



Mas Ligtas na Paggamit ng Disinfectant Sa Panahon ng COVID-19 na Pandemya

Patnubay mula sa Western States Pediatric Environmental Health Specialty Unit

Ang bagong virus na nagdudulot ng COVID-19 ay naipapasa sa pamamagitan ng hangin o sa paghipo ng mga surface na kamakailang binahingan o inubuhan ng ibang tao at hinipo ang iyong mga mata, ilong o bibig.



Ang paghugas ng mga kamay mo o paggamit ng hand sanitizer matapos hipuin ang mga posibleng kontaminadong surface, at paglayo ng mga kamay mo mula sa mukha mo ay napakahalaga upang maiwasan ang pagkalat. Para mapigilan ang mga nasa hanging exposure, minumungkahi namin ang sumusunod [Mga rekomendasyon ng CDC](#). Ang fact sheet na ito ay nakatuon sa paglilinis at pag-disinfect ng mga surface, ayon sa mga [patnubay ng CDC](#), habang pinabababa ang pagkakataon ng mga epekto sa kalusugan ng disinfectant.

Ang paggamit ng mga disinfectant sa mga surface sa bahay niyo ay makakatay sa mga nagdudulot ng sakit na germs (bakteryang at mga virus), pero maaaring may mga panganib din ito sa kalusugan. Halimbawa, maraming karaniwang disinfectant (tulad ng bleach, maraming disinfectant wipe) ay may mga kemikal na laman na maaaring magdulot o magpalala sa hika o makasama sa kalusugan ng pagbubuntis.



Paglilinis: Pagtanggali ng Dumit at Germs

Linisin ang mga surface sa bahay mo gamit ang all-purpose na panlinis o sabon, at isang basahan, tuwalya o tela. Kung mayroon, ang pinakamainam na klase ng tela na magagamit ay microfiber. Labhan ang microfiber matapos ang bawat paggamit sa lababo o washing machine. Kapag tiniklop mo sa kalahati ang microfiber at kalahati muli, magkakaroon ka ng 8 disinfecting na surface na magagamit bago mo kailanganin ng bago. Hugasan nang hiwalay mula sa ibang klase ng tela, nang walang mga fabric softener. Maraming germs ang naalis kapag naglinis ka at nagkuskos nang

mabuti, na maiiwasan ang pangangailangan para sa mga disinfectant. Kung kailangan ng disinfection, ang paglilinis muna ay nagpapahintulot na mas mabuting gumana ang mga disinfectant. Mga produktong panlinis na pinatotohanan ng [Green Seal](#) o [Safer Choice](#) ay mas ligtas para sa mga tao at sa kapaligiran.

Pag-disinfect: Pagpatay sa Germs

Ano ang idi-disinfect:

- ▶ Frequently touched surfaces
- ▶ Mga madalas nahihipong surface
- ▶ Anumang mga surface na nahipo gamit ang mga kamay na hindi nahugasan matapos bumalik mula sa mga pampublikong lugar. (Mas mainam, gumamit ng hand sanitizer sa mga kamay mo bago ka pumasok sa bahay at humipo ng kahit na ano!)

Maraming mga disinfectant ay hindi ligtas na magamit sa mga surface na nadidikitan ng pagkain. Hanapin ang mga salitang "food-contact sanitizer" sa label ng produkto na tinutukoy na ito ay ligtas para sa mga surface na nadidikitan ng pagkain.

Mas Ligtas, Mas Mabisang Pagpipilian sa Pag-disinfect

Hindi lahat ng mga produkto sa pag-disinfect ay pareho. Maraming mga disinfectant ang maaaring may mga pangkalusugang peligro, lalo na para sa mga bata, mga babaeng buntis at mga taong may sakit sa paghinga. May mga mas ligtas na pagpipilian!

Ang EPA Design for the Environment (DfE) Antimicrobial Product Program ay may [listahan](#) ng mga produkto para sa disinfection na gumagamit ng mga sangkap (kapwa aktibo at hindi aktibo) na mas ligtas para sa kalusugan ng tao at kapaligiran.

Ang mga mas ligtas na sangkap ay: citric acid, hydrogen peroxide, L-lactic acid, ethanol, isopropanol, peroxyacetic acid, sodium bisulfate, at chitosan. Nililista ng [EPA List N](#) ang mga disinfectant na produkto na nakatutugon sa pamantayan ng EPA para magamit laban sa virus na nagdudulot ng COVID-19. Ang piakamahusay na opsyon ay para salain ang [listahan ng DfE](#) para ipakita lang ang mga nasa listahang N din. Kung ang mga produktong ito ay hindi available, pumili ng mga produkto na may mga mas ligtas na aktibong sangkap mula sa listahang N.

Halimbawa mula sa EPA Listahang N

#	EPA Registration Number	Active Ingredient	Use Site
		Glutaraldehyde	
		Glycolic acid	
		Hydrochloric acid	
		Hydrogen chloride	
		Hydrogen peroxide	
		Hypochlorous acid	
		Iodine	

Halimbawa mula sa EPA Listahang N

[karugtong >](#)

Mas Ligtas na Paggamit ng Disinfectant Sa Panahon ng COVID-19 na Pandemya

> karugtong



Para mas ligtas na mag-disinfect

- ▶ **Una, linisin** ang surface ayon sa nakalarawan sa itaas.
- ▶ **Pangalawa, i-disinfect** gamit ang disinfectant na nasa listahang N ng EPA na naglalaman ng isa sa mga aktibong sangkap na aprubado ng Design for the Environment Antimicrobial Product na programa ng EPA bilang mas ligtas para sa mga tao at kapaligiran (tingnan ang luistahan sa itaas).
- ▶ **Pangatlo, sundin ang mga tagubilin** sa label ng disinfectant! Ang isa sa mga pinakamahalagang hakbang sa pag-disinfect ay siguruhin na iwan mo ang disinfectant na **kumikinang** na basa sa surface para sa nirerekomandang oras ng kontak na nakalista sa label ng produkto.
- ▶ **Pang-apat, siguruhin** na ang produkto ay may **numero ng pagpaparehistro ng EPA** at hindi napaso. Laging iimbak ang mga disinfectant ayon sa mga tagubilin sa label, sa may mabuting bentilasyong espasyo na hindi maaabot ng mga bata.

Mas mabuting gumamit ng likidong disinfectant at microfiber na tela sa halip na mga disinfecting wipe, dahil ang mga wipe ay madalas hindi sapat ang pagkabasa para makamit ang kailangang oras ng kontak.

Alalahanin na ang surface ay disinfected lang hanggang mahipo ito ng susunod na tao, o inubuhan o binahingan ito!

Kung hindi ka makakuha ng ilan sa mga mas ligtas na produkto na ito:

Kung wala kang access sa isang microfiber na basahan: hugasan o itapon ang ispong, basahan, o tuwalya matapos ang bawat nalinis na surface. Kapag tiniklop mo ang basahan/tuwalya sa kalahati at sa kalahati muli, magkakaroon ka ng 8 disinfecting surface na magagamit bago mo kailanganin ang bago.

- ▶ Mga opsyon para linisin ang mga ispong:
 - hugasan sa dishwasher
 - ibabad ng isang minuto sa ½ kutsaritang bleach na hinalo sa isang quart ng solusyon ng tubig
 - Para sa **non-metallic** na ispong, ang isa pang opsyon ay i-microwave nang basang-basa ng isang minuto.
- ▶ Malalabhan ang mga tuwalya gamit ang sabon o detergent sa palanggana o washing machine.
- ▶ Kung may access ka sa bleach o mga disinfectant na may mga aktibong sangkap maliban sa mga nakalista bilang mas ligtas,

siguruhin na gamitin mo ang personal na pamproteksiyong kagamitang nirekomenda ng manufacturer. Siguruhing mabuting pahanginan ang lugar (buksan ang mga bintana, magpasok ng hangin mula sa labas, i-on ang mga bentilador).

Tulad ng anumang disinfectant, mahalaga din na siguruhin na sundin mo ang mga tagubilin na pakete, na manatili itong kumikinang na basa sa surface para sa nirerekomandang oras ng kontak, na ang disinfectant ay may numero ng pagpaparehistro ng EPA, ay nakaimbak nang ligtas ayon sa mga tagubilin sa label at hindi paso. Ang bleach ay may medyo maikling shelf-life (wala pang isang taon). **Huwag paghaluin ang mga disinfectant.** Napakadelikado na paghaluin ang bleach at ammonia. Para sa higit pang impormasyon sa mas ligtas na paggamit ng bleach, tingnan ang [dulugang](#) ito mula sa Michigan State University.

Konklusyon

Rutinang linisin; i-disinfect lang kung kailangan. Ang disinfection ay dapat ma-target sa mga high-risk na surface, gamit ang pinakaligtas na disinfection na produktong magagamit mo.

Ang pag-disinfect lang ng mga surface ay hindi pipigil sa pagkalat! Alalahaning sundin ang patnubay ng CDC tungkol sa mga mask, social distancing at paghuhugas ng kamay. ♦

Mga Dulugan

- ▶ Mga rekomendasyon ng CDC kung paano kumakalat ang COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
- ▶ Factsheet ng California Department of Pesticide Regulation: *What's So Great About Microfiber?* https://wsphehsu.ucsf.edu/wp-content/uploads/2015/10/FactSheet_Microfiber.pdf
- ▶ Listahan ng Mga Mas Ligtas na Panlinis na Produkto ng Green Seal: <https://www.greenseal.org/certified-products-services?s=Household+Cleaning+Products>
- ▶ Listahan ng Mga Produkto ng EPA Safer Choice: <https://www.epa.gov/saferchoice/products>
- ▶ Design for The Environment Antimicrobial Pesticide na Programa ng EPA: <https://www.epa.gov/pesticide-labels/design-environment-logo-antimicrobial-pesticide-products>
- ▶ Listahan ng Mga Produkto Para Magamit Laban sa SARS-CoV-2 ng EPA: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
- ▶ Dulugan ng Michigan State University sa bleach: <https://www.canr.msu.edu/news/covid-19-disinfecting-with-bleach>

Ang materyales na ito ay suportado ng American Academy of Pediatrics (AAP) at pinondohan (bahagya) ng kooperatibang kasunduang numero ng gawad 6 NU61TS000296-02-01 mula sa Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR).

Hindi ine-endorso ng ATSDR ang pagbili ng anumang komersiyal na mga produkto o serbisyo na binanggit sa mga publikasyon ng PEHSU.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

