

# 何為健康之家？

設計、建造並維護健康的家以支持我們的健康。家中危害普遍存在：剝落的油漆可能含鉛，大量水分可能會引發黴菌，雜物可能會吸引昆蟲和嚙齒類動物。一些致命危害是不可見的，如一氧化碳和氫氣。

**想要有一個健康的家庭，想讓家庭保持健康，就要注意全家的健康。**

- 使用安全的水 - 水源乾淨，水溫保持在華氏 120 度。
- 防止水氣過重，從而保持無蟲害並保持漆面完好。
- 更換舊的窗戶，減少含鉛油漆，節約能源，並改善通風狀況。

## 行動步驟為臥室、起居室和家庭活動室

- 安裝煙霧和一氧化碳警報器，每層樓以及臥室附近都要安裝。
- 每月檢測一次煙霧報警器；每年更換電池。若您是年紀大於 65 歲的 San Francisco 居民，**SF Fire Department** 會免費為您安裝火警報警器。如需更多資訊，請致電：**(415) 734-2101**。
- 切勿吸煙或允許任何人在家裡吸煙。
- 如果您的房屋建於 1978 年以前，請檢測是否有含鉛油漆。
- 清除雜物 - 可防止為嚙齒類動物和昆蟲提供巢穴。



## 保護孩子安全：

- 切勿將柔軟物體或鬆散的床上用品（如枕頭、棉被、緩衝墊或填充玩具）放在嬰兒床中。
- 總是讓嬰兒背部朝下睡覺。
- 窗簾上的拉繩可能會勒死兒童。請使用無繩窗簾或將拉繩繫在孩子接觸不到的地方。
- 蓋住電源插座。
- 切勿將槍支保存在家中。

如需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或  
查看 [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)

## 廚房行動步驟

- 絕不使用火爐或烤爐給房屋供暖。
- 當做飯產生煙霧時，使用抽油煙風扇或其他廚房排氣扇。
- 做飯時切勿離開爐灶。
- 做飯時切勿穿著袖子很長很寬鬆的衣服。
- 使用安全清潔產品，將它們鎖住並遠離好奇的兒童。
- 依照指導使用清潔產品是安全的，但一些清潔劑對孩子來說很危險(即使吃或喝下少量)：漂白、洗滌、烤爐清潔劑、木材拋光劑、鞋油、洗手間和管道清潔劑。
- 黴菌和害蟲會使哮喘和其他呼吸問題變得更加嚴重。不使用殺蟲劑的情況下阻止蟑螂、螞蟻和老鼠：
  - 擋在外面 – 密封房間與房外之間的開口。
  - 餓死他們 – 放好食物、清理並蓋好垃圾。
  - 不給水喝 – 修復洩漏並抹乾溢出的水。
  - 只有在必要時才使用封閉的誘餌、圈套和凝膠。
  - 盡量避免使用殺蟲劑或噴霧劑。他們可能是嚴重的健康與安全危害，尤其是使用過量或不遵循指導時。

## 浴室行動步驟

- 在地板上鋪上防滑橡膠背墊。遠離兒童保存藥物：將藥物鎖在藥箱中，並使用對兒童安全的蓋子。如果您有疼痛或焦慮藥物處方，請鎖在兒童或青少年無法找到的地方（父母的藥物經常為濫用藥物）。
- 使用漂白劑和水的混合物安全清理潮濕和黴菌。切勿混合漂白劑與氨水或其他清潔劑。打開門窗獲取新鮮空氣。
- 使用向外排風的浴室排風扇。不向外排風的風扇會將水分留在房屋中。

**做好準備以防災難：準備一個工具箱用於就地避難，並計劃火災逃生路線。擁有知識，每個人都可擁有一個健康的家。現在開始行動。**

改編自：

《CDC 指南》，「給予每個人一個健康的家」  
("A Healthy Home for Everyone")，  
[www.cdc.gov/healthyhomes/](http://www.cdc.gov/healthyhomes/)

如需要更多資訊，請撥打 (415) 615-4555 致電客服中心或  
查看 [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)