



阿拉美達縣 鉛中毒防治計劃

510-567-8280
www.aclppp.org

健康家居的關鍵

室內空氣品質

室內空氣品質影響著每一個人的健康，尤其是兒童、氣喘病患者和其他肺部疾病感染者。但是，您也可以顯著改善家中的空氣品質！

- 在家中時，請打開窗戶，保持室內空氣流通。
- 使用排氣扇並且在廚房和浴室清洗濾網。

- 及時修補屋頂、窗戶和填補漏水以控制室內的濕度。
- 確保家庭燃氣電器運行良好、通風正常。
- 定期維護電熱器，每年至少更換濾網兩次。
- 不要使用烤箱來為室內升溫。
- 限制用壁爐燃料木頭。
- 維護家庭中使用的煙塵和一氧化碳探測器。定期更換電池。
- 不要在家裡、車庫或室外靠近窗戶的地方使用燒烤爐或發電機。
- 使用 HEPA 防靜電淨化吸塵器以減少家中的過敏原。
- 存放好食物和水源，不要利用噴灑化學製品來控制蟲害。
- 限制使用帶有氣味的產品，例如薰香、空氣及織物清新劑和清潔用品。
- 購買「低污染排量」的傢俱、地毯和油漆，減少接觸化學物質。
- 整修房屋時控制煙塵量，以減少煙塵引發氣喘病，降低空氣中鉛粉的含量。請上網 www.aclppp.org 瞭解更多關於無鉛安全環境的資訊。

無煙的家居環境

無論是租屋還是自有的房屋，無煙的家居環境都是維持家人健康的重要目標。

在美國，吸煙是導致火災死亡的首要原因。二手煙是引發哮喘病發、其他呼吸系統疾病和嬰兒猝死症的罪魁禍首。懷孕期間吸煙可導致小孩成長後患氣喘病的機率增加兩倍，與氣喘病有關的急診病例數目增加三倍。

欲獲得更多有關無煙家居環境的協助：

美國肺臟協會 (American Lung Association)

www.lungusa.org/stop-smoking (510) 638-5864

加州吸煙者協助熱線 (California Smokers' Helpline)

www.nobutts.org 1(800)662-8887

公共衛生法律與政策 (Public Health Law & Policy)

www.phlpnet.org/tobacco-control

製作清潔用品以減少家中的刺激性化學物質：

多用途清潔劑：將等量的經過蒸餾的白醋和水放在一個噴灑器中。加入幾滴檸檬汁添加清新味道，或者加入幾滴茶樹油加強消毒功能。使用前請搖晃。

窗戶和鏡面清潔劑：將經過蒸餾的水和白醋按照 2 比 3 的比例混合放在一個噴灑器中。將試劑噴灑在窗戶和鏡子上，用報紙或紙巾擦拭。

磨砂顆粒清潔劑：將小蘇打水和液態橄欖香皂混合放入玻璃瓶中，直到呈現糊狀。加入幾滴檸檬汁添加清新味道，或者加入幾滴茶樹油加強消毒功能。

父母欄

您的孩子患有氣喘病嗎？

您的孩子年滿 18 歲了嗎？

您的孩子是阿拉美達縣居民嗎？

好消息！

您有資格從阿拉美達縣居家健康計劃獲得免費的預防氣喘病教育和減少氣喘病發的到府服務。

請您的小兒科醫生填寫推轉介表。

醫生可致電 (510) 567-8280 索取轉介表。