

# Làm Vệ Sinh An Toàn cho Người Bị Bệnh Suyễn

## Cách thức cho các chất chùi rửa trong nhà để sử dụng mà không làm khó chịu đường thở!

### Chất Chùi Cầu Tiêu

- Baking soda
- Xà phòng nước castile\*

Rắc baking soda vào trong tô. Cho vào một vài giọt xà phòng chà xát bằng chổi cọ cầu tiêu và hoàn tất các bề mặt bên ngoài bằng giẻ có rắc baking soda.

### Chất Chùi Bồn Tắm và Bồn Rửa

- Baking soda
- Xà phòng nước castile\*

Dùng baking soda thay cho bột cọ rửa. Rắc bột này lên men sứ và chà bằng giẻ ướt. Cho một chút xà phòng vào giẻ để tẩy rửa cho sạch hơn. Xả nước cho kỹ.

### Chất Thông Ống Thoát Nước

- Baking soda
- Giấm
- Nước Sôi

Chắc thức này sẽ làm thông các chỗ hơi bị tắc nghẽn.

Đổ ½-cốc baking soda xuống ống thoát, sau đó ½-cốc giấm. Để cho sủi tăm trong một vài phút. Sau đó đổ một ấm nước đầy nước sôi xuống ống thoát. Lặp lại nếu cần. Nếu vẫn còn bị nghẽn dùng đồ thật.

### Chất Chùi Rửa Đa Dụng

- 1 2/3-cốc baking soda
- ½ -cốc xà phòng nước castile\*
- ½ -cốc nước
- 2 muỗng canh giấm
- chai 16-oz có nắp bật

Trộn baking soda và xà phòng nước vào trong tô. Cho nước vào, sau đó thêm giấm. Đổ vào trong một chai xịt. Nếu quá đặc, cho thêm nước.

Lắc

đều. Xịt vào bồn tắm, bồn rửa, cầu tiêu, mặt bàn, v.v...  
Cọ và xối nước.

Lau chùi bằng chất chùi rửa không độc là một cách rất tốt để chùi rửa nhà quý vị và quản lý bệnh suyễn. Các công thức này dễ làm, rẻ và không gây ô nhiễm. Sau đây cũng có một số gợi ý để lau chùi và tránh được các nguyên nhân khác gây nên bệnh suyễn.

Làm vệ sinh nhà khi người bị bệnh suyễn KHÔNG có mặt ở nhà nếu được!

\*Nếu không có xà phòng nước castile, thay thế bằng Xà phòng Murphy là tốt nhất.

Tất cả các công thức đều lấy từ "Các Gợi Ý Về Chùi Rửa Tiết Kiệm Năng Lượng" của Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ thuộc Oregon

### Chất Chùi Bếp Lò

- Baking soda
- Nước
- Miếng cọ

Không dùng chất chùi rửa này cho các bếp lò tự chùi rửa.

Trộn 1-cốc baking soda với nước để làm thành chất nhão. Thoa lên các bề mặt của bếp lò, và để nguyên như vậy trong một khoảng thời gian ngắn. Dùng một miếng cọ để chà sát cho đa số các bề mặt. Dùng cái bay hoặc dao cắt bánh mì để dễ luồn dưới các mảng thức ăn lớn bám vào. Công thức này sẽ cần "Mỡ khuỷu tay". Cố gắng chùi thường xuyên từng mảng nhỏ cho bếp lò của quý vị

### Chất Chùi Cửa Sổ và Kính

- Giấm
- Nước

Bỏ ¼-cốc giấm vào một chai xịt. Đổ đầy nước vào đó. Xịt lên bề mặt. Chà xát bằng giẻ không có xơ vải, hoặc báo. Đối với các cửa sổ ở ngoài trời, dùng một miếng xốp và rửa bằng nước ấm có pha vài giọt xà phòng nước castile. Xả nước cho kỹ và vắt cho khô.

### Bột cọ rửa

- Baking soda
- Xà phòng nước castile

Dùng baking soda thay cho bột cọ rửa. Làm ướt vùng đó. Rắc baking soda và chà xát bằng giẻ ướt. Cho một chút xà phòng vào giẻ để tẩy rửa cho sạch hơn. Xả nước cho kỹ. Đối với cầu tiêu, rắc baking soda vào trong tô, cho vào một vài giọt xà phòng castile, sau đó chà xát.

