



که څه هم د سربو رنگ د 1978 نه مخکې په جوړو شوو کورونو او ودانیو کې موندل کېدای شي، خو د سربو ډېر زیات رنگ په هغو کورونو کې موندل کېږي چې د 1950 نه مخکې جوړ شوي وي. د سربو هغه رنگ چې نږدې یا ټوټې ټوټې کېږي، خطرناک کېدای شي. هغه سیمې چېرته چې د سربو رنگ نږدې، لکه د دروازي چوکاټونه، کړکۍ، یا آن تر پښو لاندې فرشونه، کولی شي د سربو دوره تولید کړي. د سربو دوره کولی شي د کور د ترمیم یا بیا رغونې له امله هم پیدا شي. که تاسو د سربو رنگ ونړوئ، ټوټې یا گډوډ کړئ، نو تاسو کولی شئ د سربو دوره جوړه کړئ.

که تاسو په یوه زړې ودانۍ کې ژوند کوئ یا مو د سربو رنگ نړولی وي یا ټوټې کړی وي
د سربو د دورې د پاکولو لپاره خپل کور ژور پاک کړئ او دا لارښوونې تعقیب کړئ. کله چې یې پاک کړئ، نو بیا فرشونه، د کړکیو څنډې، د دروازي پټې او د دېوال لاندې تختې هره اونی د لوند توکر یا موپ سره پاکوئ.

لومړۍ ګام: مخکې له دې چې پاکوالی پیل کړئ، تیاری ونیسئ.

کوټي ته ښه څیر شئ. دستکشې واغونډئ او د رنگ هغه ټوټې چې پر فرش یا د کړکیو شاوخوا پرې وي، راواخلئ. لوند توکر، د کاغذ دستمال یا د ماشومانو د پاکوونکي دستمال د سره مرسته کولی شي چې دا ټوټې پرې راټولې کړئ. د رنگ ټوټې او چټل توکرونه په پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ او لرې یې کړئ. فرش په ویکيوم پاک کړئ — هغه ویکيومونه چې HEPA فلتر لري، تر ټولو ښه نتیجه ورکوي. که HEPA ویکيوم نه لري، نو د "الرجین" ویکيوم کڅوړې تر ټولو ښه بدیل دي. له جaro څخه کار مه اخلئ، ځکه چې دا به د سربو دوره خپره کړي.



دوهم ګام: د مینځلو اوبه چمتو کړئ.

د مینځلو یو بالټی د تودو اوبو څخه نیم ډک کړئ. د بوتل پر لارښوونو عمل وکړئ او یو عادي کورنی صابون په اوبو کې گډ کړئ.



درېم ګام: د لرګي توکي او فرشونه ومینځئ.

د کړکیو، دروازو او د دېوال لاندې تختو شاوخوا لرګي د هغه لندو توکرونو په وسیله ومینځئ چې د مینځلو په اوبو لمدې شوي وي. ډاډ تر لاسه کړئ چې له پورته څخه ښکته یې ومینځئ. کله چې توکر چټل شي، نو هغه وغورځوئ. کله چې اوبه چټلې شي، نو هغه بدلي کړئ. چټلې اوبه په تشناب کې تویي کړئ.



څلورم ګام: فرشونه ومینځئ.

د مینځلو د نوې اوبو گډ شوي محلول وکاروئ، او فرشونه د موپ یا پاکو توکرونو په وسیله ومینځئ. کله چې کار خلاص شي، د مینځلو توکرونه وغورځوئ او چټلې اوبه په تشناب کې تویي کړئ.

پنځم ګام: مینځل اوصفايي وکړئ.

یو پاک بالټی د اوبو څخه ډک کړئ. پاک توکرونه په اوبو کې لامده کړئ او د لرګیو هغه ټولې توکي پاکې کړئ چې تاسو مخکې مینځلي وو. د نوو مینځلو اوبو په کارولو سره، فرشونه صفا یا په توکر سره پاک کړئ. کله چې مو کار خلاص کړ، د مینځلو اوبه په تشناب کې تویي کړئ او موپ او بالټی پاک کړئ. خپلې دستکشې او توکرونه وغورځوئ، او د کثافاتو کڅوړه د کثافاتو په ډبه کې واچوئ.



خپله کورنی خوندي وساتئ.

- دا وېب پاڼه وگورئ: maine.gov/healthyhomes
- د مشورې لپاره زنگ ووهئ: TTY • 3474-292-866 : Maine Relay له لارې 711 ته زنگ ووهئ.

