Malusog na Tahanan - Do-It-Yourself (DIY) na mga Panglinis ng Sambahayan

Gumamit ng Puting Suka at Baking Soda para gumawa ng panglinis ng bahay!

Kapag nasimulan mo na, napaka simple lamang. Ikaw ay: makakatpid ng pera, magkakaroon ng malinis na hangin at earth-friendly. Makipagtulungan sa iyong tagapag taguyod para gawin ang mga DIY na panglinis ng bahay.

Puting Suka

- Ang putting suka ay nakakatanggal 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.**

Iba pang gamit na panglinis sa bahay ng Sukang Puti:

- **Panglinis ng toilets.** Maglagay ng isang cup ng suka sa toilet bowl. Hayaan ito ng 15 minuto. I-flush at tapos na!
- **Pangtanggal ng mantsa sa carpet.** Paghaluin ang isang kutsarang sukang puti, isang kutsarang sabon na panghugas ng plato at dalawang tasa ng maligamgam na tubig. Ikuskus ito sa mantsa ng carpet, banlawan at patuyuin.
- **Nakapagtatanggal ng mabahong amoy.** Maglagay ng sukang puti sa platong malalim sa kusina at iwanan ito ng magdamag. O magpakulo ng isang tasang sukang puti sa kalan.

Baking Soda

- **Ang paghalo,** maglagay ng baking soda sa selyadong lalagyan. Maglagay ng tamang dami ng tubig para makagawa ng paste.
- **Gamitin sa mahirap linisin na lugar katulad ng tiles at kalan.** Banlawan mabuti ng tubig pagkatapos.

Iba pang gamit na panglinis sa bahay ng Baking Soda:

- **Pagpapaputi ng mga damit.** Maglagay ng isang tasa ng tuyong baking soda sa labada.
- **Paglinis ng amoy ng carpet.** Maglagay ng tuyong baking soda sa carpet. Hayaang ito ng 15 minutos. Vacuum.

CALIFORNIA DEPARTMENT OF DEVELOPMENTAL SERVICES
DDS SafetyNet
For Health, Safety, and a Better Life