

Cách thức Lau dọn Phù hợp với Bệnh hen suyễn



Sản phẩm Làm sạch
An toàn dành cho Người
mắc bệnh Hen suyễn



Đối với những người mắc bệnh hen suyễn, các sản phẩm làm sạch mua tại cửa hàng có thể gây ra triệu chứng hen suyễn. Sử dụng sản phẩm làm sạch tự chế có thể giúp giảm tác nhân gây dị ứng và hen suyễn trong nhà của quý vị. Những chất làm sạch tự chế này rất dễ thực hiện, an toàn khi sử dụng và có giá thấp hơn chất làm sạch mua tại cửa hàng.

Danh sách mua sắm:

- ✓ **Baking soda** – làm sạch, khử mùi, tẩy rửa; làm mềm nước
- ✓ **Chanh** – diệt mốc, nấm mốc và vi khuẩn; làm tươi mát không khí; loại bỏ vết bẩn
- ✓ **Giấm trắng chưng cất** (White distilled vinegar) – loại bỏ dầu mỡ; loại bỏ nấm mốc, mùi, vết bẩn, cặn dính và sáp tích tụ
- ✓ **Cồn xát** – khử trùng và làm sạch hầu hết các bề mặt; dùng rất tốt cho gương và cửa sổ
- ✓ **3% hydrogen peroxide** – khử trùng; làm sạch trái cây và rau củ; làm sáng răng và làm sạch hơi thở
- ✓ **Nước giặt đồ không mùi** – chất tẩy rửa cô đặc; có thể sử dụng cho nhiều mục đích khác ngoài việc giặt quần áo
- ✓ **Xà bông lỏng castile** – một chất làm sạch đa dụng, rất tuyệt vời cho những người có làn da khô hoặc nhạy cảm





Chất làm sạch đa năng

- 8 cup nước
- ½ cup giấm trắng chưng cất
- ¼ cup baking soda

Hòa trộn đều và cho vào chai xịt. Sử dụng để làm sạch các bề mặt không thấm nước như bếp, bồn rửa và đồ đạc trong phòng tắm.

Chất khử trùng hoàn toàn tự nhiên

- 1 cup nước
- ½ cup 3% hydrogen peroxide

Hòa trộn đều và cho vào chai xịt. Phun và lau mặt kệ và mặt bàn để tiêu diệt vi trùng và để lại mùi hương tươi mới.



Chất làm sạch ống cống

- ½ cup baking soda
- ½ cup giấm trắng chưng cất
- Nước nóng

Trước tiên, đổ baking soda xuống cống bị tắc. Sau đó, đổ giấm. Để ống cống nổi bong bóng trong 3-5 phút. Đun sôi nước trong khi chờ. Sau đó, đổ khoảng một lít nước sôi xuống cống. Lặp lại nếu thấy cần thiết. Các đoạn bị tắc nhiều có thể cần dụng cụ thông cống.

Chất làm sạch bồn tắm, bồn cầu hoặc bồn rửa

- 1 cup giấm trắng chưng cất
- ¼ cup baking soda

Sử dụng hỗn hợp này để làm sạch bề mặt sứ và loại bỏ vết bẩn. Đổ chất tẩy rửa vào trong bồn cầu. Khuấy hỗn hợp bằng đồ chùi bồn cầu và chờ 20 phút. Chà sát kỹ, sau đó xả lại bằng nước. Đối với bồn rửa, bồn tắm và vòi sen, hòa trộn đều và cho vào chai xịt. Phun dung dịch lên bề mặt sứ. Sử dụng bàn chải chà hoặc miếng xốp chùi rửa để loại bỏ vết bẩn, mốc và nấm mốc.



Chất làm sạch kính

- 1½ cup nước
- ½ cup giấm trắng chưng cất
- 3-4 giọt nước giặt đồ

Hòa trộn đều và cho vào chai xịt. Phun lên cửa sổ và bề mặt kính. Sử dụng khăn không có xơ vải hoặc tờ báo để lau sạch.

Chất chà rửa nấm và nấm mốc

- 2 thìa cà phê giấm trắng chưng cất hoặc nước cốt chanh
- 1 thìa cà phê muối

Trộn đều để tạo thành hỗn hợp sệt. Chà xát hỗn hợp này vào các vị trí trên gạch, vòi nước hoặc đồ đạc có nấm hoặc nấm mốc. Xả lại bằng nước và để vị trí đó khô hoàn toàn.

Lời khuyên để giảm tác nhân gây hen suyễn

- ✓ Vứt bỏ các chất làm sạch bằng hóa chất mạnh và các sản phẩm xịt phòng có mùi thơm.
- ✓ Sử dụng nước giặt đồ/bột giặt nhẹ, không mùi và tránh chất làm mềm vải có mùi thơm.
- ✓ Giặt thú nhồi bông bằng nước nóng và sấy khô kỹ.
- ✓ Để đồ chơi trong một túi nilon kín và cho vào tủ đông trong ít nhất năm tiếng để diệt ve bụi.
- ✓ Giặt mền và ga giường bằng nước nóng và sấy khô ở mức cao, vài tuần một lần.

- ✓ Hút bụi và lau bụi bằng khăn ẩm ít nhất một lần một tuần.
- ✓ Tránh sử dụng thuốc diệt côn trùng gây hại. Thay vào đó, hãy sử dụng bẫy hoặc mồi.
- ✓ Tránh hút thuốc lá trong nhà.
Nếu quý vị cần trợ giúp để cai thuốc lá, vui lòng gọi Kick It California theo số 1-800-300-8086 hoặc nhắn tin “Quit Smoking” hoặc “Quit Vaping” gửi tới 66819.



Nguồn hỗ trợ

Chương trình Hít Thở Đều, Sống Khỏe

IEHP cung cấp các lớp học về hen suyễn trực tiếp, miễn phí cho các hội viên để học cách kiểm soát bệnh hen suyễn.

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập:

www.iehp.org/asthma

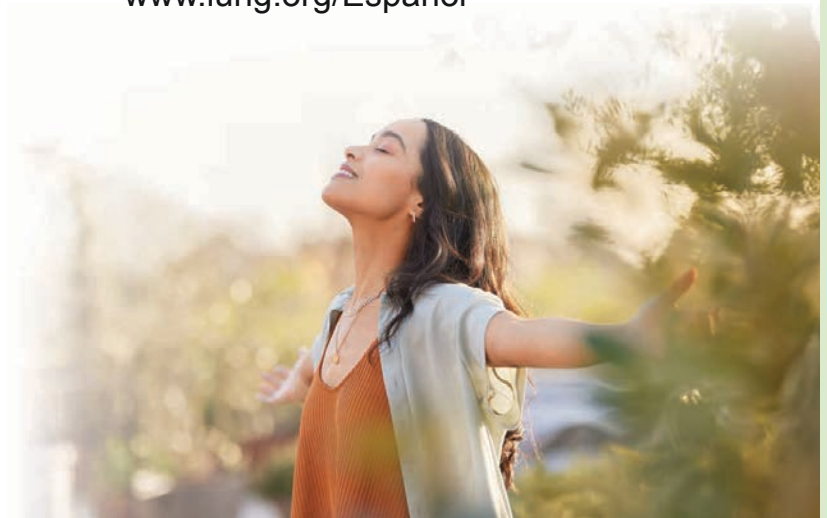
Nguồn:

<https://indianactsi.org/home-made-asthma-friendly-cleaners/>

Để biết thêm nhiều nguồn hỗ trợ thân thiện với bệnh hen suyễn:

Truy cập **www.lung.org** hoặc gọi tới Hiệp hội Phổi Hoa Kỳ theo số **1-866-252-2959** để trò chuyện với Chuyên gia Hướng dẫn về Sức khỏe Phổi.

Để biết các nguồn hỗ trợ bằng tiếng Tây Ban Nha, hãy truy cập **www.lung.org/Espanol**



©2025 Inland Empire Health Plan. Một Tổ Chức Công. Bảo Lưu Mọi Quyền.
HE_25_5305388_VI



Inland Empire Health Plan

iehp.org