

為哮喘患者安全清潔環境 使用方便且不會刺激氣道的家庭清潔 小竅門!

衛生間清潔劑

小蘇打、橄欖皂液* 在馬桶內灑入小蘇打。加入幾滴香皂液。使用潔廁刷用力擦洗並使用灑有小蘇打的抹布擦拭馬桶外部。

浴盆與水槽清潔劑

小蘇打、橄欖皂液* 在去污粉中加入小蘇打。將其灑在浴盆和水池的瓷性表面上，用濕抹布擦拭。滴入幾滴香皂液以增強其清潔能力。清洗乾淨。

排水管清潔劑

小蘇打、醋、沸水
此方法將完全清理較小的堵塞。先將半杯小蘇打倒入排水管，然後再將半杯醋倒入其中，使其在管中相互作用的幾分鐘，並發出嘶嘶的起泡聲。然後將一滿壺的沸水倒入排水管。如果需要，重複該步驟。如果堵塞仍未疏通，使用橡膠吸盤將其疏通。

全能清潔劑

多半杯小蘇打、半杯橄欖香皂液*、半杯水、大湯匙醋、16 盎司的翻蓋瓶子
在碗狀容器中混合小蘇打和香皂液。加入水和醋。將混合物倒入瓶中。如果過稠，加入適量水稀釋。搖晃均勻。噴射在浴盆、水槽、馬桶、廚房盥面等處。擦拭並清洗。

使用無毒清潔劑是清潔居家環境和控制哮喘的有效方法。這些方法使用簡便、造價低廉，而且不污染環境。請看以下清潔環境並遠離哮喘病誘因的其他建議。

如有可能，請不要於哮喘患者在家時清潔房屋!

*如果沒有橄欖皂液，也可以使用墨菲油皂替代。

所有方法均出自俄勒岡州美國肺科協會提供的「綠色清潔建議」

Oven Cleaner

自潔式烤箱無需使用該清潔劑。將 1 杯小蘇打和水混合並攪拌成糊狀。抹在烤箱表面上並使其停留片刻。使用百潔布擦洗大部分表面。使用抹刀或麵包刀可有效地清理烤爐上的大塊食物殘留。此方法需要「體力勞動」。嘗試定期對烤箱進行局部清潔。

窗戶及鏡面清潔劑

醋
將小半杯醋裝入噴霧瓶中。在瓶中注滿水。噴灑在窗戶及鏡面表面。使用無絨抹布或報紙擦拭。對於室外窗戶，將海棉浸濕在滴有橄欖皂液的溫水中後，使用海綿擦拭。清洗乾淨並用橡膠刮水刷刮幹表面。

去污粉

小蘇打、橄欖皂液
使用小蘇打代替去污粉。弄濕清潔區域。灑下小蘇打並用濕抹布擦拭。滴入幾滴香皂液以增強其清潔能力。清洗乾淨。對於衛生間的清潔，在馬桶中灑入小蘇打，加入幾滴橄欖皂液，然後擦拭。

