



গ্রীন ক্লিনিং

Did you know?

রুটিনমাসিক পরিষ্কার করা হলে আপনার বাড়ি থেকে ধুলো, অ্যালার্জেন ও রাসায়নিক পদার্থগুলি হ্রাস করা যেতে পারে। পরিষ্কার করার সময়, নিরাপদ পণ্য ব্যবহার করুন, যা আপনার স্বাস্থ্য ও পরিবেশের জন্য ভালো।

কর্মপন্থা

- ধূলা এবং বুলের কারণে রুটিনমাসিক ঘর পরিষ্কারের যা ব্যবহার করবেন: এসব লেবেলযুক্ত যেকোনো একটি নিরাপদ ক্লিনিং পণ্য বেছে নিন:
- ভিনেগার ও বেকিং সোডা জাতীয় ঘরোয়া উপাদান দিয়ে আপনার নিজের ক্লিনিং তৈরি করুন (পরবর্তী পৃষ্ঠায় রেসিপিগুলি দেখুন)।
- পরিষ্কার করার সময়, জানালা খুলুন এবং বাতাসের প্রবাহ বাড়াতে একটি ফ্যান চালু করুন। আপনার স্বককে সুরক্ষিত রাখতে গ্লাভস পরা বিবেচনা করুন।
- ক্লিনিং পণ্যগুলো শিশু ও পোষা প্রাণীদের থেকে দূরে রাখুন।
- কেমিক্যাল যুক্ত এয়ার ফ্রেশনার ব্যবহার করবেন না। এর পরিবর্তে, আপনার বাড়িতে ভালোভালো বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা রাখুন (জানালাগুলো খুলে দিন)। গন্ধ শোষণ করতে বেকিং সোডার একটি বাত্ম ব্যবহার করুন।
- আপনার বাড়ির পৃষ্ঠতলগুলিতে যদি জীবাণু মারার দরকার হয়: তাহলে যেমন হাইড্রোজেন পারক্সাইড (3%) বা পাতলা ঘরোয়া ব্লিচ এর মত জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন। কীভাবে নিরাপদে এই পণ্যগুলি ব্যবহার করতে হয় সে সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য পরিদর্শন করুন: nyscheck.org/covid. অনুবাদ করতে, পৃষ্ঠার নিচে "Select Language" পুল-ডাউন মেন্যু থেকে "Bengali" নির্বাচন করুন।



[more](#) →



সবকাজে ব্যবহারযোগ্য হাউসহোল্ড ক্লিনার

1 কাপ গরম পানি

3 ফোঁটা গন্ধহীন তরল সাবান

½ কাপ সাদা ভিনেগার

ঐচ্ছিক: তাজা লেবুর রস যোগ করুন

একটি খালি স্প্রে বোতলে উপাদানগুলো মেশান।

আপনার বাড়ির বিভিন্ন পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করতে ব্যবহার করুন।

বেসিন, টব ও টাইল ক্লিনার

একটি পেস্ট তৈরি করতে বেকিং সোডায় পানি যোগ করুন।

পৃষ্ঠতল ঘষতে পেস্ট ব্যবহার করুন।

ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করুন।

রিসোর্স

নিউ ইয়র্ক স্টেটের স্কুলগুলোতে "পরিবেশগতভাবে নিরাপদ" ক্লিনিং পণ্য ব্যবহার করার বাধ্যবাধকতা রয়েছে। আরো তথ্যের জন্য health.ny.gov ওয়েবসাইটে যান এবং অনুসন্ধান করুন "Clean, Green, and Healthy schools"।

অনুবাদ করতে, উপরের ডানে নির্দেশিত কোণায় "Translate" ক্লিক করুন এবং "Bengali" নির্বাচন করুন।

জীবাণুমুক্তকরণ (পৃষ্ঠতলগুলিতে জীবাণু মারার জন্য) সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, পরিদর্শন করুন: nyscheck.org/covid.

অনুবাদ করতে, পৃষ্ঠার নিচে "Select Language" পুল-ডাউন মেন্যু থেকে "Bengali" নির্বাচন করুন। আরো তথ্যের জন্য, পরিদর্শন করুন nyscheck.org/rxs.

এসবতথ্য কি কোনো উপকারে লেগেছে?

আমাদের জানাতে পরিদর্শন করুন bit.ly/GreenCleaningRx।

সংস্করণ: এপ্রিল 2020

New York State Children's
Environmental Health Centers

 **PEHSU**
Pediatric Environmental Health Specialty Unit
Region 2: NY | NY | PR | USVI

 The Transdisciplinary
Center on Early
Medical and
Environmental Exposures
Mount
Sinai

NYSCHECK.ORG

 [NYSCHECK](https://www.facebook.com/NYSCHECK)

 [@NYSCHECK](https://twitter.com/NYSCHECK)