

نظافت و ضدعفونی برای داشتن خانه‌ای سالم



این توصیه‌ها در مورد روش‌های نظافت و ضدعفونی کردن میکروب‌ها
را برای جلوگیری از گسترش بیماری دنبال کنید.

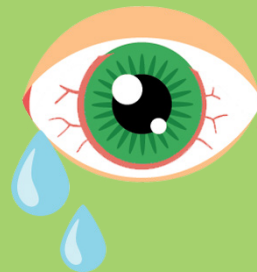
نظافت فراگیر و سپس ضد عفونی کردن می‌تواند میکروب‌هایی که سبب بیماری‌هایی نظیر کووید-19 می‌شوند را از بین ببرد. بهترین راه برای حفظ ایمنی همه افراد خانواده این است که از کم‌خطرترین محصولات و روش‌های پاکسازی برای نظافت بهره ببرید.

از خطرات آگاه باشید



آسم

(اگر زمینه آن را دارید)



تحریک چشم‌ها



سردرد



پوست حساس

بسیاری از محصولات شوینده و پاک‌کننده‌های خانگی حاوی مواد شیمیایی‌ای هستند که ممکن است سبب سوزش چشم و گلو، سردرد و سایر مشکلات سلامتی همانند آسم شوند. دلیل این امر، تنفس بخارات حاصل از محصولاتی مانند سفیدکننده یا جذب‌کننده مواد شیمیایی به پوست است. تغییر در روش یا استفاده از محصول امن‌تر برای نظافت می‌تواند سبب جلوگیری از این خطرات تهدیدکننده سلامت باشد.

از ضد عفونی‌کننده مورد تأیید EPA استفاده کنید تا مطمئن شوید که برای کشتن میکروب‌ها مؤثر است.

برای ضد عفونی‌کننده‌های با سمیت کمتر به دنبال محصولاتی باشید که روی برچسب‌شان کلمه **CAUTION** (احتیاط) به جای **WARNING** (هشدار)، **DANGER** (خطر) یا **POISON** (سم) درج شده است. سایر گزینه‌ها با سمیت کمتر محصولاتی هستند که حاوی اتانول، ایزوپروپانول (الکل ایزوپروپیل)، هیدروژن پراکسید، اسید لاکتیک و اسید سیتریک هستند.

از محصولات شوینده با سمیت کمتری استفاده کنید

از محصولاتی که روی برچسب‌شان کلمات **CAUTION** (احتیاط)، **WARNING** (هشدار)، **DANGER** (خطر) یا **POISON** (سم) نوشته شده است اجتناب کنید.

این موارد حاوی مواد شیمیایی سمی هستند که برای سلامت شما مضر است. به جای آن، به دنبال محصولاتی باشید که روی برچسب‌شان عبارات «خاب امن‌تر» از نظر EPA (سازمان حفاظت از محیط زیست آمریکا) یا «قابل بازیافت» درج شده است. این محصولات دارای سمیت کمتری بوده و برای سلامتی شما نیز خطر کمتری را به همراه دارند.

می‌توانید از چنین ترکیبات متداولی پاک‌کننده خانگی بسازید: جوش شیرین، سرکه، مایع ظرفشویی و آب.

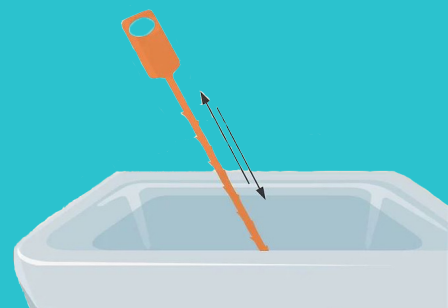
با ترکیب و استفاده از این مواد می‌توانید اغلب سطوح خانه را تمیز کنید. با مراجعه به وبسایت Hazardous Waste (پسماند خطرناک) به نشانی hazwastehelp.org، طرز تهیه پاک‌کننده‌ای ایمن‌تر را در «برنامه مدیریت پسماندهای خطرناک» مشاهده کنید.

به طور متوسط، از هر سه شوینده موجود در فروشگاه، روی برچسب یکی کلمات **DANGER** (خطر) یا **POISON** (سم) درج شده است. آگاهی از خطرات مواد شیمیایی و استفاده از گزینه‌های ایمن‌تر می‌تواند به شما در نظافت مطمئن‌تر و مؤثرتر کمک کند.



اسفنج

از وسایل ایمن‌تر برای نظافت استفاده کنید

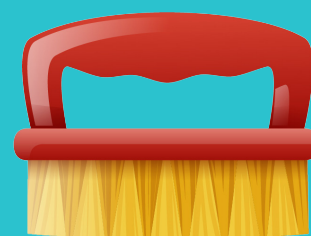


ابزار لوله‌بازکن

برای تمیز کردن بیشتر سطوح، آب یا شوینده با سمیت کمتر را با این وسایل استفاده کنید.



پارچه میکروفیبر



فرچه

1. با نظافت شروع کنید

نظافت موجب از بین بردن میکروب‌ها، آلودگی‌ها و کثیفی‌ها از روی سطوح یا اشیاء می‌شود. ابتدا با استفاده از صابون، یک شوینده با سمیت کمتر و آب، آلودگی‌ها و کثیفی‌ها را از روی سطوح پاک کنید.

قبل از ضدعفونی، نظافت کنید

2.

تجهیزات ایمنی پوشید

جهت محافظت از پوست و چشمان خود، از دستکش و نوعی محافظ چشم، ترجیحاً عینک ایمنی، استفاده کنید. با باز کردن پنجره‌ها و ورود هوای تازه، از ریه‌های خود محافظت کنید.

3.

بعد از نظافت، ضدعفونی کنید

اگر دستورالعمل‌های مشروحه روی برچسب محصولات پیروی کرده باشید، عمل ضدعفونی کردن تقریباً همه میکروب‌های عفونت‌زا را از طریق واکنش شیمیایی از بین برده است؛ اما تأثیری روی کثیفی، خاک یا غبار ندارد. بعد از تمیز کردن سطوح، از ضدعفونی‌کننده مورد تأیید EPA که مناسب آن سطح است، استفاده کنید. آن سطوح را دوباره دستمال بکشید.

اطلاعات بیشتر دربارهٔ نظافت ایمن‌تر و نحوهٔ محافظت از خانواده‌تان در برابر کووید-19

نکات مربوط به نظافت و ضدعفونی ایمن‌تر:

برنامهٔ مدیریت پسماندهای خطرناک (Hazardous Waste Management Program) کینگ کانٹی
Hazwastehelp.org

برای جدیدترین اطلاعات و منابع کووید-19 در خصوص کینگ کانٹی به اینجا سر بزنید:

ادارهٔ بهداشت عمومی (Public Health) - سیاتل و کینگ کانٹی
www.kingcounty.gov/depts/health

برای اطلاعات مربوط به ضدعفونی‌کننده‌های قابل استفاده برای مقابله با کووید-19 به اینجا سر بزنید:

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



سؤالی دارید؟ تماس بگیرید

بابا بادروو (Baba Badru)

مدیر برنامهٔ خدمات مسکونی

babatunde.badru@kingcounty.gov

(206) 263-1555

جولیا سینگر (Julia Singer)

برنامه‌های دسترسی آموزشی خدمات مسکونی

julia.singer@kingcounty.gov

(206) 263-1670