प्रारम्भिक बाल स्याहार र शिक्षामा सुरक्षित तथा प्रभावकारी रूपमा सरसफाइ गर्ने, स्यानिटाइज गर्ने र कीटाणुरहित बनाउने

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

अक्टोबर 2024

सफा गर्ने, स्यानिटाइज गर्ने र कीटाणुरहित बनाउने भनेका कीटाणुहरूलाई फैलिन र तपाईंलाई बिरामी हुन नदिनमा मद्दत गर्ने तरिकाहरू हुन् । यद्यपि, पसलहरूमा बेचिने केही सरसफाइका उत्पादनहरूमा तपाईंको स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउन सक्ने रसायनहरू हुन सक्छन् ।

बच्चाहरू सरसफाइ र कीटाणुनाशक उत्पादनहरूमा पाइने विषाक्त रसायनहरूबाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरूप्रति बढी संवेदनशील हुन्छन् । बच्चाहरू हुर्कंदै गरेकाले र उनीहरूका अङ्गहरू पनि विकास हुँदै गरेकाले यस्तो भएको हो । बच्चाहरूले यी उत्पादनहरू प्रयोग गर्नुहुँदैन । गर्भवती वा गर्भधारण गर्ने योजना बनाइरहेका बाल स्याहार प्रदायकहरूले सुरक्षित उत्पादनहरू छनौट गर्नुपर्छ र तिनीहरूलाई सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने तरिका सिक्नुपर्छ ।

तपाईंले सरसफाइ र कीटाणुनाशक उत्पादनहरूमा पाइने रसायनहरू सास फेर्दा शरीरभित्र तान्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको छालाले तिनीहरूलाई सोस्न सक्छ । धेरैले दम गराउन वा दमका लक्षणहरू सुरु गराउन सक्छन् । तिनीहरूले गर्दा छालामा बिमिरा आउने, आँखामा चोटपटक लाग्ने वा विषाक्तता हुन सक्छ । तिनीहरूबाट स्वास्थ्यसम्बन्धी दीर्घकालीन असरहरू पर्न सक्छ ।

सुरक्षित तरिकाले सफा गर्नु, स्यानिटाइज गर्नु र कीटाणुरहित बनाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ

उपलब्ध हुने सबैभन्दा सुरक्षित उत्पादनहरू छनौट गर्न र कहिले सफा गर्ने, कहिले स्यानिटाइज गर्ने र कहिले कीटाणुरहित बनाउने भनेर जान्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ । **केवल सफा गर्नुपर्ने कुराहरूमा कीटाणुरहित गर्ने पदार्थ प्रयोग नगर्नुहोस् । कीटाणुनाशक पदार्थहरू सफा गर्ने पदार्थभन्दा बढी विषाक्त हुन्छन् ।**

रुघाखोकी, फ्लु र COVID-19 जस्ता केही रोगहरू हावाबाट सर्छन् । सतहहरूलाई कीटाणुरहित गर्दा त्यसले तिनीहरूको फैलावट रोक्न सक्दैन । **तपाईंले यी रोगहरूको फैलिन नदिन गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको हात धुनु नै हो । साबुन र पानी सबैभन्दा उत्तम हुन्छन् ।** साबुन र पानी नभएको बेला कम्तीमा पनि 60% अल्कोहल भएको ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् । ताजा हावाका लागि झ्यालहरू खुल्ला राख्दा वा एयर क्लिनरहरू प्रयोग गर्दा पनि कीटाणुहरूको फैलावट घटाउनमा मद्दत पुग्न सक्छ ।

कसरी सफा गर्ने, स्यानिटाइज गर्ने र कीटाणुरहित बनाउने

सतहहरूबाट कीटाणुहरू हटाउन पहिले सफा गर्नुहोस् ।

- साबुन वा डिटर्जेन्ट र पानीले घोट्नुहोस् ।
- नियमित तालिका बनाएर सफा गर्नुहोस् ।
- स्यानिटाइज वा कीटाणुरहित बनाउनुअघि सफा गर्नुहोस् । सतहमा फोहोर हुँदा स्यानिटाइजर र कीटाणुनाशक पदार्थहरू कम प्रभावकारी हुन्छन् ।

सतह वा वस्तुहरूमा रहेका कीटाणुहरू घटाउन स्यानिटाइज गर्नुहोस् ।

- खाना खाने, भण्डारण गर्ने वा पकाउने सतहहरूलाई नियमित रूपमा स्यानिटाइज गर्नुहोस् ।
- बच्चाहरूले आफ्नो मुखमा राख्ने खेलौना र प्यासिफायरहरूलाई नियमित रूपमा स्यानिटाइज गर्नुहोस् ।
- रासायनिक स्यानिटाइजरहरू प्रयोग गर्नबाट बच्नका लागि सम्भव भएसम्म स्यानिटाइजर उपकरणहरू छान्नुहोस् । स्टिम क्लिनरले भुइँ र वरपरका ठाउँहरू स्यानिटाइज गर्न सकिन्छ । डिसवासरहरूले भाँडाकुँडाका साथै बच्चाहरूले आफ्नो मुखमा राख्ने खेलौना र प्यासिफायरहरूलाई स्यानिटाइज गर्न सकिन्छ ।

कडा सतह वा वस्तुहरूमा रहेका कीटाणुहरूलाई मार्न कीटाणुनाशक पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस् ।

- शौचालय, डाइपर लगाउन वा शरीरमा लगाउने तरल पदार्थहरू सफा गर्न प्रयोग गरिने उपकरण र सतहहरूलाई कीटाणुरहित बनाउनुहोस् । यसमा डाइपर फेर्ने टेबल, बाथरूम सिङ्क तथा शौचालय र ढोकाका ह्याण्डल, बाथरूम र पिउने पानीका धाराहरू जस्ता धेरै पटक समातिने क्षेत्रहरू पर्छन् ।
- रासायनिक पदार्थबाट बचाउने पन्जा प्रयोग गर्नुहोस् ।
- तुरुन्तै काम गर्ने वा काम गर्नका लागि उत्पादनलाई छोटो समय सतहमा राखेर हुने कीटाणुनाशक पदार्थहरू छान्नुहोस् ।
- प्रयोग गरेपछि मिन्न नपर्ने कीटाणुनाशक पदार्थहरू छान्नुहोस् । उत्पादन प्रयोग गरेपछि सतहमा तह वा झिल्ली बसेमा त्यसलाई पानीले पखाल्नुहोस् र सफा कपडाले सफा गर्नुहोस् ।

सफा गर्न, स्यानिटाइज गर्न र कीटाणुरहित बनाउनका लागि माइक्रोफाइबर कपडा वा मोप प्रयोग गर्नुहोस् ।

- माइक्रोफाइबरले अन्य सामग्रीहरूभन्दा बढी पानी सोस्छ र यसले फोहोर तथा कीटाणुहरूलाई हटाउँछ ।
- माइक्रोफाइबर कपडा वा मोप प्रयोग गरिसकेपछि त्यसलाई वासिङ मेसिनमा राख्नुहोस् । कुनै अन्य सामग्रीहरूले नभइकन **केवल** अन्य माइक्रोफाइबरसँग धुनुहोस् । तिनीहरूलाई ड्रायर हल्का तातो पारेर सुकाउनुहोस् वा झुण्डाएर सुकाउनुहोस् ।

अझ सुरक्षित उत्पादनहरू कसरी छनौट गर्ने

ग्रिन सिल, सेफर च्वाइस वा डिजाइन फर द इन्भायरोमेन्टद्वारा प्रमाणित उत्पादनहरू छान्नुहोस् । यी प्रमाणपत्रहरू भएका उत्पादनहरूमा सुरक्षित सामग्रीहरू हुन्छन् । तलका यी लोगोहरू छन् कि भनेर हेर्नुहोस्:

GREEN SEAL greenseal.org

SAFER CHOICE Meets U.S. EPA Safer Product Standards epa.gov/saferchoice

DESIGN for the ENVIRONMENT Meets U.S. EPA DfE Product Criteria™ epa.gov/dfe

यदि उत्पादनमा यीमध्ये एउटा प्रमाणीकरण लेबल छैन भने निम्न उत्पादन छान्नुहोस्:

- कन्टेनरमा "खतरा" वा "चेतावनी" शब्द लेखिएको छैन ।
- एरोसोल होइन (तपाईंले कपडाले घोट्नुको साटो स्प्रे गर्ने उत्पादन) ।
- उक्त वस्तुमा हालिएका सामग्रीहरूको सूची समावेश गर्छ ।
- कडा रासायनिक गन्ध छैन ।
- सुगन्ध वा डाइ (रङ) हरू छैन । सुगन्ध नभएको उत्पादनभन्दा सुगन्धरहित उत्पादनहरू छान्नुहोस् । सुगन्धरहित भनेको सामान्यतया उत्पादनको गन्ध परिवर्तन गर्न कुनै रसायनहरू हालिएको छैन भन्ने हुन्छ । सुगन्ध नभएको भन्नाले सामान्यतया गन्ध लुकाउनका लागि रसायन हालिएको हुन्छ ।

सरकारले "प्राकृतिक", "वातावरणमैत्री" र "हरित" जस्ता शब्दहरू भएका उत्पादनहरूको समीक्षा गर्ने वा समर्थन गर्ने गर्दैन । तिनीहरूको अर्थ उत्पादन सुरक्षित छ भन्ने **हुँदैन** ।

अझ सुरक्षित सरसफाइ उत्पादनहरू छनौट गर्ने

- ग्रिन सिल वा सेफर च्वाइस लोगो छ कि भनेर हेर्नुहोस् ।
- सुगन्धरहित र डाइरहित उत्पादन छान्नुहोस् ।

अझ सुरक्षित स्यानिटाइजर र कीटाणुनाशक उत्पादनहरू छनौट गर्ने

- डिजाइन फर द इन्भायरोमेन्ट लोगो भएको स्यानिटाइजर वा कीटाणुनाशक पदार्थ छान्नुहोस् । यदि उत्पादनमा लोगो छैन भने हाइड्रोजन पेरोक्साइड, साइट्रिक एसिड, इथानोल, ल्याक्टिक एसिड वा आइसोप्रोपनोल जस्ता सुरक्षित सक्रिय सामग्रीहरू भएका उत्पादनहरू छन् कि भनेर हेर्नुहोस् ।
- तपाईंले छान्नुभएको उत्पादनमा EPA दर्ता नम्बर छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- "सावधान" शब्द छ कि भनेर हेर्नुहोस् । "खतरा" वा "चेतावनी" शब्दहरू भएका उत्पादनहरू प्रयोग गर्नबाट बच्नुहोस् ।
- तपाईंले उत्पादनलाई प्रयोग गर्ने सोचेको सतहका लागि उत्पादन स्वीकृत भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- तुरुन्तै काम गर्ने (सामान्यतया: 30 सेकेन्डदेखि 1 मिनेट) सामग्री हो कि होइन भनेर जाँच गर्नुहोस् ।
- स्यानिटाइजरहरू खाना खाने सतहहरूमा प्रयोग गर्न स्वीकृत गरिएका छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- **ब्लिच र** quaternary ammonium compounds (“quats”) **भएका उत्पादनहरू प्रयोग गर्नबाट बच्नुहोस् ।** ती उत्पादनहरूले दम गराउन वा दमलाई झनै बिगार्न सक्छन् । कन्सन्ट्रेटेड स्वरूप प्रयोग गर्दै भएमा ब्लिचलाई राम्रोसँग पातलो बनाउन गाह्रो हुन्छ ।

अझ सुरक्षित उत्पादनहरू कहाँ खरिद गर्ने

सामान्यतया औषधि पसल वा ग्रोसरी स्टोरहरू जस्ता खुद्रा पसलहरूको तुलनामा **वितरकहरू** कम महङ्गा हुन्छन् । उत्पादनहरू सेफ्टी डाटा शिट (Safety Data Sheet, **SDS**) का साथ आउँछन् जसमा उपयोगी सुरक्षा जानकारी समावेश गरिएको हुन्छ र बाल स्याहार भएको ठाउँमा अनिवार्य रूपमा राखिनुपर्छ । Informed Green Solutions ले बाल स्याहार प्रदायकहरूलाई सुरक्षित उत्पादनहरू र छुट मूल्यहरू उपलब्ध गराउनका लागि WB Mason सँग साझेदारी गरेको छ । Informed Green Solutions (अङ्ग्रेजी भाषामा भएको लिङ्क) बाट उत्पादनहरू कसरी अनलाइन अर्डर गर्ने भनेर थाहा पाउनुहोस् ।

स्टोरबाट **खुद्रा उत्पादनहरू** खरिद गरिन्छ । स्टोररूमा सम्भवतः केही ग्रिन सिल, सेफर च्वाइस र डिजाइन फर द इन्भायरोमेन्ट उत्पादनहरू हुनेछन् - लोगोहरू हेर्न नबिर्सनुहोस् !

सुरक्षित सरसफाइका उत्पादन र अभ्यासहरूका बारेमा www.InformedGreenSolutions.org (अङ्ग्रेजी भाषामा भएको लिङ्क) मा गएर थप जान्नुहोस् ।

स्वीकारोक्ति: यस परियोजनाका लागि Informed Green Solutions द्वारा सहयोग प्रदान गरिएको थियो । Informed Green Solutions भनेको वातावरणीय रूपमा प्राथमिकता प्राप्त खरिदका फाइदाहरू र मानव स्वास्थ्य तथा वातावरणमा खरिदसम्बन्धी निर्णयका प्रभावहरूका बारेमा शिक्षा प्रदान गर्ने 501(c)(3) हो ।