

Nhà Ở Lành Mạnh

Nhà Ở Lành Mạnh là Gì?

Nhà Ở Lành Mạnh là nơi được thiết kế và duy trì để bảo đảm sức khỏe cho người sống trong đó. Làm theo 7 Nguyên Tắc Nhà Ở Lành Mạnh dưới đây để giữ cho gia đình bạn an toàn và lành mạnh.

Giữ Cho Khô Ráo

Kiểm tra đường nước, mái nhà và hệ thống thoát nước để tránh bị rò rỉ và nấm mốc.

Giữ Cho Sạch Sẽ

Đẹp sạch bụi bẩn và rác rến để giảm tác nhân gây dị ứng.

Thoáng Khí

Mang không khí trong lành vào nhà để giảm nồng độ hoá chất. Mở cửa sổ hoặc dùng quạt hút trong lúc tắm rửa hoặc nấu ăn để giảm độ ẩm.

Không Cho Sâu Bệnh Vào Nhà

Trám lại các lỗ hổng, kê hờ để phòng các loài sâu bệnh vào nhà.

Giữ An Toàn

Để tránh bị thương, gắn hệ thống dò khói hoặc dò khí carbon monoxide, bình chữa lửa, khoá tủ, và nút đập ổ điện.

Tránh Ô Nhiễm

Giảm tiếp xúc với chì, khói thuốc, và những tác nhân ô nhiễm khác trong nhà.

Duy Trì

Thường xuyên kiểm tra, lau chùi, và sửa chữa nhà của bạn.

Làm Sạch Theo Tự Nhiên Là Gì?

Làm Sạch Theo Tự Nhiên đại ý là dùng sản phẩm an toàn để giảm mức ô nhiễm trong nhà. Thử áp dụng một số công thức Làm Sạch Tự Nhiên của chúng tôi dưới đây:

Làm Sạch Không Khí

Bỏ một vài lát trái cây họ cam quýt, đinh hương, hoặc quế vào nồi với lượng nước vừa đủ, để nhỏ lửa và nấu trong vòng 1 đến 2 tiếng.

Thuốc Đánh Bóng Đồ Nội Thất

Pha 1 muỗng cà phê dầu chanh vào 1 cốc dầu thực vật. Lau với giẻ khô sạch.

Thuốc Khử Trùng

Trộn ½ cốc hàn the vào 1 gallon nước nóng hoặc giấm nguyên chất để làm sạch với dung dịch này.

Nước Chùi Sàn với Mùi Thơm Thảo Mộc

Đổ vào thùng hoặc xô: 1/8 cốc nước xả phòng hoặc chất tẩy rửa, ½ đến ½ cốc giấm cất hoặc nước cốt chanh, ½ cốc lá trà thảo mộc (bạc hà tốt nhất vì có thêm chất kháng khuẩn). Khoáy đều cho đến khi xả bông nổi bọt. Lau sàn bằng giẻ lau hoặc bụi nhùi.

Trước khi áp dụng bất kỳ công thức làm sạch nào trên đây, luôn làm thử trước trên một phạm vi nhỏ, khuất.

Để có thêm lời khuyên và công thức pha chế Nước Làm Sạch Tự Nhiên, hãy vào trang mạng của chúng tôi tại:
<http://www.HealthyMS.com>

Để biết thêm thông tin về Chương Trình Phòng Ngừa Độc Chì và Nhà Ở Lành Mạnh của Sở Y Tế Mississippi, xin liên lạc với chúng tôi qua số điện thoại 601-576-7619 hoặc vào trang mạng của chúng tôi tại: <http://www.HealthyMS.com>

Catalog #5002 Vietnamese