

በ ነ ዚ ህ የ ጤና የ ቤት ምክሮች አስምን በቁጥጥር ስር ያቆዩ

ብዙ ቤተሰቦች ሁሉንም ጊዜያቸውን በቤት ውስጥ ስለሚያሳልፉ፣ የዲሲ ጤና ማቆላለጥ ትብብር የሚከተሉትን ምክሮች እያጋራ ሲሆን የርስዎን ወይም የልጅዎን አስም በቁጥጥር እንዲያቆዩ ሊከተሉዎቸው ይገባል።



ምክር #1፡ ጫማዎችዎን በሩ ላይ ያውልቁ

ወደ ቤትዎ በሚገቡ ጫማዎችዎን ያውልቁ። ይህም አለርጂ አምጫዎችን፣ አብዋራን፣ እና ቆሻሻን በውጭ ማክቀረት ይረዳል።

ምክር #2፡ የአብዋራ ማይቶችን ከአልጋዎ ያርቁ

ትራስዎችዎን እና አንሶላዎችዎን እንደ ዚፕ ያለው የአለርጂ ትራስ መሸፈኛ ባለ ይሸፍኑ። ይህንን መሸፈኛ ከትራስዎ ከብርድ ልብሶች እና አንሶላዎችዎ ጋር በሞቀ ውሃ በማጠብ አስም የሚያመጡትን አለርጂን እና አብዋራ ማስወገድ ይችላሉ።

ምክር #3፡ የአብዋራ ማይቶችን ከልጅዎ መጫወቻ እንሰሳዎች ያርቁ

ልጅዎ ከመጫወቻ እንሰሳው ጋር የሚተኛ ከሆነ፣ በሰምንት አንዴ ለአንድ ሰአት በማድረቅ ውስጥ ወይም ፕላስቲክ በርሳ ውስጥ በመክተት ለጥቂት ሰአታት በፍሪዘር ውስጥ ያኑሩት።

ምክር #4፡ ወለሎችን በተቻለ መጠን ያጽዱ

የጣውላ ወለሎችን ስዊፈር እንዲሁም ምንጣፎችን ሻኪዩም በቀን አንዴ ወይም በቻሎት መጠን ለማድረግ ይሞክሩ።



ምክር #5፡ የቤት እንሰሳ ጸጉርን በቁጥጥር ስር ያቆዩ

በተለይ የቤት እንሰሳ ካለዎት ወለሎችን ጽዳት መጠበቅ አስፈላጊ ነው። የቤት እንሰሳ ጸጉር አስም ሊቀሰቅስ ይችላል። በተጨማሪም የቤት እንሰሳዎን ከርስዎ እና ከልጅዎ መኝታ ቤት ውጭ መሆኑን ያረጋግጡ።

ምክር #6፡ ተህዋሲያንን አርቀው ያቆዩ

እንደ አይጥ ወይም በረሮዎች ያሉ ተህዋሲያን የርስዎን ወይም የልጅዎን አስም ሊቀሰቅሱ ይችላሉ። የተህዋሲያን ምክር ወረቀትን በማንበብ ከቤትዎ ውጭ ሊያቆዩዎቸው የሚችሉበትን መንገዶች ይወቁ።

ምክር #7፡ ሞልድ በቤትዎ ውስጥ እንዳያድግ ለመከላከል ይሞክሩ

ሞልድ የሚያድገው ቤትዎ ውስጥ ባሉ በርጥብ ቦታዎች ነው። ተከራይ ከሆኑ፣ አከራይም ሞልዱን ለማስወገድ ወይም ፍሳሹን ለመጠገን ሃላፊነት ሊኖርበት ይችላል። ስለሞልድ ተጨማሪ መረጃ ድረገጻችንን ይጎብኙ።

ዲሲ
ጤና
ቤቶች
ትብብር

እነዚህን ምክሮች በተግባር ይሞልኩቱ! <https://bit.ly/DCHealthyhousing>
ይጎብኙ ወይም ምክሮቹን በትዊተር እና በፌስቡክ የሚከተሉዎን በሚረዱ ያግኙ

አይሎችን እና በረሮዎችን ከቤትዎ ውጪ ያቆዩ

ብዙ ቤተሰቦች ሁሉንም ጊዜያቸውን በቤት ውስጥ ስለሚያሳልፉ፣ የዲሲ ጤና ማቆሻች ትብብር የሚከተሉትን ምክሮች እያጋራ ሲሆን አይሎችን፣ በረሮዎችን እና ሌሎች ተህዋሲያንን ከቤትዎ ውጪ እንዲያቆዩ ሊከተሉዎቸው ይገባል።



ምክር #1፡ በምግቦች መሃል የቤት እንሰሳዎን ሰሃን ባይ ያድርጉ

የቤት እንሰሳዎች ምግብ ሲወዱ፣ ተህዋሲያንም (በረሮዎች) እንዲሁ ምግብ ይወዳሉ። የቤት እንሰሳዎች ማግባት እንደጨረሱ ሰሃናቸውን ያጽዱ፤ ይህም ያልተፈለጉ ተህዋሲያን ምግቡን እንዳያገኙ ለመከላከል ያግዛል።

ምክር #2፡ ምግብዎን በወፍራም የፕላስቲክ ማስቀመጫ ያስቀምጡ

አይሎች ቀጭን ካርቶን ወይም ቀጭን ፕላስቲክ ማኝክ ይችላሉ፤ ተህዋሲያንም ሲረዳ ካርቶን ማኝክ ይችላሉ። ምግብዎን ደህንነቱ እንዲጠበቅ በወፍራም የፕላስቲክ ማስቀመጫ ያስቀምጡ።

ምክር #3፡ የቆሻሻ ማጠራቀሚያዎን ይሸፍኑ

መክደኛ ወይም ሌላ ዘዴ በመጠቀም በኩሽናዎ ያለውን ቆሻሻ ይሸፍኑ። ያልተሸፈኑ ቆሻሻ ማስቀመጫ ተህዋሲያንን ይስባሉ።



ምክር #4፡ ገንዳውን ባይ ያድርጉ

ያቆረ ውሃ በገንዳ ውስጥ እንዲሁም መመገቢያ እቃዎችን አለመተው አስፈላጊ ነው። ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት መመገቢያ እቃዎችዎ አጽድተው በማስቀመጥ በምሽት በረሮዎች እንዳይመጡ ያድርጉ።

ምክር #5፡ የበረሮ መርጨያ ወይም ፎገር ስ አይጠቀሙ

በረሮዎችን ለመከላከል የሚረጩ ገሮች ጥሩ መንገድ አይደሉም። ሽታው አስም ሊቀሰቅስ ይችላል። ይልቁንም ወጥመዶች ወይም ጄሎች ይጠቀሙ። እነዚህ ገሮች የሚገደሉት በረሮዎችን እና እንቁላሎችን ነው።

ምክር #6፡ አይሎችን ውጭ ለማቆየት ትናንሽ ቀዳዳዎችን በካውክ እና ኮበር ሽቦ ይመሉ

አይሎች ወደ ቤትዎ በትናንሽ ስንጣቂዎች በኩል መግባት ይችላሉ። በኩሽና እና በኮበር አቅራቢያ ያሉትን ስንጣቂዎች በኮፐር ሽቦ እና በካውክ በመጠገን ይሸፍኑ።

ምክር #7፡ ጎረቤት እየወጣ ከሆነ ትኩረት ያድርጉ

በአፓርትሜንቱ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ እና ጎረቤት እየወጣ ከሆነ አይሎች ከጎረቤት ሊመጡ ይችላሉ።

ዲሲ
ጤና
ቆሻሻ
ትብብር

እነዚህን ምክሮች በተግባር ይሞልኩ! <https://bit.ly/DCHealthyhousing>
ይጎብኙ ወይም ምክሮቹን በትዊተር እና በፌስቡክ የሚከተሉትን በሚረዱ ያግኙ

ከ ላይ የተጠቀሱትን ምክሮች ለመከተል ተጨማሪ ጊዜ በመመደብ አይሮችን በውጭ ያቆዩ ።



ዲ.ሲ.
ጠፍ ማ
ቤቶች
ትብብር

እነዚህን ምክሮች በተግባር ይሞልኩቱ! <https://bit.ly/DCHealthyhousing>
ይጎብኙ ወይም ምክሮቹን በትዊተር እና በፌስቡክ የሚከተሉዎትን በሚጠይቁ ያግኙ