

## 7 СОВЕТОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ДОМА

Вы проводите много времени в доме, поэтому о нем стоит позаботиться. Ежедневное соблюдение ряда простых правил обеспечит вам здоровую среду обитания!

### 1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ В ДОМЕ ЧИСТОТУ

- ✓ Ежедневно подметайте полы, не допуская скопления пыли.
- ✓ Ежедневно протирайте полы шваброй и используйте метод двух ведер.
- ✓ Мойте посуду после каждого приема пищи и тщательно очищайте кухонную раковину не реже одного раза в неделю.
- ✓ Не оставляйте пищу для питомцев на ночь.
- ✓ Ежедневно пылесосьте дом, желательно использовать высокоэффективный воздушный фильтр (HEPA).
- ✓ Возьмите за правило ходить дома без уличной обуви.

### 2 ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ЗАГРЯЗНИТЕЛЕЙ

- ✓ Купите и установите датчики угарного газа на каждый этаж, а также на расстоянии 15 футов от каждого спального помещения.
- ✓ Не используйте распылители и аэрозольные спреи для уничтожения вредителей.
- ✓ Не нарушайте целостность материалов, содержащих асбест.
- ✓ Проверьте дом на наличие радона.
- ✓ Ограничьте употребление товаров, содержащих летучие органические соединения.

### 3 БЕРЕГИТЕ ДОМ ОТ СЫРОСТИ

- ✓ Включайте вытяжку, когда принимаете душ или готовите пищу.
- ✓ Регулярно убирайтесь в ванной комнате и проверяйте, не образовались ли где-либо лужицы.
- ✓ Сразу же чините протекающие трубы.
- ✓ Законопачивайте в доме щели.
- ✓ Купите гигрометр для измерения влажности в доме. Она должна составлять 30–60%.

### 4 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДОМ В ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ

- ✓ Проверяйте дымоходы и выходные отверстия отопительной системы.
- ✓ Проверяйте чистоту и правильность соединения сушильного устройства и вытяжных вентиляторов.
- ✓ Чистите и освобождайте выходное отверстие сушильного устройства два раза в год.
- ✓ Проверяйте герметичность изоляции вокруг дверных и оконных рам.
- ✓ Чистите водосточные желоба и сливные трубы.

### 5 НЕ ДОПУСКАЙТЕ В ДОМ ВРЕДИТЕЛЕЙ

- ✓ Ищите признаки присутствия в доме грызунов: подточенное дерево, экскременты, гнезда, характерные шумы.

- ✓ Заделывайте выбоины на фасаде и обеспечивайте герметичную изоляцию дверей и окон.
- ✓ Ликвидируйте все источники пищи и воды, способные привлечь вредителей.
- ✓ Регулярно чистите и пылесосьте постельные принадлежности, мебель и ковры.
- ✓ Минимально используйте органические или нетоксичные пестициды и храните их в недоступном для детей месте.

### 6 ЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ ДОМА

- ✓ Установите дымовой пожарный извещатель на каждом этаже и предусмотрите два маршрута эвакуации из каждой комнаты.
- ✓ Организуйте регулярную проверку печи.
- ✓ Проверяйте электрические шнуры. Они не должны быть теплыми на ощупь, а изоляция должна быть целой.
- ✓ Обеспечьте хорошую освещенность дома.
- ✓ Утилизируйте всю неиспользованную бытовую химию на свалках опасных бытовых отходов округа Spokane.

### 7 ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ДОМ

- ✓ Если позволяет погода, открывайте окна, чтобы запустить в дом свежий воздух.
- ✓ При смене мебелировки или ковровых покрытий тщательно проветривайте помещение, прежде чем снова вселиться в дом.
- ✓ Вытяжные вентиляторы и вентиляционные системы должны выпускать воздух на улицу, а не в другое помещение дома.
- ✓ Во время приготовления пищи включайте вытяжку, чтобы рассеять пар и чад.
- ✓ Следите за эффективностью работы всех вытяжных вентиляторов.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

**Центры санитарно-эпидемиологического надзора (Centers for Disease Control)**  
[www.cdc.gov/healthyhomes](http://www.cdc.gov/healthyhomes)

**Товарищество «Здоровые дома» (Healthy Homes Partnership)**  
[www.healthyhomespartnership.net](http://www.healthyhomespartnership.net)

**Национальный центр здорового жилья (National Center for Healthy Housing)**  
[www.nchh.org](http://www.nchh.org)

#### Хотите узнать больше?

Kim Kreber,  
Координатор по обучению экономии SNAP  
(509)744-3370 x 410 | [kreber@snapwa.org](mailto:kreber@snapwa.org)