በCOVID-19 ወረርሽኝ ወቅት ለደህንነት
አስተማማኝ ከብክለት ማጽጃ አጠቃቀም

ከWestern States Pediatric Environmental Health Specialty Unit የተሰጠ መመሪያ

አዲሱ COVID-19 የሚያመጣው ቫይረስ በአየር ወይም በቅርቡ ሌላ ሰው ያሳለባቸው ወይም ያስነጠሰባቸው ወለሎችን ነክተው ከዚያም አይኖችዎን፣ አፍንጫዎን ወይም አፍዎን ከነኩ ሊሰራጭ/ሊተላለፍ ይችላል።

እጆችዎን መታጠብ ወይም ሊበከሉ የሚችሉ ወለሎችን ከነኩ በኋላ እጆችዎን በሳኒታይዘር ማጽዳት፣ እንዲሁም በእጆችዎ ፊትዎን አለመነካካት የቫይረሱን ስርጭት ለማስወገድ እጅግ ጠቃሚ ነው። አየር ወለድ ተጋላጭነቶችን ለመከላከል የሚከተሉትን የCDC ምክረ ሀሳቦች እንዲከተሉ እንመክርዎታለን። ይህ የመረጃ መስጫ ቅጽ ወለሎችን የብክለት ማጽጃ የጤና ተጽእኖዎች የሚፈጥርበትን እድል በመቀነስ በ CDC መመሪያዎች መሰረት፣ ማጽዳት እና ከብክለት ማጽዳት ላይ ያተኩራል።

በቤትዎ ወስጥ ለወለሎች ከብክለት ማጽጃዎችን መጠቀም በሽታ አምጪ ጀርሞችን (ባክቴሪያና ቫይረሶችን) ሊገድል ይችላል፣ ሆኖም የጤና ስጋቶችንም ሊፈጥር ይችላል። ለምሳሌ፡ ብዙ የተለመዱ ከብክለት ማጽጃዎች (ለምሳሌ፡ ማንጫ፣ ብዙ ከብክለት ማጽጃ መወልወያዎች) በውስጣቸው አስም ሊያመጡ ወይም ሊያባብሱ የሚችሉ ወይም ጤና ላይ ጉዳት የሚያመጡ ኬሚካሎችን ይይዛሉ።

ጽዳት: ቆሻሻና ጀርሞችን ማስወገድ

በቤትዎ ውስጥ የሚገኙ ወለሎችን ለሁሉም አላማ በሚያገለግል ማጽጃ ወይም ሳሙና እና ቡርሽሽ ፎጣ ወይም ጨርቅ ያጽዱ። የሚገኝ ከሆነ ተመራጩ የጨርቅ አይነት የቃጫ ጨርቅ መጠቀም ነው። ከእያንዳንዱ መጠቀም በኋ የቃጫ ጨርቁን በጎድጓዳ ሳህን ወይም የማጠቢያ ማሽን ውስጥ ይጠቡ። የቃጫ ጨርቁን ግማሽ ላይ ቆርጠው ቀጥለውም ግማሹን የሚጠቀሙ ከሆነ አዲሱን ግማሽ መጠቀም ከመጀመርዎ በፊት በመጀመሪያው 8 ወለሎችን ከብክለት ለማጽዳት መጠቀም ይችላሉ። ጨርቁን ያለ ክር ማለስለሻዎች ከሌሎች ልብሶች ለይተው ያጽዱ። በጥንቃቄ ካጸዱና ከፈተጉ ብዙ ጀርሞች የሚወገዱ በመሆኑ ከብክለት ማጽጃዎች መጠቀም አስፈላጊነትን ሊቀንሰው ይችላል። ከብክለት ማጽዳት አስፈላጊ ከሆነ በመጀመሪያ ጽዳት ማካሄድ ከብክለት ማጽጃዎቹን በጥሩ ሁኔታ እንዲሰሩ ያስችላቸዋል። በy Green Seal ወይም Safer Choice ማረጋገጫ ያገኙ የማጽጃ ምርቶች ለሰውም ሆነ ለአካባቢ አስተማማኝ ናቸው።

ከብክለት ማጽዳት: ጀርሞችን መግደል

ከብክለት የምናጸዳው ምንድን ነው:

- በተደጋጋሚ የሚነካኩ ቦታዎች/ወለሎች
- ከህዝብ መገኛ ቦታዎች መልስ ባልታጠቡ እጆች የሚነካኩ የትኛውም ቦታዎች/ወለሎች። (ወደ መኖሪያ ቤትዎ ከመመለስዎ ወይም ማንኛውንም ነገር ከመንካትዎ በፊት ለእጆችዎ የእጅ ማጽጃ/ ሳኒታይዘር መጠቀም የተሻለ ነው!)

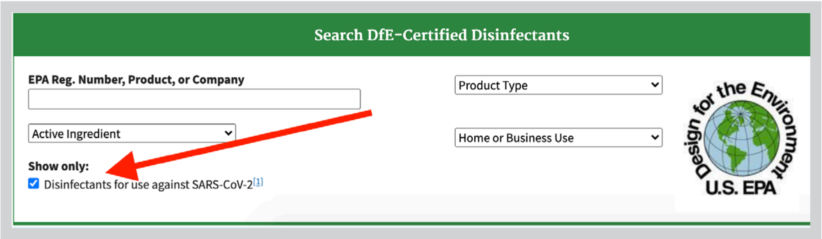
ብዙ ከብክለት ማጽጃዎችን ከምግብ ጋር በሚነካኩ ቦታዎች ላይ መጠቀም ለደህንነት አስተማማኝ አይደለም። በምርቱ መለያ ምልክት ላይ ከምግብ ጋር ለሚነካኩ ቦታዎች መጠቀም ለደህንነት አስተማማኝ መሆኑን የሚያመለክተውን "ከምግብ ጋር የሚነካኩ ቦታዎች ከብክለት ማጽጃ" የሚሉትን ቃላት ፈልገው ይመልከቱ።

አስተማማኝ፣ ውጤታማ ከብክለት ማጽጃ ምርጫዎች

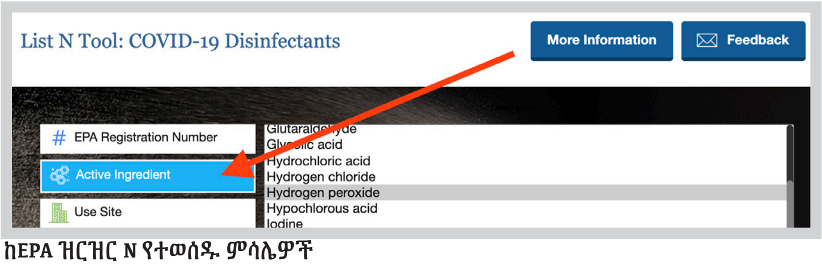
ሁሉም ከብክለት ማጽጃ ምርቶች አንድ አይነት አይደሉም። ብዙዎቹ ከብክለት ማጽጃዎች በተለይም በህጻናት፣ ነፍሰጡር ሴቶች እና የመተንፈሻ አካል ህመሞች ባሉባቸው ሰዎች ላይ የጤና ስጋቶችን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ለደህንነት አስተማማኝ ምርጫዎች አሉ!

የEPA ለአካባቢ ተስማሚ ዝግጅት/Design for the Environment (DfE) የጸረ ማይክሮቢያል ምርት ፕሮግራም/Antimicrobial Product Program ለሰው ልጅ ጤናና አካባቢ ደህንነት አስተማማኝ የሆኑ ግብአቶችን (ፈጣን እና ፈጣን ያልሆኑ) የሚጠቀሙ ከብክለት ማጽጃ ምርቶች ዝርዝር አለው። ለደህንነት አስተማማኝ ፈጣን ግብአቶች: ሲትሪክ አሲድ፣ ሀይድሮጂን ፐርኦክሳይድ፣ L-ላክቲክ አሲድ፣ ኢታኖል፣ አይሶፕሮፓኖል፣ ፐሮክሲአክቲክ አሲድ፣ ሶዲየም ባይሰልፌት እና ቺቶሳን ናቸው። የ EPA ዝርዝር N COVID-19ን ለሚያመጣው ቫይረስ ለመጠቀም የEPAን መስፈርት የሚያሟሉ ከብክለት ማጽጃ ምርቶችን ይዘረዝራል። ተመራጩ አማራጩ የ DfE ዝርዝርን በ N ላይ የተዘረዘሩትን ምርቶች በሚያሳይበት መልኩ ማጥራት ነው። እነዚህ ምርቶች የማይገኙ ከሆነ ከN ዝርዝር ላይ አስተማማኝ ፈጣን ግብአቶችን የሚይዙ ምርቶችን ይምረጡ።

የቀጠለ >



ከDfE ዝርዝር የተወሰዱ ምሳሌዎች



ከEPA ዝርዝር N የተወሰዱ ምሳሌዎች

የበለጠ ለደህንነት አስተማማኝ በሆነ ሁኔታ ከብክለት ለማጽዳት

- **በመጀመሪያ** ወለሉን ከላይ በተገለጸው መሰረት ያጽዱ።
- **ቀጥለውም** በEPA's Design for the Environment Antimicrobial Product program ስር ለሰዎችና አካባቢ ደህንነት አስተማማኝ ተደርገው ከተፈቀዱ ፈጣን ግብአቶች መካከል አንዱን የሚይዝ በEPA የN ዝርዝር ላይ የሰፈረ ከብክለት ማጽጃ በመጠቀም ከብክለት ያጽዱ (ከላይ ዝርዝሩን ይመለከቱ)።
- **በሶስተኛ ደረጃ** በብክለት ማጽጃው የምርት መለያ ላይ የተቀመጡትን **መመሪያዎች ይከተሉ!** ከብክለት ማጽዳት እጅግ ወሳኝ ደረጃዎች መካከል አንደኛው የብክለት ማጽጃውን ወለል **በእርጥቡ እንዳንጸባረቀ** በምርቱ መለያ **ላይ ለተዘረዘረው ጊዜ** መተውዎን ማረጋገጥዎ ነው።
- **በአራተኛ ደረጃ፣** ምርቱ የ **EPA ምዝገባ ቁጥር ያለው** መሆኑን እና የአገልግሎት ጊዜው ያላበቃ መሆኑን ያረጋግጡ። ሁልጊዜም ከብክለት ማጽጃዎችን በምርቱ መለያ ላይ በተቀመጡት መመሪያዎች መሰረት በአግባቡ አየር በሚያገኝ ህጻናት በማይደርሱበት ቦታ ያስቀምጡ።

የብክለት ማጽጃ መወልወያዎች በአብዛኛው አስፈላጊውን የንክኪ ጊዜ በሚያሟላ ደረጃ በበቂ ሁኔታ ስለማይረጥቡ ከብክለት ማጽጃ መወልወያዎች ይልቅ ፈሳሽ ከብክለት ማጽጃ እና የቃጫ ጨርቅ መጠቀም የተሻለ ነው።

ወለል/ቦታ ከብክለት የሚጸዳው በቀጣዩ ሰው እስከሚነካ፣ ወይም ይህ ሰው እስኪያስልበት ወይም እስከሚያስነጥስበት ብቻ እንደሆነ አይርሱ!

እነዚህ አንዳንዶቹን ለደህንነት አስተማማኝ ምርቶች ማግኘት የማይችሉ ከሆነ:

የቃጫ ጨርቅ የማያገኙ ከሆነ ከእያንዳንዱ ወለል ማጽዳት በኋላ የሚጠቀሙበትን ስፖንጅ፣ ቡርሽ ወይም ፎጣ ይጠቡ ወይም ያስወግዱ። ቡርሹን/ፎጣውን ግማሽ ላይ ቆርጠው ቀጥለውም ግማሹን የሚቀሙ ከሆነ አዲሱን ከመጠቀምዎ በፊት በመጀመሪያው 8 ወለሎችን ከብክለት ለማጽዳት ሊጠቀሙ ይችላሉ።

- ስፖንጆችን ማጽጃ አማራጮች:
  - በሳህን ማጠቢያ ውስጥ ማጠብ
  - 1/2ኛ የሻይ ማንኪያ ማንጫ ከሳህኑ አንድ አራተኛ ውሀ ጋር ቀላቅለው ለአንድ ደቂቃ ይዘፍዝፉት
  - **የብረት ላልሆነ** ስፖንጅ ሌላኛው አማረጭ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ደቂቃ መዘፍዘፍ ነው።
- ፎጣዎች በሳሙና ወይም ፈሳሽ/ዱቄት ሳሙና ጎድጓዳ ሳህን ወይም የማጠቢያ ማሽን ውስጥ ሊታጠቡ ይችላሉ።
- የሚያገኙት ማንጫ ወይም ለደህንነት አስተማማኝ ተብለው ከተዘረዘሩት ውጭ የሆኑ ከብክለት ማጽጃዎችን ብቻ ከሆነ በአምራቹ የተመከረውን የግል መከላከያ መሳሪያ መጠቀምዎን እርግጠኛ ይሁኑ። ቦታው በአግባቡ አየር የሚያገኝ መሆኑን ያረጋግጡ (መስኮቶችን ይክፈቱ፣ የውጭ አየር ያስገቡ፣ ፋኖችን ያብሩ)።

ለየትኛውም ከብክለት ማጽጃ በማሸጊያው ላይ ያሉ መመሪያዎችን መከተልዎን ማረጋገጥ ማለትም ከብክለት ማጽጃውን ወለል ላይ በእርጥቡ እንዳንጸባረቀ ለተመከረው የንክኪ ጊዜ መተውዎን፣ ከብክለት ማጽጃው የEPA ምዝገባ ቁጥር ያለው መሆኑን፣ በምርት መለያው መመሪያዎች መሰረት በአስተማማኝ ሁኔታ መቀመጡን እና የአገልግሎት ጊዜው ያላለፈበት መሆኑን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው። ማንጫ በንጽጽር የአገልግሎት ጊዜው አጭር (ከአንድ አመት በታች) ነው። **ከብክለት ማጽጃዎችን አይቀላቅሉ።** በተለይም ማንጫና አሞኒያን መቀላቀል አደገኛ ነው። ደህንነቱ ስለተጠበቀ የማንጫ አጠቃቀም የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ይህን የሚቺጋን ግዛት ዩኒቨርሲቲs [የመረጃ ምንጭን](https://www.canr.msu.edu/news/covid-19-disinfecting-with-bleach) ይመልከቱ

ማጠቃለያ

በቋነት ያጽዱ; አስፈላጊ ሲሆን ብቻ ከብክለት ያጽዱ። ከብክለት ማጽዳት የሚያገኟቸውን ለደህንነት አስተማማኝ ከብክለት ማጽጃ ምርቶች በመጠቀም በከፍተኛ ደረጃ የሚነካኩ ቦታዎች/ወለሎችን ማጽዳት ላይ ያተኮረ መሆን አለበት። ወለሎች/ቦታዎችን ከብክለት ማጽዳት ብቻ የቫይረሱን ስርጭት አያስቆምም! የፊት ጭምብል ማድረግነ፣ ማህበራዊ ርቀትን መጠበቅን እና እጆችዎን መታጠብን በተመለከተ የCDC መመሪያን መከተልዎን አይርሱ። ♦

የመረጃ ምንጮች

- ለአየር ወለድ ተጋላጭነቶች የተሰጡ የCDC ምክረ ሀሳቦች: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html
- የካሊፎርኒያ የጸረ ተባይ መቆጣጠሪያ መምሪያ የመረጃ መስጫ ቅጽ: *የቃጫ ጨርቅ ተመራጭ የሆነው ለምንድን ነው?* https://wspehsu.ucsf.edu/wp-content/uploads/2015/10/FactSheet_Microfiber.pdf
- የግሪን ሲል ለደህንነት አስተማማኝ የማጽጃ ምርቶች ዝርዝር/Green Seal Safer Cleaning Products List: https://www.greenseal.org/certified-products-services?s=Household+Cleaning+Products
- የEPA ለደህንነት አስተማማኝ ምርቶች ምርጫ ዝርዝር/EPA Safer Choice Products List: https://www.epa.gov/saferchoice/products
- የEPA ለአካባቢ አመቺ ሆኖ የተዘጋጀ የጸረ ማይክሮቢያል የጸረ ተባይ ፕሮግራም/EPA Design for The Environment Antimicrobial Pesticide Program: https://www.epa.gov/pesticide-labels/design-environment-logo-antimicrobial-pesticide-products
- የEPA ለSARS-CoV-2 ጥቅም ላይ የሚውሉ ምርቶች ዝርዝር/EPA List of Products for Use Against SARS-CoV-2: https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2
- ማንጫን የተመለከተ የሚቺጋን ግዛት ዩኒቨርሲቲ የመረጃ ምንጭ/ Michigan State University የመረጃ ምንጭን on bleach: https://www.canr.msu.edu/news/covid-19-disinfecting-with-bleach

ሰነዱ በAmerican Academy of Pediatrics (AAP) ድጋፍ እና በትብብር ስምንነት አሸናፊነት ቁጥር 6 NU61TS000296-02-01 ስር ከAgency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR).በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ የተዘጋጀ ነው።

ATSDR ለየትኛውም ምርቶች ወይም በPEHSU ህትመቶች ስር የተገለጹ አገልግሎቶች ግዢ ማረጋገጫ አይሰጥም።

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

PEHSU Pediatric Environmental Health Specialty Units

WESTERN STATES PEHSU Pediatric Environmental Health Specialty Unit