

Guia de instruson di igieni na casa pa gentis ki ta sofri di asma.

Métodus pa um fácil utilizason di detergentis di limpeza ki ka ta provoca irritason na via respiratoria

Detergentis pa sanita

- Bicarbonatu di sódium
- Saboneti Líquidu Castela *

Poi um bokadinho di bicarbonatu di sódium dentu di um tigela misturadôs gota di sabon. Sfrega kum scoba di sanita e Pa termina sfrega partis di di fora kum panu ô sponja, kum bokadinho di bicarbonatu di sódium.

Banhera e Lavatório

- Bicarbonatu di sódium
- Saboneti Líquidu Castela *

Usa bicarbonatu di sódium, em vez di detergenti normal utilizadu na limpeza di lavatório. Poi um bokadinho na lavatório dipos bu sfregal kum panu modjadu. Djunta um bocadu di sabon di Castela na panu, pa limpa midjor. Xágua bem.

Detergenti pa kanus

- Bicarbonatu di sódium
- Vinagri
- Água ta ferbi

Es receita li pôdi ajuda kes imtupidela levi.

Poi ½ chávena di bicarbonatu di sódium na ralu/kanu, dipôs poi logu ½ chávena de vinagri. Dixa actua uns minutus. Dipôs bota um chalera cheiu di água ta ferbi na ralu/kanus. Ripiti se for precisu. Si continua intupidu, usa um disentupidor.

Detergenti lava-tudu

- ⅔ di um xavina di bicarbonatu di sódium
- ½ copu di sabon líquido Castela *
- ½ chávena di água

2 kudjer di sopa di vinagri

Litru di garrafa ku tampa regulador

Mistura bicarbonatu di sódium ku sabon líquido num tigela. Djuntal água, logu dipôs vinagri. Bota tudu kel mistura pa dentu di kel litru di garrafa. Si mistura fica mutu grossu, mistura um bocadu di água. Mistura bem dipos pol directamenti na banhera, lavatório, bidé, chuveiro, sanita, etc..Dipos ê so sfregae xágua ku agu

Limpeza ku produsutis di igieni ki ka tóxicu ê um bom manera di limpa bu casa i controla ambientes pa gentis ku asma. Es reseita ê fáxi, baratu i ê ka ta polui.

Ali sta tambe alguns ideias pa higieni di bu lar ki ta manti um ambiente livre de kusas ki podi fazi atáxis di asma.

Si for possivel atividadis di limpeza debi ser fetu na horas ki gentis ku asma ka sta na casa.

* Si bu ka consegui cumpra kel sabon líquido di Castela (saboneti líquido di azeiti), saboneti Murphy (sabon líquido fetu na basi di óleu vegetal) é um bom substitutu.

Tudu kes receitas li foi tiradu di:

A American Lung Association of Oregon "Suggestions for Green Cleaning"

Limpador di Forno

- Bicarbonatu de sódium
- Água
- Sponja di lába losa

Kuidadu: ka bu usa es produtu di limpeza, na fornu ki ta limpa automaticamenti

Mistura 1 xávina de bicarbonatu de sódium ku água té ki bu fazi um massa pisadu. Pol na parti di cima di fornu i dexta um bokadu. Usa padja-di-aso pa sfrega partis ki mesti mas. , Usa um spátula ô um faka di pon pa tira restus di kumidaki sta pegado . Kel reseita li ê bom ma ê ta da um bokadu trabadju. Limpa bu fornu sempri.

Detergenti pa Janelas e Spedjus

- Vinagri
- Água

Bota ¼ di xávina di vinagri num garrafa ku spray, intxi restu ku água. Aplical riba di kau ki mesti limpa sfrega kum panu lizu, ô um jornal. Pa janelas di fora , usa um sponja, e laba ku água mornu kuns gotas di sabon líquido di Castela. Xágua i secabem.

Detergenti pa sfrega

- Bicarbonatu di sódium
- Saboneti Líquidu Castela*

Usa bicarbonatu di sódium em bês di pó/detergenti di limpeza. Modja kelaria ki mesti limpa. Poi bicarbonatu di sódium e sfrega kun panu modjadu. mistura um bucadu di sabon na panu pa limpa midjor. Xágua bem. Pasanita , poi bicarbonatu di sódium num tigela, mistura alguns gotas di sabon di Castela, dipos bu sfrega.

