16 na Hakbang Para sa Isang Malusog na Tahanan

Panatilihing walang peste — Huwag silang bigyan ng pagkain, tubig o tirahan

1 Linisin ang sebo, tira-tirang pagkain at alikabok mula sa inyong bahay araw-araw

2 Ilagay ang pagkain sa garapon o hindi kinakalawang na lalagyan

3 Ilagay ang basura sa lalagyang may masikip na takip at ilabas ang basura mula sa inyong bahay araw-araw

4 Sa halip na gumamit ng nakalalasong mga *spray*, patapalan sa inyong *landlord* ang mga pinapasukan ng peste at gumamit ng pamain o *gel*

5 Itago ang mga kinakailangan lamang at iimbak ang mga kagamitan sa *plastic containers* at iimbak na 6 na pulgada ang taas mula sa sahig. Sa halip, kayo ay naglalaan ng tirahan para sa mga peste

6 Huwag mag-uwi ng kasangkapang napulot sa daan upang maiwasan makapag-uwi ng mga surot

7 Upang patayin ang mga surot, patuyuin ang mga segundamanong damit sa mataas na temperatura ng kalahating oras.

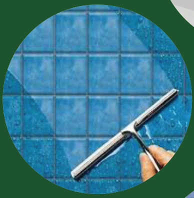
Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa 311

Binuo ng: Children's Environmental Health Promotion Program
San Francisco Department of Public Health 2024

Panatilihing walang amag at dumi ang hangin ng inyong tahanan

8 Buksan ang mga exhaust fans o ang mga bintana habang nagluluto at naliligo

9 Punasan o gamitan ng squeegee ang mga dingding ng banyo matapos maligo



10 Buksan ang mga bintana ng hindi bababa sa limang minuto kada araw upang maalis ang kahalumigmigan i pamamasa

11 Ilagay ang mga kasangkapan sa bahay gaya ng kabinet nang di bababa sa 6 na pulgadang layo sa mga dingding

12 Gumamit ng mga produktong panlinis na hindi matapang tulad ng *baking soda* at suka imbes na pangkula (*bleach*)

13 Atasan ang mga nanlnigarilyo na lumayo ng hindi bababa sa 15 talampakan mula sa alinmang mga bintana at pinto

14 Panatilihing nakakonekta ang *smoke* at *carbon monoxide alarm* at siguraduhing ipasuri ang mga ito sa inyong *landlord* kada taon

15 Makipagtulungan sa inyong mga kasambahay na gawin ang mga hakbang na ito patungo sa malusog na tahanan. Magtalaga ng mga tungkulin

16 Ipaalam agad sa inyong *landlord* sakaling may peste, sirang pintura, lupang walang takip, tulo, o iba pang suliranin sa seguridad. Tumawag sa 311 kung mayroong komplikasyong hindi naituwid