

# ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ ВДОМА

Способи безпечнішого прибирання,  
які допоможуть зменшити вплив  
токсичних речовин

Щоб попросити про надання спеціальних послуг згідно із Законом про захист прав громадян США з інвалідністю (Americans with Disabilities Act, ADA), зверніться до Департаменту екології за номером телефону 360-407-6700, за адресою електронної пошти [hwtrpubs@ecy.wa.gov](mailto:hwtrpubs@ecy.wa.gov) або через сайт [ecology.wa.gov/accessibility](http://ecology.wa.gov/accessibility). Щоб скористатися службою комутованих повідомлень або телетайпом (TTY), телефонуйте за номером 711 або 877-833-6341.

Публікація: 21-04-036UK,  
червень 2023 р



DEPARTMENT OF  
**ECOLOGY**  
State of Washington

# Подбайте про здорове середовище

Як можна зменшити вплив токсичних хімічних речовин? Почніть із кількох простих змін під час прибирання вдома.

## Поліпште якість повітря в приміщенні

Ось що потрібно робити, щоб повітря в приміщенні було чистішим.

- Відчиняйте вікна, щоб забезпечувати кращу вентиляцію, але тільки коли це прийнятно з огляду на погоду й міркування безпеки.
- Придбайте очисник повітря з високоефективними фільтрами очищення повітря (High Efficiency Particulate Air, HEPA) або виберіть фільтр з [високим рейтингом мінімального значення ефективності передавання часток \(Minimum Efficiency Reporting Value, MERV\)<sup>1</sup>](#) для системи опалення, вентиляції і кондиціонування (Heating, Ventilation and Conditioning, HVAC). Що вищий рейтинг MERV, то краще фільтр уловлює забрудники в повітрі.

## Залишайте взуття біля дверей

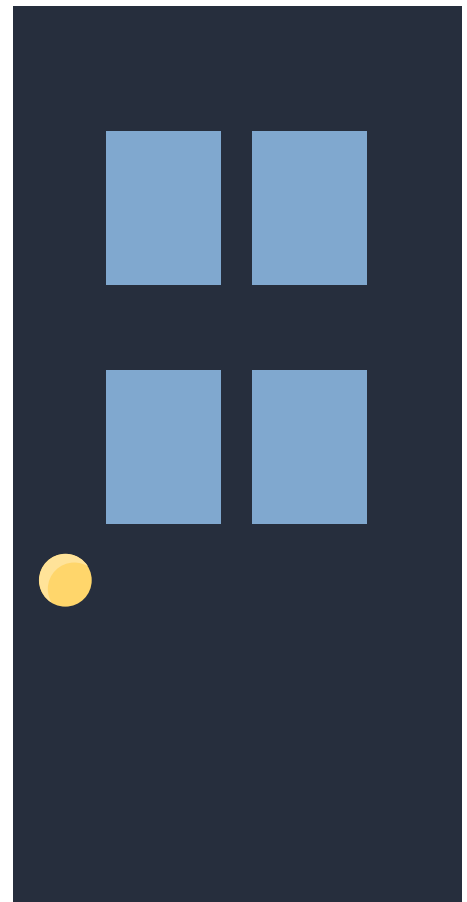
Токсичні хімічні речовини, як-от [миш'як і свинець<sup>2</sup>](#) можуть залишатися на взутті й у такий спосіб потрапляти в житлові приміщення.

- Використовуйте килимок, щоб зменшити кількість забруднень, що потрапляють у ваш дім.
- Визначте місце біля дверей, де члени сім'ї та гості залишатимуть своє взуття.

## Часто витирайте пил і прибирайте з використанням пилососа

Токсичні хімічні речовини можуть накопичуватися в пилу й м'яких матеріалах, як-от килими.

- Часто протирайте поверхні [мікрофібровою<sup>3</sup>](#) або вологою ганчіркою, щоб усувати пил.
- Використовуйте пилосос із фільтром HEPA, щоб уловлювати всі дрібні частки. Це особливо важливо для захисту дітей і хатніх тварин, які проводять більше часу на підлозі.



# Вибирайте безпечніші мийні засоби

## Купуйте вдумливо

Коли купуєте мийні засоби або інгредієнти для їх приготування, перевіряйте, що у вас уже є. Якщо купувати тільки те, що необхідно, не доведеться зберігати зайві засоби. Це не тільки допоможе захистити довкілля, а й заощадить ваші кошти. Якщо засіб вам більше не потрібний, зверніться до місцевої служби вивезення сміття, зателефонуйте за номером 1-800-RECYCLE або відвідайте сайт [1800recycle.wa.gov](http://1800recycle.wa.gov), щоб дізнатися про безпечні варіанти утилізації.

## Купуйте безпечніше



Не купуйте засоби, на яких містяться слова **Danger (Небезпечно)** або **Poison (Отрута)**.



Намагайтесь уникати засобів, на яких містяться слова **Warning (Обережно)** або **Caution (Увага)**.



Вибирайте безпечніші засоби з такими сторонніми сертифікатами:



**Safer Choice**  
**(Безпечніший вибір)**<sup>4</sup>  
Безпечніше для людей,  
хатніх тварин і планети.



**Design for the Environment**  
**(Створено для довкілля)**<sup>5</sup>  
Безпечніші засоби  
для дезінфекції та  
знезараження.



**Cradle to Cradle (Безвідходне виробництво)**<sup>6</sup>  
Відвідайте сайт, щоб знайти  
потрібні засоби. Вибирайте засоби  
з платиновими або золотими  
сертифікатами.



## Віддавайте перевагу засобам із позначкою про відсутність ароматизатора.<sup>7</sup>

Терміни «fragrance free» (без ароматизаторів) і «unscented» (без запаху) — не синоніми.

- **Засоби без запаху** можуть містити незазначені шкідливі хімічні речовини, які маскують запах інших інгредієнтів.
- **Засоби без ароматизаторів** не містять ані ароматизаторів, ані компонентів для маскування запахів.



# Рецепти для самостійного виготовлення мийних засобів

Ви можете самостійно виготовляти мийні засоби, які будуть безпечнішими для всіх. Інградієнти недорогі, їх легко знайти. Крім того, ви допоможете захистити свою громаду й довкілля, зменшивши кількість джерел токсичних хімічних речовин.

## Багатоцільовий мийний засіб

Розпиліть засіб і залишіть на 5 хвилин на поверхні (це називається **часом реакції**), перш ніж витерти його.

### Інградієнти

- 1 столова ложка рідкого мила для посуду (не мийного засобу)
- ½ чашки білого дистильованого оцту
- 1½ чашки води

### Інструкції

Змішайте всі інградієнти в чистій пляшці для розпилювання місткістю 16 унцій. Закрутіть кришку й ретельно збовтайте.

## Засіб для скла

Використовуйте рецепт багатоцільового мийного засобу. Розпиліть засіб на поверхню та протріть безворсовою ганчіркою.

Або використовуйте цей рецепт.

### Інградієнти

- 1 чашка оцту
- 1 чашка води

### Інструкції

Змішайте в пляшці для розпилювання, нанесіть на поверхню, потім протріть.

Для миття вікон ззовні використовуйте губку й теплу воду з додаванням кількох крапель рідкого мила для посуду. Ретельно змийте й насухо протріть гумовим шкребком для вікон.





# Дотримуйтеся правил безпеки під час користування мийними засобами

Захистіть своїх близьких — займайтеся прибиранням, коли вони не перебувають у приміщенні. Уважно читайте інструкції на мийних засобах перед використанням і дотримуйтеся їх. Пам'ятайте про ризики, пов'язані із засобами, і вживайте рекомендованих запобіжних заходів. Після використання мийних засобів ретельно мийте руки з милом у теплій воді.

## Духові шафи

Не використовуйте цей мийний засіб у духових шафах із функцією самоочищення.

### Інгредієнти

- 1 чашка харчової соди
- Вода

### Інструкції

Змішайте харчову соду з достатньою кількістю води до утворення пастоподібної консистенції. Нанесіть пасту на поверхні духовки й залишіть на 10–15 хвилин, перш ніж почати відтирати. На складних ділянках використовуйте абразивну губку, а для відділення залишків їжі — лопатку. Можливо, вам доведеться докласти додаткових зусиль для очищення, зате харчова сода не шкідлива для вас, вашої сім'ї та хатніх тварин.

## Мікрохвильові печі

### Інгредієнти

- $\frac{1}{4}$  чашки білого дистильованого оцту
- 1 чашка води

### Інструкції

Змішайте оцет і воду в контейнері, який можна використовувати в мікрохвильовій печі. Доведіть до кипіння в мікрохвильовій печі. Дайте охолонути. Пара пом'якшить присохлі залишки їжі, що полегшить процес очищення.



## Ванни, раковини й унітази

### Інгредієнти

- Харчова сода
- Рідке мило для посуду (не мийний засіб)

### Інструкції

Замість абразивного порошку можна використовувати харчову соду. Нанесіть її на керамічні поверхні та протріть вологою ганчіркою. Додайте трохи рідкого мила на ганчірку, щоб підсилити очисну здатність. Ретельно змийте водою, щоб запобігти утворенню мутної плівки.

Під час очищення унітаза нанесіть харчову соду на його внутрішню поверхню. Додайте кілька крапель мила й обробіть йоржиком для унітаза. Зовнішні поверхні очистьте за допомогою ганчірки, на яку нанесено харчову соду.

## Лінолеум, плитка й дерев'яні покриття

### Інгредієнти

- Рідке мило для посуду (не мийний засіб)

### Інструкції

Нанесіть краплю мила на вологу ганчірку й енергійно протріть. Ганчірка прослужить довше та створить менше відходів, ніж губка.



## Підлога без воскового покриття

### Інгредієнти

- ½ чашки білого дистильованого оцту
- ½ галона теплої води

### Інструкції

Помийте підлогу шваброю з використанням суміші оцту й води. Змивати чистою водою не потрібно! Просто ретельно викручуйте швабру, щоб підлога швидко висохла.

## Пліснява

### Інгредієнти

- 1 столова ложка рідкого засобу для прання
- 1½ чашки теплої води

### Інструкції

Змішайте засіб для прання з водою в пляшці для розпилювання. Нанесіть на тверді поверхні й відітріть усю плісняву, потім дайте розчину повністю висохнути.

Дізнайтеся більше про усунення плісняви й запобігання її появі на [сайті Департаменту охорони здоров'я \(Department of Health\)](#).<sup>8</sup>



## Додаткова інформація

Хочете дізнатися більше? Відвідайте ці корисні вебсторінки або зверніться до нас по додаткову інформацію!

- [Як дізнатися, який засіб безпечний?](#)<sup>9</sup>
- [Вибирайте безпечніші засоби](#)<sup>10</sup>
- [Брошура про прибирання](#)<sup>11</sup>
- [Прибирання, знезараження та дезінфекція](#)<sup>12</sup>

**Відскануйте цей QR-код** за допомогою камери смартфона, щоб дізнатися більше про безпечніші засоби й токсичні хімічні речовини у вашому домі.



## Контактні дані

Команда з питань безпеки хімічних речовин:  
[SaferChem@ecy.wa.gov](mailto:SaferChem@ecy.wa.gov)



## Відомості про авторів графічних матеріалів

- Джерела векторних зображень ванної кімнати: pikisuperstar/Freepik і pch.vector/Freepik.
- Джерело векторних зображень вікон: pch.vector/Freepik.

## Примітки

- 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>