

適合氣喘患者的 清潔配方



適合氣喘患者的安
全清潔產品



對於氣喘患者，商店購買的清潔產品可能會引起氣喘症狀。使用自製的清潔產品可以幫助減少家中的過敏和氣喘誘因。這些自製的清潔劑製作簡單、使用安全，而且比商店購買的清潔劑便宜。

購物清單：

- ✓ **小蘇打** — 清潔、除臭、擦洗；軟化水
- ✓ **檸檬** — 殺死黴菌、黴變和細菌；使空氣清新；去除污漬
- ✓ **白色蒸餾醋** — 去油膩；去除黴菌、異味、污漬、黏性殘留物和蠟積聚
- ✓ **擦酒精** — 對大多數表面進行消毒和清潔；非常適合鏡子和窗戶
- ✓ **3% 過氧化氫** — 消毒；清洗水果和蔬菜；亮白牙齒、清新口氣
- ✓ **無香味洗衣液** — 濃縮清潔劑；不僅僅只用於洗衣
- ✓ **液體卡斯提爾 (castile) 肥皂** — 一種多功能清潔劑，非常適合乾性或敏感肌膚的人





全能清潔劑

- 8 杯水
- ½ 杯白色蒸餾醋
- ¼ 杯小蘇打

混合均勻並存放在噴霧瓶中。用於清潔無孔表面，如爐灶台、水槽和浴室設備。

全天然消毒劑

- 1 杯水
- ½ 杯 3% 過氧化氫

混合均勻並存放在噴霧瓶中。噴灑並擦拭櫃檯和桌面以殺死細菌並留下清新氣味。



排水管清潔劑

- ½ 杯小蘇打
- ½ 杯白色蒸餾醋
- 熱水

首先，將小蘇打倒入堵塞的排水管。然後，倒入醋。讓排水管冒泡 3 至 5 分鐘。等待的同時將水燒開。然後，將約一夸脫的沸水倒入下水道。如果需要的話請重複。嚴重的堵塞可能需要疏通排水管。

浴缸、馬桶或水槽清潔劑

- 1 杯白色蒸餾醋
- ¼ 杯小蘇打

用它來清潔瓷器表面並去除污漬。將清潔劑倒入馬桶。用馬桶刷攪拌混合物並等待 20 分鐘。徹底擦洗，然後沖洗。用於水槽、浴缸和淋浴時，請混合均勻並存放在噴霧瓶中。將溶液噴灑到瓷器表面。使用刷子或海綿去除污漬、黴菌和黴斑。



玻璃清潔劑

- 1½ 水
- ½ 杯白色蒸餾醋
- 3-4 滴洗衣液

混合均勻並存放在噴霧瓶中。噴灑在窗戶和玻璃表面。使用不起毛的毛巾或報紙擦拭乾淨。

黴菌和黴斑擦洗

- 2 茶匙白蒸餾醋或檸檬汁
- 1 茶匙鹽

混合成糊狀。將混合物擦洗到磁磚、水龍頭或固定裝置上的黴菌或黴變。徹底沖洗並擦乾該區域。

減少氣喘誘因的技巧

- ✓ 丟掉刺激性的化學清潔劑和香味空氣清新劑。
- ✓ 使用溫和、無味的洗衣粉，避免使用有香味的布料柔軟劑。
- ✓ 用熱水清洗毛絨玩具並晾乾。
- ✓ 將玩具密封在塑膠袋中，然後將其放入冰箱中至少五個小時以殺死塵蟎。
- ✓ 每隔幾週用熱水清洗床上用品並用高溫烘乾。

- ✓ 每周至少用吸塵器吸塵一次並用濕布除塵。
- ✓ 避免使用殺蟲劑。改用陷阱或誘餌。
- ✓ 避免在家吸煙。如果您需要戒菸協助，請撥打 Kick It California 電話 1-800-300-8086 或發送簡訊「Quit Smoking」或「Quit Vaping」至 66819。



資源

呼吸順暢，生活美好規劃

IEHP 為會員提供免費的面對面氣喘課程，以學習如何控制氣喘。

要了解更多信息，請訪問：
www.iehp.org/asthma

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

更多氣喘友善資源：

請造訪 www.lung.org 或致電美國肺臟學會 1-866-252-2959，與肺部健康導航員交談。

如需西班牙語資源，請造訪
www.lung.org/Espanol





Inland Empire Health Plan

iehp.org