних питомцев.

Микроволновки

Ингредиенты

- $\frac{1}{4}$ чашки белого дистиллированного уксуса
- 1 чашка воды

Указания

Смешайте уксус и воду в контейнере, подходящем для использования в микроволновке. Доведите до кипения в микроволновке. Дайте остыть. Пар размягчит засохшие остатки пищи и упростит очистку от них.



Ванны, раковины и унитазы

Ингредиенты

- Пищевая сода
- Жидкое мыло для посуды (не моющее средство)

Указания

Вместо чистящего порошка можно воспользоваться пищевой содой. Нанесите средство на фарфоровые элементы и протрите влажной тканью. Добавьте на ткань немного мыла, чтобы увеличить очищающую способность. Тщательно вымойте водой, чтобы не оставлять мутную пленку.

Для чистки унитаза нанесите пищевую соду на его внутреннюю поверхность. Добавьте несколько капель мыла и потрите ершиком. В конце очистите внешние поверхности с помощью ткани и пищевой соды.

Линолеум, плитка и деревянные поверхности

Ингредиенты

- Жидкое мыло для посуды (не моющее средство)

Указания

Выдавите каплю мыла на влажную салфетку для мытья и интенсивно потрите. Салфетка прослужит дольше и создаст меньше отходов, чем губка.



Пол без воскового покрытия

Ингредиенты

- ½ чашки белого дистиллированного уксуса
- ½ галлона теплой воды

Указания

Вымойте пол шваброй, используя уксус и воду. После этого смывать водой не нужно! Просто тщательно отжимайте швабру — так пол высохнет быстро.

Плесень

Ингредиенты

- 1 столовая ложка жидкого средства для стирки
- 1½ чашки теплой воды

Указания

Смешайте средство для стирки и воду в бутылке с распылителем. Распылите на твердые поверхности и ототрите всю плесень, затем дайте раствору полностью высохнуть.

Узнайте больше об устранении плесени и ее предотвращении на [сайте Департамента здравоохранения \(Department of Health\)](#).⁸



Дополнительная информация

Хотите узнать больше? Посетите эти полезные веб-страницы или обратитесь к нам за дополнительной информацией!

- [Как узнать, что безопасно?](#)⁹
- [Выбирайте более безопасные средства](#)¹⁰
- [Брошюра об уборке](#)¹¹
- [Очистка, дезинфекция и обеззараживание](#)¹²

Отсканируйте этот QR-код камерой смартфона, чтобы узнать подробнее о более безопасных средствах и токсичных химических веществах у вас дома:



Контактные данные

Команда проекта по выбору более безопасных химических средств:
SaferChem@ecy.wa.gov



Благодарности за предоставленные графические материалы

- Источники векторных изображений ванной комнаты: pikisuperstar/Freepik и pch.vector/Freepik.
- Источник векторных изображений окон: pch.vector/Freepik.

Сноски

- 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>