

**TRÁNH SỬ DỤNG
CÁC CHẤT TẮY RỬA CÓ HẠI
CHO SỨC KHỎE**

**HÃY TÌM ĐẾN
CÁC LỰA CHỌN KHÁC**

CHẤT KHỬ TRÙNG	CHẤT LÀM SẠCH THÔNG DỤNG
CHẤT LÀM THOÁNG KHÍ ▶ Có thể gây ra dị ứng, buồn nôn, đau đầu, chóng mặt và đối với người bị bệnh hen suyễn là nguy hiểm	THÔNG THOÁNG VÀ ĐỒ RÁC Thông thoáng đủ, đồ rác thường xuyên và loại bỏ các nguyên nhân gây mùi khó chịu.
HƠI XỊT LÀM SẠCH ▶ làm tăng nguy cơ bị bệnh hen suyễn, phù phổi	SỮA LAU CHÙI XẢ PHÒNG RỬA BÁT RƯỢU, CỒN
HƠI XỊT LÀM SẠCH LÒ NƯỚNG ĐẦU LAU BÓNG ĐỒ GỖ NƯỚC LAU KÍNH	
CHẤT THÔNG ĐƯỜNG ỚNG VÀ CỐNG ▶ ăn mòn rất mạnh	Chống tắc cống bằng lưới chắn rác, Sử dụng chổi thực hoặc vòng dây thép xoắn để thông cống
CÁC SẢN PHẨM CÓ CHỨA CHẤT TẮY CLOR ▶ rất có hại sức khỏe	Các chất tẩy rửa có chứa clor là hoàn toàn không cần thiết!

**VERZICHTEN SIE AUF
GESUNDHEITSSCHÄDLICHE
PUTZMITTEL!**

**GREIFEN SIE ZU
ALTERNATIVEN!**

DESINFIZIERUNGSMITTEL	ALLZWECKREINIGER
RAUMERFRISCHER ▶ können Allergien, Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindel auslösen und sind für Asthmatiker gefährlich.	LÜFTEN & MÜLL ENTSORGEN Ausreichend lüften, Müll regelmäßig entsorgen und die Ursache für die Geruchsbelästigung beheben.
REINIGUNGSSPRAYS ▶ erhöhen das Risiko, an Asthma und Lungenödem zu erkranken.	SCHEUERMILCH SPÜLMITTEL SPIRITUS
BACKOFENSPRAYS MÖBELPOLITUREN GLASREINIGER	
ROHR- UND ABFLUSS-REINIGER ▶ stark ätzend	Verstopfungen mit Auffangsieben verhindern, Sauglocke oder Spirale verwenden.
CHLORBLEICHMITTEL-HALTIGE PRODUKTE ▶ sehr gesundheitsschädlich	Chlorbleichmittelhaltige Produkte sind überflüssig!

www.wecf.eu

**NHỮNG THÔNG TIN THÊM
WEITERFÜHRENDE INFOS**

**Các trang thông tin chung
Allgemeine Infoseiten**

Cục môi trường liên bang / Umweltbundesamt
25 lời khuyên cho việc rửa và làm sạch theo cách thân thiện môi trường
25 Tipps für umweltschonendes Waschen und Reinigen
www.uba.de

Những lời khuyên làm sạch ở gia đình và những kết quả thử nghiệm sản phẩm mới nhất
Putztipps für den Haushalt und aktuelle Produkttestergebnisse
www.test.de
www.oekotest.de

Phòng tránh và cứu trợ trong trường hợp trẻ em bị nhiễm độc
Vermeidung und Hilfe bei Vergiftungsunfällen von Kindern
www.kindersicherheit.de/html/vergiften.html

DỮ LIỆU XUẤT BẢN / IMPRESSUM

Trình bày / Layout: Gülcan Nitsch, yesilcember@bund-berlin.de
Biên dịch / Übersetzung: Gemeindedolmetschdienst Berlin
Minh họa / Illustration: Belkis Mutlu, mutlubelkis@yahoo.de
Viết bài và V. i.S.d.P / Text und V.i.S.d.P.:
Alexandra Caterbow, alexandra.caterbow@wecf.eu
Johanna Hausmann, johanna.hausmann@wecf.eu
Women in Europe for a Common Future (WECF)
St. Jakobs-Pl. 10, 80331 München, Tel: 089 / 23 23 93 810



Tờ rơi này được xuất bản trong khuôn khổ của dự án „công lý môi trường – từ lúc khai sinh“ / Dieser Flyer wurde im Rahmen des Projekts „Umweltgerechtigkeit – von Geburt an“ erstellt.

Dự án này được hỗ trợ bởi / Dieses Projekt wurde gefördert von:



Trách nhiệm vi nữ dung của in phim này thuộc về các tác giả.
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autor(inn)en.

© 2010 WECF - www.wecf.eu

**LÀM SẠCH THEO CÁCH
THÂN THIỆN SINH THÁI**

Nhằm giữ gìn sức khỏe bản thân,

Môi trường và túi tiền



**ÖKOLOGISCH PUTZEN
SCHONT DIE EIGENE GESUNDHEIT,
DIE UMWELT UND DEN GELDBEUTEL**

**ĐỀ LÀM SẠCH,
THỰC RA NGƯỜI TA CẦN CÁI GÌ?**

Sản phẩm làm sạch rất phong phú – hương thơm đa dạng, bao bì sặc sỡ và nhiều chất liệu lạ. Loại nào là phù hợp và những gì ẩn chứa đằng sau các chất liệu?

Nhiều sản phẩm tẩy rửa- làm sạch chứa đựng chất độc hại và ăn mòn. Chúng ăn mòn, có thể kích thích da và đường thở và gây dị ứng. Khi pha trộn một số chất tẩy rửa nhất định thậm chí có thể sinh ra khí độc chết người.

NGUYÊN TẮC: Chất làm sạch không được có phát phát và dung môi, không có chất khử trùng hoặc chất tẩy và tốt nhất cũng không có cả chất bảo quản và hương liệu.
Bốn loại chất làm sạch là đủ:

- **CHẤT LÀM SẠCH THÔNG DỤNG:** dùng cho các bề mặt trơn, dễ xước, nền nhà, gạch men sứ, Toa-let
- **XẢ PHÒNG RỬA BÁT (CHÉN):** dùng làm sạch những vết bẩn nhẹ
- **SỮA LAU CHÙI:** Dùng lau những vết bẩn cấu kết trên bề mặt chống xước
- **NƯỚC ĐÁM CHANH:** Dùng để tẩy cặn vôi và làm sạch các vết cặn xà phòng



**WAS BRAUCHT MAN WIRKLICH,
UM SAUBER ZU PUTZEN?**

Putzmittel in Hülle und Fülle – verschiedene Düfte, kunterbunte Verpackungen und viele unbekannte Inhaltsstoffe. Welches ist das richtige und was steckt hinter den Inhaltsstoffen?

Viele Putz- und Reinigungsprodukte enthalten gefährliche und aggressive Inhaltsstoffe. Sie sind ätzend, können die Haut und Atemwege reizen und Allergien auslösen. Beim Mischen bestimmter Putzmittel können sogar tödliche Gase entstehen.

GRUNDSÄTZLICH: Reinigungsmittel sollen phosphat- und lösungsmittelfrei sein, ohne desinfizierende oder bleichende Stoffe und möglichst auch konservierungs- und duftstofffrei sein.

Vier Reinigungsmittel reichen aus:

- **ALLZWECKREINIGER:** für wischbeständige, nicht kratzefeste Oberflächen, Fußböden, Fliesen, Toilette
- **GESCHIRRSPÜLMITTEL:** zum Reinigen von leichten Verschmutzungen
- **SCHEUERMILCH:** für hartnäckigen Schmutz auf kratzfesten Oberflächen
- **ZITRONENSÄURE:** zum Entkalken und zur Beseitigung von Kalkseifenrückständen

LỜI KHUYÊN NHỎ HIỆU QUẢ LỚN

- **BIỆN PHÁP TỨC THỜI:** Lau hoặc rửa ngay vết bẩn hay vết đánh đổ.
- **LÀM ƯỚT CHO MỀM:** Những vết bẩn cứng, khô cứng, cháy kết phải làm ướt cho mềm lại
- **DÙNG ĐÚNG LIỀU LƯỢNG:** Chất làm sạch cần dùng rất tiết kiệm. Sử dụng sản phẩm cô đặc là rất kinh tế.
- **HÓA CHẤT LÀM SẠCH:** Chỉ sử dụng khi phương pháp làm sạch cơ học với khăn sợi mịn, miếng bọt biển hoặc bàn chải không khả thi hoặc không tác dụng.
- **THÔNG THOÁNG:** Trong và sau khi làm sạch luôn luôn làm thông khí.
- **KHĂN SỢI MỊN:** Lau sạch được vết bẩn mà không cần dùng nhiều sức và không dùng hoặc dùng rất ít chất làm sạch.



KLEINE PUTZTIPPS, GROSSE WIRKUNG

- **SOFORTMASSNAHMEN:** Verschmutzungen oder Verschüttetes sofort entfernen.
- **EINWEICHEN:** Hartnäckige, eingetrocknete und eingebrannte Verschmutzungen einweichen.
- **RICHTIGE DOSIERUNG:** Putzmittel sehr sparsam verwenden. Konzentrate sind sehr ergiebig.
- **CHEMISCHE REINIGUNGSMITTEL:** Nur dann verwenden, wenn eine mechanische Säuberung mit Mikrofasertuch, Schwamm oder Bürste nicht möglich ist.
- **LÜFTEN:** Während und nach dem Putzen immer lüften.
- **MIKROFASERTÜCHER:** Nehmen Verschmutzungen ohne großen Kraftaufwand und ohne bzw. mit wenig Reinigungsmittel auf.

CỬA SỔ

Dùng nước ấm và một bình xịt nước rửa bát; dùng khăn da mềm dành cho cửa sổ hay chổi cao su miết kính để lau lại kỹ hơn. Hoặc dùng khăn sợi mịn và nước sạch

NHÀ TẮM VÀ TOA LET

- **Thiết bị:** Các vòi nước và thiết bị sau khi dùng xong phải lau khô ngay để tránh vết nước đọng. Với những vết cặn vôi cấu kết dùng khăn tắm ẩm axit chua cọ nhà tắm, ví dụ dung dịch axit chanh và ủ vào nơi có vết bẩn.
- **Chậu rửa, bồn tắm, chậu tắm:** Nếu bẩn nhẹ chỉ cần dùng axit chua cọ nhà tắm. Tường nhà tắm và chỗ lát gạch men sứ dùng chổi cao su gạt sạch nước bám.
- **Toilet:** Dùng chổi cọ mỗi khi sử dụng toa let. Dùng dung dịch dấm và axit chanh để tẩy rửa cặn vôi và cặn nước tiểu



FENSTER

Mit warmem Wasser und einem Spritzer Spülmittel; mit Fensterleder oder Gummilippen nacharbeiten. Oder mit Mikrofasertuch und klarem Wasser.

BAD UND TOILETTE

- **Armaturen:** Wasserhähne und Armaturen gleich nach Benutzung trocknen, das verhindert Kalkflecken. Bei hartnäckigen Kalkablagerungen Tuch mit saurem Badreiniger, z. B. Zitronensäurelösung, tränken und umwickeln.
- **Waschbecken, Badewanne, Dusche:** Bei leichter Verschmutzung reichen saure Badreiniger. Duschwände und Fliesen mit einer Gummilippe abziehen.
- **Toilette:** Klobürste für den täglichen Gebrauch. Bei Kalk- und Urinsteinablagerung helfen auch Essig- und Zitronensäurelösungen.

BẾP

- **Rửa bát đĩa:** Trước tiên đồ ăn thừa, mỡ, dầu cặn cho vào thùng rác. Rửa bằng tay: Không rửa bát đĩa dưới vòi nước đang chảy; Cho nước vào chậu, làm vậy sẽ tiết kiệm nước. Vết cháy kết phải làm mềm mới rửa.
- **Rửa bằng máy:** Dùng nước rửa bát không có chất phosphat
- **Bếp nấu:** Làm sạch bằng bàn chải chuyên dụng, sữa lau chùi loãng hoặc bột nở
- **Các bề mặt i-nox:** Dùng nước nóng và một ít xà phòng rửa bát
- **Máy hút mùi bếp:** Thường xuyên tháo phin lọc mỡ, dùng xà phòng rửa bát và chổi cọ để làm sạch hoặc cho vào máy rửa bát rửa ở nhiệt độ cao.
- **Phin lọc quá đầy mỡ có thể gây hỏa hoạn!**
- **Tủ lạnh:** Thường xuyên lau sạch bên trong tủ bằng nước rửa bát pha loãng

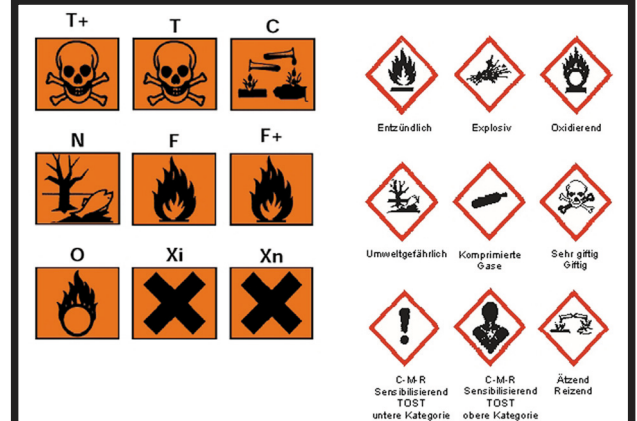
KÜCHE

- **Geschirrspülen:** Zuerst Speise-, Fett- und Öreste in den Restmüll. Mit der Hand: Nicht unter fließendem Wasser spülen. Wasser ins Spülbecken, das spart Wasser. Eingebranntes einweichen. Mit dem Geschirrspüler: Phosphatfreie Mittel verwenden.
- **Herd:** Mit Spezialschaber, milder Scheuermilch oder mit Backpulver behandeln.
- **Edelstahlflächen:** Warmes Wasser und etwas Spülmittel.
- **Dunstabzugshaube:** Fettfilter regelmäßig ausbauen und mit Spülmittel und Bürste bzw. in der Spülmaschine bei hoher Temperatur reinigen. **Überfettete Filter bedeuten Brandgefahr!**
- **Kühlschrank:** Innenraum regelmäßig mit mildem Spülmittel auswischen.

LÀM NHƯ VẬY SẼ AN TOÀN

- Các hóa chất gia dụng, kể cả các chất tẩy rửa-làm sạch luôn phải đậy nắp kín, đặc biệt phải để ngoài tầm tay của các cháu nhỏ.
- Không bao giờ đựng hóa chất gia dụng trong bình chứa không phải của nó, v.d. trong chai nước uống để tránh dùng nhầm.
- Các bình chứa chất tẩy rửa sau khi đổ ra xong phải đóng nắp lại ngay.
- Không bao giờ trộn lẫn chất làm sạch có chứa kiềm với axit chua có gốc như dấm hoặc axit chanh. Làm vậy có khả năng xảy ra phản ứng hóa học dữ dội và có thể sinh ra khí độc.
- Khi lau chùi hãy đeo găng tay.
- **Tránh sử dụng các sản phẩm có các chất gây kích thích, ăn mòn hoặc độc hại, được nhận biết qua các dấu hiệu ở trên!**

NHỮNG DẤU HIỆU NGUY HIỂM



GEFAHRENZEICHEN

SO GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER

- Haushaltschemikalien, auch Putz- und Reinigungsmittel, stets unter Verschluss halten, insbesondere für kleine Kinder unerreichbar. Auf kindersichere Verschlüsse achten!
- Haushaltschemikalien niemals in andere Gefäße füllen, z. B. in Getränkeflaschen. Damit vermeiden Sie Verwechslungen.
- Reinigungsgefäße sofort nach der Entnahme wieder verschließen.
- Niemals alkalische Reinigungsmittel mit sauren, beispielsweise auf Essig- oder Zitronensäurebasis, mischen. Hier kann es zu heftigen Reaktionen kommen und es können giftige Gase entstehen.
- Verwenden Sie beim Putzen Handschuhe!
- **Vermeiden Sie Produkte mit reizenden, ätzenden oder giftigen Inhaltsstoffen, erkennbar an oben abgebildeten Kennzeichnungen!**