



## Ang Isang Malusog na Tahanan – Malinis at Walang Peste!

### Content

*Bakit importante na malinis ang tahanan?*

*Ok, paano mo pananatiliing malinis ang tahanan?*

*Magtambak ng mga kagamitang pang linis*

*Gumamit ng mga Do It Yourself (DIY) na pang linis ng tahanan?*

*Magkaroon ng pangkalinisang Gawain*

*Linisin ang kusina at banyo araw-araw*

*Paano ang mga alagang hayop?*

*Ano ang pwede kong gawin bilang Tagapagtaguyod?*

*Resources*



### *Bakit importante na malinis ang tahanan?*

Ang ating tahanan ay hindi palaging ligtas tulad ng iniisip natin! Maaring hindi importante na panatiliing malinis ang ating tahanan, ngunit ang tahananang marumi ay pwedeng magdulot sayo ng sakit.

- **Madalas na ang mga tao ay nagkakasakit dahil sa mikrobyo sa bahay.** Ang kusina at banyo ay mga lugar na pwedeng pamuhayan ng mikrobyo.
  - **Ang sobrang pamamasa ay pwedeng mag resulta sa amag.** Ang amag, kasama ng alikabok at mikrobyo ay ginagawang masama sa katawan ang hangin na iyong nilalanghap. Ang masamang hangin na ito ay pwedeng magdulot sa iyo ng sakit.
  - **Ang mga kalat ay pwedeng pamuhayan ng mga ipis, daga at bubuit.** Ang mga pesteng ito ay pwedeng dahilan na maging masama ang hangin, hindi ligtas ang pagkain at maaring sirain ang iyong tahanan.
  - **Maaring may madulas at masaktan sa mga patak na naiwan sa sahig.**
-



- **Ang mga grasa na naiwan sa kusina ay pwede pagmulan ng sunog.**

**Kumbinsido ka na ba?** Ang pagkakaroon ng ligtas at malusog na tahanan – malinis at walang peste – ay simple lang. Maari itong gawin sa sandaling oras ng paglilinis at pagsasa-ayos ng araw-araw. Huwag hayaan na ang dumi at kalat ay maipon. Kapag nangyari ito, magiging mas mahirap ang paglilinis.

***Ok, paano mo pananatilihing malinis ang tahanan?***

***Magtambak ng mga kagamitang pang linis***

Una, kailangan mo ng mga pangkaraniwang gamit pang-linis. Ang iyong cleaning kit dapat ay mayroong:

- ✓ **Spongha** pang punas at pang linis
- ✓ **Tela** pang linis at pang tanggal ng alikabok
- ✓ **Paper towels** pang punas ng mga basing lugar
- ✓ **Toilet Brush** para lamang sa paglilinis ng toilet!
- ✓ **Scrub brush** para sa malalang mantsa
- ✓ **Gomang Guwantes** para protektado ang iyong mga kamay
- ✓ **Walis** para sa paglinis ng sahig
- ✓ **Mop** para sa pagpunas ng sahig
- ✓ **Vacuum** para sa paglinis ng carpet
- ✓ **Dishwashing liquid** para sa pag hugas ng mga gamit pangkain
- ✓ **Household Cleaner** para sa iba pang kailangan linisin sa bahay
- ✓ **Spray Bottle** para sa paghahalo ng mga panglinis sa bahay
- ✓ **Kahon** kung saan ilalagay ang mga gamit pang linis ng bahay



Para panatilihing walang mikrobyo ang mga spongha at telang pang linis, **hugasan ito ng mainit na tubig, na may sabon pagkatapos gamitin.**



Para matanggal ang mikrobyo sa spongha, magandang ideya na **initin ito sa microwave ng dalawang minute o ipasok ito sa dishwasher**. Hayaan itong matuyo bago gamitin ulit. Yun lamang!

**Magkaroon ng maraming spongha.** Gumamit ng magkakaibang spongha sa mga kinakailangang linisin. Itapon na ang spongha pagkatapos ng isang buwan o depende sa paggamit.



**Itapon na kaagad ang mga spongha o tela** na ginamit na pang linis sa dumi ng tao o hayop.

### ***Gumamit ng mga Do It Yourself (DIY) na pang linis ng tahanan?***

Maari kang bumili sa tindahan ng mga pang linis sa sambahayan ngunit may kamahalan ito. Meron din itong mga chemicals na pwedeng makasama sa iyong baga, lalo na kung ikaw ay may hika. Meron namang hindi kamahalan at hindi rin masyadong nakakasamang mga panglinis ng bahay na pwede mong gawin. Ito ang mga halimbawa:

### **Puting Suka**

- Ang puting suka ay pwedeng makatanggal ng mikrobyo at amag.
- **Punuin ang spray bottle ng magkasing sukat na puting suka at tubig** (isang tasa sa isang tasa). Alugin at pwede nang gamiting pang linis!
- Linisin ang lababo, mga mesa sa kusina, toilets, shower at tubs, sahig at mga bintana gamit ang pinaghalong suka at tubig.

**PAALALA: Huwag gamitin ang suka sa marmol na ibabaw.**

### **Baking Soda**



- Paghaluin ang baking soda sa isang resealable container. Lagyan ng tamang dami ng tubig para maging paste.
- Gamitin ito sa mga lugar na mahirap linisan katulad ng tiles at kalan. Banlawan ng tubig pagkatapos.

### **Magkaroon ng Pangkalinisang Gawain**

Hindi mo kinakailangan na gawin lahat agad! Magsimula ka ng isang schedule – gawin mo ito ng pakonti-konti araw-araw. Sa ganitong paraan maiiwasan mo ang pagdami ng alikabok, amag at iba pa.

### **A Cleaning Checklist (Go to:**

<http://ddssafety.net/everyday-life/healthy-homes/healthy-home-keep-your-home-clean>) will help you set a routine. Print it out. Post it on your refrigerator. The checklist helps you remember what to do daily, weekly, and monthly.

**Checklist sa Paglilinis** (Go to: <http://ddssafety.net/everyday-life/healthy-homes/healthy-home-keep-your-home-clean>) makatutulong ito na magkaroon ka ng maayos na gawain. I-print ito. Ilagay sa iyong refrigerator. Ang checklist ay makatutulong na maalala mo ang mga kailangan mong gawin sa arawan, lingguhan at buwanan.

### **Maari din na tingnan ang The Healthy Home Checklist video:**

<http://ddssafety.net/everyday-life/healthy-homes/video-healthy-homes-checklist>.

### **Linisin ang kusina at banyo araw-araw**

Bigyan ng espesyal na atensyon ang paglilinis ng kusina at banyo – pinamumugaran ito ng mikrobyo, amag at mga peste! Panatilihin malinis at malaya sa mikrobyo ang lababo, mga mesa, refrigerator, sangkalan, kalan at kung saan pa na ang pagkain ay inihahanda at tinatago.

Pagkatapos maglinis, patuyuin mabuti ang paligid. Ang basa o mamasa-masang lugar ay pinamamahayan ng mikrobyo at amag. Itapon ang basura upang maiwasan ang mga insekto, daga at bubuit.



### **Healthy Home – Keep Your Home Clean**

#### **Do a Little Every DAY...**



**Congratulations! You are Done! Now Enjoy Your Clean Home!**





Ito ang ilan sa mga gawain na kailangan gawin depende sa pangangailangan lamang:

- ✓ Linisin ang lint screen sa dryer kada gamit
- ✓ Linisin ang hood over ng kalan isang beses sa isang buwan
- ✓ I-check at palitan ang filter ng pugon pagkalipas ng ilang mga buwan

### ***Paano ang mga alagang hayop?***

Ang mga alagang hayop ay nangagailangan din ng malinis na tahanan! Ang iyong alagang hayop ay nakatira kasama mo. Ang alagang hayop ay maaring magkasakit kung ang kanilang tirahan ay hindi malinis at maayos. Importante na ang iyong gamit na panlinis ng sambahayan ay ligtas para sa iyong alagang hayop. Suka at baking soda ay ligtas. **Upang panatilihin na ikaw at ang iyong alagang hayop ay malusog:**

- ✓ Panatilihin magkahiwalay ang pagkain mo at ang pagkain ng iyong alagang hayop.
- ✓ Itago ang mga kagamitang para sa pagkain ng iyong alagang hayop ng magkahiwalay.
- ✓ Palaging maghugas ng kamay pagkatapos hawakan ang iyong alagang hayop, ang kanilang pagkain, laruan, kulungan, litter boxes at pagkatapos kunin ang kanilang dumi.
- ✓ Linisin ang litter boxes araw-araw kung ikaw ay may alagang pusa. Gumamit ng plastic bag sa pagdampot at pagtapon ng dumi sa basurahan kung ikaw ay may alagang aso.

### ***Ano ang pwede kong gawin bilang Tagapagtaguyod?***

Alamin kung ano na ang alam ng mga tao sa pagpapanatiling malinis ng kanilang mga tahanan. Matapos ito, alamin kung ano pa ang gusto nilang malaman. Pwede ka nang magsimula.

### **DAPAT GAWIN**

- Maging maalam - Pag aralan ang mga bagay katulad ng pest control at mold prevention. Maging pamilyar sa mga resources mula sa SafetyNet.



- Maging practical – magtakda ng mga layunin. Mag focus sa mga gawaing pangkalinisan na maaaring gawin. Gawin itong kasiya-siya!
- Maging mapagpasensya – magbigay lamang ng mga simpleng eksplanasyon. Ipakita kung paano gagawin. Magbigay ng tulong sa taong nangangailangan nito.
- Maging positibo – tulungan ang mga tao na maintindihan na ang pagkakaroon ng malinis na tahanan ay magbibigay ng magandang resulta sa kanilang buhay.

### DI DAPAT GAWIN

- Gumamit ng mga panakot na istorya.
- Ipalagay na naiintindihan ng mga tao ang kailangan gawin at kung paano ito gagawin – palaging i-check ang kanilang pagkakaintindi.
- Ipalagay na naiintindihan ng mga tao ang importansya ng kalinisan at ang tahananang walang peste.

### Resources

Para sa Malusog na Tahanan mga magagamit pangkaalaman ng isang tao na iyong itinataguyod pumunta sa: <http://ddssafety.net/all-about-healthy-homes>.

### *Resources*

For the **Healthy Homes** learning tools to use when working with the person you support go to: <http://ddssafety.net/all-about-healthy-homes>.