

Ang Isang Malinis na Tahanan Ay isang Malusog na Tahanan

Ang tip sheet na ito ay magsisilbing kasama ng presentasyon na "Ang Isang Malinis na Tahanan Ay isang Malusog na Tahanan."

Mahalaga ang Isang Malinis na Tahanan

Karamihan ng tao ay gumugugol ng maraming oras sa kanilang bahay. Sa pamamagitan ng pagtulong sa mga indibidwal na sinusupportahan mo na panatilihin ang malinis ang kanilang bahay, nakakatulong ka na gawin itong malusog na lugar na panirahan.



Ang regular na pagpapanatiling malinis ng bahay ng isa ay nagpapabuti ng kalidad ng hangin sa loob, nakakabawas ng kaigtingan, nagpapabuti ng kalinawan ng isip, at nakakabawas ng panahon sa paglilinis sa kalaunan.

Mukhang ligtas ang mga bahay ng mga tao, pero kung minsan, ang mga bahay na marumi ay mapanganib. Puwedeng makakuha ng sakit ang mga tao mula sa mga mikrobyo sa bahay, lalo na sa mga kusina at banyo. Ang masyadong mahalumigmig na mga bahay ay nagiging sanhi ng pagdami ng amag, na siya ring nakapagdudulot ng sakit sa mga tao. Ang maraming kalat ay lumilikha ng mga tirahan para sa mga ipis at daga. Maaaring madulas ang sinuman at masaktan sila dahil sa mga patak o tapon na naiwan sa sahig. Puwedeng pagmulan ng sunog ang naiipong sebo sa kusina.

Bilang sumusuporta, dapat ikaw ay:

- **May Alam** - Alamin ang tungkol sa mga bagay na tulad ng pagkontrol ng peste at pagpigil sa pagdami ng amag.
- **Maging Praktikal** - Tulungan ang indibidwal na sinusupportahan mo na magtakda ng mga tunguhin, at magpokus sa mga gawaing paglilinis na kayang gawin.
- **Maging Mapagpasyensya** - Magbigay ng mga simpleng paliwanag, ipakita kung ano ang gagawin, at magbigay ng tulong hangga't magagawa na siyang kailangan ng taong ito.
- **Maging Positibo** - Tulungan ang mga tao na maunawaang ang paglilinis ng bahay ay may malaking bagay naibibigay sa kanilang mga buhay.

Tulongan ang Indibidwal na Sinusuportahan Mo na Mamuhay sa Tahanan Na...

1. Walang amag
2. Walang peste
3. Walang surot
4. Mag-istak ng mga pangunahing supply na panlinis
5. Rutinang nalilinis



Pagkakaroon ng Tahanan na Walang Amag

Puwedeng magdulot ng sakit sa mga tao ang amag gaya ngpagkakaroon ng baradong ilong, masakit na lalamunan, o malalang alerdyi. Dumadami ang amag sa mga basang lugar, tulad ng kusina at banyo.

Puwede mong tulongan ang indibidwal na sinusuportahan mo:

- Panatiliing tuyo ang mga gamit o gumamit ng mga bentilador sa mga lugar na mamasa-masa.
- Bantayan kung may mga palatandaan ng pagdami ng amag, tulad ng mga bahaging kulay itim at berde; at
- Tingnan kung may mga tagas ang tubo.

Pagkakaroon ng Tahanan na Walang Peste

Ang mga peste, tulad ng ipis, langgam, at daga, ay puwedeng magparumi sa hangin, gawing hindi ligtas na kainin ang pagkain, at sirain ang mga bahay.

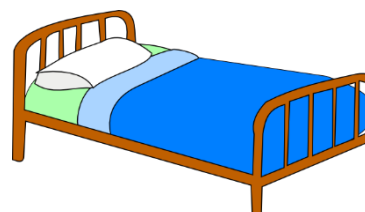


Puwede mong tulongan ang indibidwal na sinusuportahan mo:

- Panatiliing hindi makalat ang kanilang tahanan;
- Huwag hayaang makapasok ang mga peste halimbawa takpan ang mga butas ng dingding;
- Tandaan, huwag bigyan ng pagkain, tubig, o "bahay" ang peste tulad ng mga kahon at iba pang kalat;
- Bantayan kung may mga palatandaan ng peste, tulad ng mga kakaibang amoy, tunog, o mga patay na peste; at
- Makipag-ugnayan sa kanilang landlord o tagapatay ng peste.

Pagtanggal ng mga Surot

Nangangagat ng mga tao at hayop ang mga surot. Karaniwan nang nakatira sila sa mga higaan o sa paligid nito.



Puwede mong tulungan ang indibidwal na sinusuportahan mo:

- Tandaan na regular na labhan at palitan ang kanilang mga pansapin;
- Tandaan na pagpagan ng alikabok at linisin ang mga sahig linggo-linggo;
- Bantayan kung may mga palatandaan ng surot, tulad ng mamula-mula at maitim na mga bahagi at maliliit na balat ng itlog sa kanilang higaan; at
- Makipag-ugnayan agad sa kanilang landlord.

Pagkakaroon ng mga Tamang Supply

Tiyaking may mga nakaimbak na supply ng pangunahing panlinis ang indibidwal na sinusuportahan:



- Mga Espongha
- Mga Tela
- Mga paper towel
- Pam-brush inidoro para LAMANG sa panlinis ng inidoro
- Brush na pangkuskos para sa ibang bagay
- Mga gomang guwantes
- Walis na pansahig
- Mop para sa sahig
- Vacuum para sa mga carpet
- Dishwashing liquid
- Pang-isprey na All-Purpose Cleaner

Pagkakaroon ng Rutinang Paglilinis

Lahat ay dapat naglilinis ng kanilang bahay linggo-linggo.

Puwede mong tulungan ang indibidwal na sinusuportahan mo:

- Gumawa ng kanilang listahan ng paglilinis na may mga item para sa bawat uri ng silid:
 - Kusina
 - Banyo
 - Silid
- Gumawa ng plano, tulad ng pagkakaroon ng nakatakdang araw ng paglilinis linggo-linggo o paglilinis ng isang bahagi ng kanilang tahanan bawat araw.



Kailangan Din ng mga Alagang Hayop ng Malinis na Bahay!

Puwede mong tulungan ang indibidwal na sinusuportahan mo na tandaan na:

- Panatilihin nakahiwalay ang pagkain ng alagang hayop sa pagkain ng tao.
- Ihiwalay ang lalagyan ng mga pakainan, kubyertos, at pambukas ng delata ng alagang hayop.



Talaan ng Impormasyon

- Hugasan ang kanilang mga kamay pagkatapos nilang hawakan ang kanilang alagang hayop, pagkain ng kanilang alaga, laruan, kulungan, mga kahon ng kalat, at pagkatapos pumulot ng mga dumi ng hayop.
- Linisin ang mga kahon na lalagyan para sa mga pusa araw-araw.
- Pulutin ang basura gamit ang plastic bag at itapon ito kasama ng bag sa basurahan.
- Hugasan ang mga pakainan ng alagang hayop araw-araw.

Mga Karagdagang Resources

- Mula sa National Institutes of Health (NIH):
<https://newsinhealth.nih.gov/2016/12/making-healthier-home>
- Psychology Behind Cleanliness:
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-truisms-wellness/201607/the-powerful-psychology-behind-cleanliness>