

پاک کاری و ضد عفونی کردن برای حفظ صحت در خانه



برای مساعدت به جلوگیری از شیوع مریضی، توصیه‌های ذیل را در مورد روش‌های مصئون‌تر پاک کاری و ضد عفونی کردن علیه میکروب‌ها رعایت کنید.

پاک کاری کلی و بعد ضد عفونی کردن می تواند باعث از بین رفتن میکروب هایی شود که موجب ایجاد امراضی نظیر کووید 19 می شوند. برای شروع پاک کاری بهترین راه استفاده از محصولات و روش های پاک کاری با حداقل خطر است تا صحت همه افراد منزل حفظ شود.

خطرات را بشناسید



نفس تنگی

(اگر از قبل وجود داشته باشد)



خارش جلد



سوزش چشم ها



سردردی

بسیاری از وسایل پاک کاری و محصولات خانگی حاوی مواد کیمیای هستند که باعث سوزش چشم یا گلو می شوند و باعث سردردی و سایر مشکلات صحتی مثل تنگی نفس می شوند. این مشکلات بخاطر تنفس بخار محصولاتی مثل بلچ یا جذب مواد کیمیای توسط جلدتان است. استفاده از یک روش یا محصول مصئون پاک کاری می تواند به جلوگیری از این خطرات صحتی کمک کند.

برای اطمینان از مؤثر بودن ضد عفونی کننده جهت کشتن میکروب ها از یک ضد عفونی کننده راجستر شده در EPA استفاده کنید.

برای انتخاب ضد عفونی کننده هایی که زهری بودن کمتری دارند به دنبال محصولاتی بگردید که بالای لیبل آنها کلمه **CAUTION** (احتیاط) ذکر شده باشد نه **WARNING** (هشدار)، **DANGER** (خطر) یا **POISON** (زهری). گزینه های دیگری که زهی بودن کمتری دارند بشمول محصولاتی حاوی ایتانول، ايسوپروپانول (ايسوپروپیل الکل)، هایدروجن پيروکسید، ایل-لاکتیک اسید و سیتريك اسید هستند.

از محصولاتی که بالای لیبل آنها کلمات **CAUTION** (احتیاط)، **WARNING** (هشدار)، **DANGER** (خطر)، یا **POISON** (زهری) درج شده اجتناب کنید.

این محصولات حاوی مواد کیمیای زهری هستند که برای صحت شما مضر هستند. در عوض از محصولاتی استفاده کنید که لیبل آنها کلمات **Safer Choice** (انتخاب مصئون تر) یا **Cradle to Cradle** (گهواره تا گهواره) EPA دارد. این محصولات کمتر زهری بوده و خطر کمتری بالای صحت شما دارند.

از محصولات پاک کاری با زهری بودن کمتر استفاده کنید

می توانید پاک کاری های خانگی را با استفاده از مواد معمول مانند سودا یا پُلی، سرکه، مایع ظرفشویی و آب تهیه کنید.

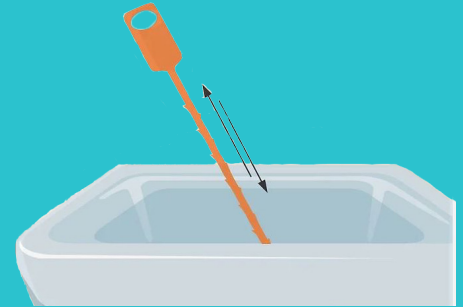
می توان آنها را با هم ترکیب کرد و برای پاک کاری سطوح در منزل مورد استفاده قرار داد. با مراجعه به وبسایت فاضلاب های خطرناک به آدرس: hazwastehelp.org یک طرز العمل پاک کاری مصئونتر را از پروگرام مدیریت فاضلاب های خطرناک دریافت کنید.

طرز اوسط در لیبل یک بر سه مواد پاک کاری موجود در یک فروشگاه، عبارت **DANGER (خطر)** یا **POISON (زهری)** ذکر شده است. اطلاع از مورد خطرات موارد کیمیاوی و گزینه‌های مصئون‌تر می‌تواند به شما کمک کند تا پاک کاری را به طرز مصئون‌تر و مؤثرتر انجام دهید.



اسفنج

سامان آلات پاک کاری مصئون‌تر را تهیه کنید

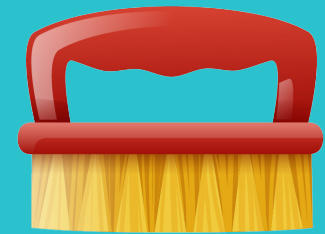


آب سامان‌الات
پاک کاری را تخلیه کنید

برای پاک کاری بیشتر سطوح، از آب یا محصول پاک کاری با زهری بودن کمتر به همراه این سامان آلات استفاده کنید.



تکه های میکرو فایبر



برس پاک کاری

1.

با پاک کاری شروع کنید

پاک کاری میکروب‌ها، توته و پارچه و کثافات را از سطوح یا اشیاء پاک می‌کند. در ابتدا از صابون، محلول تمیزکننده با زهری بودن کمتر و آب استفاده کرده و با مالیدن، توته و پارچه و میکروب‌ها را به صورت فزینیکی از سطوح پاک کاری کنید.

قبل از ضدعفونی کردن، ابتدا پاک کاری کنید

2.

از وسایل محافظتی استفاده کنید

با پوشیدن دستکش و استفاده از نوعی محافظ چشم و ترجیحاً عینک محافظتی، از جلد و چشم خود محافظت کنید. با باز کردن کلکین‌ها از ریه‌های خود محافظت کنید و هوای تازه را استنشاق کنید.

3.

بعد از پاک کاری ضدعفونی کنید

ضدعفونی کردن تقریباً تمام میکروب‌های عفونی را با استفاده از عمل کیمیاوی از بین می‌برد، به شرطی که طبق طرزالعمل‌های لیبل استفاده شود. اما کدام تأثیری بالای خاک یا توته و پارچه ندارد. بعد از پاک کاری سطح، از مواد ضدعفونی کننده راجستر شده در EPA که برای سطح مناسب باشد استفاده کنید. دوباره این سطوح را پاک کنید.

درباره پاک کاری مصئون تر و نحوه محافظت از فامیل خود در برابر کووید 19 معلومات اضافه کسب کنید

برای مشاهده نکات پاک کاری ضد عفونی کردن مصئون تر به این آدرس مراجعه کنید

پروگرام مدیریت فاضلاب خطرناک کینگ کانتی
Hazwastehelp.org

برای کسب آخرین معلومات کووید 19 و منابع کینگ کانتی از این آدرس بازدید کنید

صحت عامه سیاتل و کینگ کانتی
www.kingcounty.gov/depts/health

برای کسب معلومات در مورد مواد ضد عفونی کننده جهت استفاده علیه کووید 19 به این آدرس مراجعه کنید

آژانس حفاظت از محیط زیست (EPA)
www.epa.gov/coronavirus



سؤالى داريد؟ در تماس شويد

بابا بادرو

مدیر برنامه خدمات مسکونی

babatunde.badru@kingcounty.gov
(206) 263-1555

جولیا سینگر

پروگرام های دسترسی آموزشی خدمات مسکونی

julia.singer@kingcounty.gov
(206) 263-1555

دسترسى به فارمت های دیگر ذریعه نمبر تلیفون 206-263-8899

یا رلی 711 TTY:

LHWMP_0343_Dari May 2020