

ИНСТРУКЦИИ FOOTHILL PLAZA ПО СБОРУ ОТХОДОВ



Sacramento | Yolo
Mutual Housing
Association

Transforming Lives...Building Community

НЕОБХОДИМОСТЬ УТИЛИЗАЦИИ ОТХОДОВ

- Правильный поступок;
- Возможность повторного использования;
- Большое количество отходов;
- Польза для окружающей среды;
- Переработка большого количества отходов увеличивает объемы сырья для изготовления других изделий;
- Забота о безопасности окружающей среды столь же важна, как забота о личном здоровье – они связаны друг с другом;
- Не сложно и не требует затрат. Любая утилизация отходов приносит пользу, так же как все утилизированные изделия вносят совокупный вклад в улучшение экологической ситуации;
- Утилизация снижает вероятность воздействия на глобальное изменение климата;
- Утилизация является рациональным решением.



СКЛАДЫВАНИЕ УТИЛИЗИРУЕМЫХ МАТЕРИАЛОВ В КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ ПЕРЕРАБОТКИ ОТХОДОВ

Надлежащая утилизация лекарственных средств (сдача в аптеку Walgreens или Kaiser Permanente, или же выбрасывание в предварительно сложенные специальные контейнеры для утилизации медотходов), использованного моторного масла / масляных фильтров и растительного масла (компанией Sacramento Waste Oil).

МАТЕРИАЛЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ УТИЛИЗАЦИИ

- Жестяные банки и чистая алюминиевая фольга;
- Стеклобутылки и банки – всех цветов;
- Пластмассы – любые пластмассовые контейнеры для пищевых продуктов и напитков с символами 1-7;
- Чистые пластиковые мешки и пакеты;
- Пластмассовые игрушки – с изображением символов # 1-#7;
- Бумага – всех типов, если чистая и сухая.

МАТЕРИАЛЫ, НЕ ПОДЛЕЖАЩИЕ УТИЛИЗАЦИИ

- Батарейки;
- Ведро – 5-галлонные;
- Люминесцентные лампочки;
- Цветочные горшки;
- Ртутьсодержащие изделия (термометры, лампочки);
- Канистры для краски;
- Загрязненная пищевая бумага (включая коробки из-под пиццы);
- Пенополистирол, включая упаковки из гранулированного пенополистирола;
- Смазочные масла, жидкости и опасные бытовые отходы;
- Шприцы.

ВОЗДУХ



- **Содержите все комнаты в чистоте – от грязи образуется пыль.**
- **Оставляйте обувь в прихожей во избежание попадания в квартиру грязи с улицы и проникновения микробов в пыль.**
- **Курите только за пределами жилого комплекса или в своей квартире. Аккуратно выбрасывайте сигаретные окурки.**
- **Не используйте ядовитые химикаты и токсичные моющие средства.**
- **Для очистки воздуха выращивайте комнатные зеленые растения.**
- **Следует чаще пылесосить и регулярно чистить фильтр.**
- **Удаляйте все источники загрязнения (экологически вредные средства).**
- **Содержите в чистоте все стены и поверхности, особенно во влажных местах. Некоторые виды плесени ядовиты!**
- **По возможности часто проветривайте дом.**
- **Подвозите друг друга, содержите автомобиль в рабочем состоянии. По возможности пользуйтесь автобусом, велосипедом и ходите пешком. Загрязнение воздуха сильнее в тех местах жилого комплекса, где в одном месте скапливается много автомобилей. Это особенно опасно для детского здоровья. В пределах жилого комплекса не держите автомобиль включенным на холостом ходу в течение долгого времени.**



ПРОФИЛАКТИКА ОТ ВРЕДНЫХ НАСЕКОМЫХ И ОБРАЗОВАНИЯ ПЛЕСЕНИ

- **Мойте посуду и не оставляйте на кухне** и на полах кусочки пищи или крошки.
- **Содержите помещение в чистоте и** избегайте повышенной влажности (удаляйте паутину).
- **Следите за повышением влажности** и регулируйте влажность в помещении: снижайте уровень влажности с помощью кондиционера, вентиляторов, осушителя воздуха и открытых окон.
- **Проверяйте наличие плесени в местах,** где используется вода (особенно под раковинами и около ванн).
- **Незамедлительно удаляйте плесень везде,** где она образуется.
- **Сообщайте об обнаружении всех вредных насекомых** в службу эксплуатации комплекса.
- **Регулярно выбрасывайте весь мусор** надлежащим образом.
- **Используйте натуральные инсектициды** (ознакомьтесь с их составом).

УБОРКА

- **Используйте безопасные, натуральные и** нетоксичные чистящие средства (ознакомьтесь с их составом).
- **Используйте высокоэффективное** натуральное хозяйственное мыло 3. Используйте безопасные натуральные средства, изготовленные по домашним рецептам.
- **Содержите в чистоте все внутренние** помещения и наружные участки.
- **Содержите в чистоте холодильник** и морозильник.
- **Покупайте экологически чистые продукты** (ознакомьтесь с их составом).
- **Часто стирайте, вытирайте пыль,** делайте уборку .
- **Часто подметайте, мойте и пылесосьте** полы.



ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СОСТАВОМ СРЕДСТВА НА ЭТИКЕТКЕ.

САДОВОДСТВО И ОГОРОДНИЧЕСТВО

НЕОБХОДИМО НОРМИРОВАТЬ ВОДУ, ИСПОЛЬЗУЕМУЮ ДЛЯ ПОЛИВА

- Не допускайте увядания растений до полива;
- Предупреждайте чрезмерный полив ; корням также необходим воздух, как и вода

ПЛАНИРУЙТЕ ПОСАДКУ/ ВЫРАЩИВАНИЕ СЕЗОННЫХ И КОРЕННЫХ ДЛЯ КАЛИФОРНИИ РАСТЕНИЙ

- узнайте в местном магазине растений

ДЕЛИТЕСЬ ИНСТРУМЕНТАМИ И РЕСУРСАМИ В СВОЕМ КРУГУ ОБЩЕНИЯ / ВОЗВРАЩАЙТЕ ВЗЯТЫЕ НА ВРЕМЯ ИНСТРУМЕНТЫ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ/ НАТУРАЛЬНЫЕ ПЕСТИЦИДЫ

- они более дешевы и экологически безопасны

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЕРЕДОВЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ И ОРГАНИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ САДОВОДСТВА И ОГОРОДНИЧЕСТВА

- Ознакомьтесь с составом почвы, улучшайте и обогащайте ее свойства;
- Улучшайте условия питания почвы (необходимо добавлять органические вещества и удобрения; вспахивать почву);
- Высаживайте осмотрительно: выбирайте здоровые/болезнеустойчивые сорта;
- Выбирайте для посадки места, обеспечивающие лучший рост растений с учетом освещенности места;
- Поддерживайте/обеспечивайте разнообразие сортов.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ

- Значимость натуральных и органических продуктов:
Полезны для здоровья;
- В органически выращенных продуктах больше питательных веществ;
- Помогают насекомым -опылителям опылять растения;
- Снижают загрязнение воды и помогают сберегать водные ресурсы;
- Предотвращают эрозию;
- Являются альтернативой ядовитым синтетическим пестицидам;
- Безопасны для детей и животных.

БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ НАСЕКОМЫМИ

- Для защиты здоровья людей используйте комплексные меры борьбы с вредителями;
- Выявляйте вредителей, уничтожайте их вручную, или с помощью ловушек, органических репелентов, или барьеров;
- Используйте растительные средства – растительные инсектициды – для борьбы с сорняками и вредителями;
- Высаживайте устойчивые к вредителям сорта растений (узнайте в местном магазине растений);
- Выявляйте/привлекайте полезных насекомых (например, божьих коровок).





ЭКОНОМИЯ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

- **Экономьте электроэнергию, используя** компактные люминесцентные лампочки с маркировкой ENERGY STAR (стандарт энергосбережения). Выключайте свет, когда выходите из комнаты.
- **Сушите посуду естественным образом или** вытирайте ее полотенцем.
- **Используйте вентиляторы вместо** кондиционера; закрывайте жалюзи в жаркие солнечные дни; открывайте жалюзи в холодные солнечные дни.
- **Кондиционер/отопление. Устанавливайте** термостат для поддержания комфортной низкой температуры в зимнее время и комфортной высокой температуры в летнее время.
- **Полностью отключайте все приборы,** компьютер, монитор, когда они не используются.
- **Подключайте бытовую электронную** аппаратуру (телевидение, DVD-плееры и т.д.) через удлинители с электрическими розетками. Выключайте удлинители, когда приборы не используются.
- **Принимайте душ вместо ванны** (это экономит воду и электроэнергию).
- **Не оставляйте воду включенной, когда** чистите зубы или бреетесь.
- **Стирайте вещи только при полной загрузке;** по возможности сушите одежду естественным путем.
- **Водите машину благоразумно. При** агрессивной быстрой езде расходуется много бензина и энергии.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАТУРАЛЬНЫХ НЕТОКСИЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ БОРЬБЫ С НАСЕКОМЫМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



1 СМЕСЬ ЖИДКОСТИ ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ И РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

(ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ БЕЛОКРЫЛОК, КЛЕЩЕЙ, ТЛИ)

Рекомендация Министерства сельского хозяйства США (USDA): смешайте одну чайную ложку жидкости для мытья посуды с одной чашкой растительного масла. Энергично встряхивайте до превращения ее в эмульсию и добавьте в сосуд с quartой водопроводной воды. Используйте раз в 10 дней в качестве спрея для уничтожения белокрылок, клещей, тлей, а также различных насекомых-вредителей, поедающих морковь, сельдерей, огурцы, баклажаны, перцы и прочие овощи. Примечание. Проверьте сначала на одном растении, потому что смесь может вызвать ожог кончиков листьев. Это инсектицид контактного действия, потому что разбрызгивайте смесь прямо на вредителей.

2 МОЛОЧНО-ВОДНАЯ СМЕСЬ

(ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РОСТА ГРИБКОВ)

Смешайте половину молока и воды в пульверизаторе. Взболтайте и разбрызгивайте каждые 3 или 4 дня.

3 ПЕРЦОВО-МЫЛЬНАЯ СМЕСЬ

(ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НАСЕКОМЫХ НА КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЯХ И ВЫСАЖЕННЫХ В ОТКРЫТОМ ГРУНТЕ)

Замочите 3 столовые ложки сухого молотого острого перца в полчашке горячей воды (накрыть) в течение получаса. Отцедите частицы перцев, а затем смешайте с жидким моющим средством, указанным выше. Примечание. Наносите на растения на открытом воздухе. Не используйте в ветреные дни. Избегайте вдыхать пары, которые могут раздражать оболочку носа и глаз. Можно использовать острый соус табаско или острый луизианский соус взамен острых перцев.

4 МЫЛЬНО-СПИРТОВЫЙ РАСТВОР

(ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ ВРЕДИТЕЛЕЙ РАСТЕНИЙ)

Смешайте одну чайную ложку жидкости для мытья посуды и одну чашку медицинского спирта с одной квартой воды. Попробуйте сначала на нескольких листьях, чтобы удостовериться, что чувствительным растениям не причинено никакого вреда. Побрызгайте на верхнюю и нижнюю стороны листьев. Если растение небольшое и выращивается в горшке, установите его вверх дном в большой кастрюле со смесью, при этом осторожно поддерживая земляной ком с корнями, и аккуратно покачайте из стороны в сторону. Повторите через семь дней.

Другой рецепт. Смешайте одну чашку растительного масла с одной чайной ложкой жидкости для мытья посуды. Добавьте 1 ½ ложечки на каждую чашку теплой воды и налейте в пульверизатор или же добавьте всю смесь в 1-галлонный садовый опрыскиватель и заполните водой. Распыляйте на все растение целиком, включая нижние стороны листьев.

5 ЧЕСНОЧНО-ЛУКОВАЯ СМЕСЬ

(ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ ТЛИ И ЗЛАТКИ ЯБЛОНЕВОЙ)

Разотрите сырой лук или чеснок в кашу. Замочите на ночь в теплой воде, а затем процедите. Жидкость можно распылять на розы, фруктовые деревья и цветы. Оторвите кусочек отошедшей от ствола коры и намажьте смесь. Многие садовники смешивают луковый настой с золой и мажут смесью стволы деревьев.

6 СМЕСЬ ИЗ ЧЕСНОКА И РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

(ДЛЯ ЛИКВИДАЦИИ ИСТОЧНИКОВ ЗАРАЖЕНИЙ ВРЕДИТЕЛЯМИ)

Измельчите 10–15 зубчиков чеснока и замочите на ночь в 1 пинте растительного масла. Смешайте с водой несколько капель жидкого моющего средства, пару острых перцев или перечного соуса и один измельченный зубчик чеснока в пульверизаторе и распылите на насекомых. Процедите и распылите масляную смесь прямо на источник заражения.

7 СМЕСЬ ВРЕДИТЕЛЕЙ С ВОДОЙ

(ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ СЕМЬИ НАСЕКОМЫХ)

Поймайте и размельчите полчашки какого-либо вида насекомого. Добавьте 2 чашки воды и процедите. Смешайте несколько капель жидкого мыла и ¼ чашки смеси с водой в пульверизаторе и используйте для распыливания на семью насекомого. Звучит неприятно, но это очень эффективное средство контроля определенной разновидности насекомых.

8 СМЕСЬ ПИЩЕВОЙ СОДЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РОСТА ГРИБКОВ)

Смешайте 2 столовые ложки пищевой соды, 1 столовую ложку растительного масла и 1 пинту воды в пульверизаторе. Взболтайте и добавьте 1 столовую ложку высокосортного туалетного мыла на оливковом масле. Разбрызгивайте на листья и почву каждые 5-7 дней.

9 ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС (ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЛОЖНОМУЧНИСТОЙ РОСЫ)

Распылите сырой яблочный уксус на листья или почву вокруг растений.

10 ХРИЗАНТЕМЫ (ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ НАСЕКОМЫХ)

Хризантемы содержат нейротоксин пиретрум, который поражает нервную систему насекомых. Просто вскипятите свежие или сухие цветы, процедите и используйте жидкость.

11 САДОВЫЙ ОПРЫСКИВАТЕЛЬ (ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ САДОВЫХ ВРЕДИТЕЛЕЙ)

В блендере разотрите три острых перца, три белых лука и одну чесночную головку (неочищенные). Добавьте к смеси 3 чашки воды и замочите на ночь в закрытой миске. Процедите через марлю и добавьте к жидкой смеси достаточно воды, чтобы заполнить 1-галлонный пульверизатор для последующего использования в пульверизаторе или 1-галлонном садовом опрыскивателе для всего сада.

РЕЦЕПТЫ НАТУРАЛЬНЫХ МОЮЩИХ СРЕДСТВ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

ПИЩЕВАЯ СОДА: Используется для уборки и удаления неприятного запаха. Может использоваться в качестве моющего средства, пятновыводителя, смягчителя тканей и для полировки. Используйте для чистки пластмассы, винила, ковров, серебра, нержавеющей стали, стоков и удаления неприятных запахов из холодильника.

БУРА: Используется для уборки и удаления неприятного запаха. Используйте для обоев, окрашенных стен и дверей. Можно использовать с моющими средствами для удаления пятен и улучшения чистящих свойств. (Бура вызывает раздражение кожи, особенно при прямом контакте, поэтому рекомендуется надевать перчатки. Вымойте руки после использования. Бура может также вызывать раздражение глаз. Не допускайте проглатывания буры. Она используется только для наружного применения. Не используйте буру в местах приема пищи, в местах, доступных для детей или домашних животных. Не кладите ее прямо на ковер. Прежде чем воспользоваться какой-либо одеждой или использовать какую-либо поверхность, не забудьте сполоснуть их после использования буры. Используйте буру и прочие средства с соблюдением необходимых мер предосторожности; храните в безопасном месте.)

Уксус: Используется для удаления пятен, плесени и очистки от воска. Используется для мойки окон, каминов, замазки, кистей, стекла и кофейников. Он плохо пахнет, но зато прекрасно чистит. Запах испаряется, как только он высыхает.

РЕЦЕПТЫ:

1 ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ОКОН И ЗЕРКАЛ

- Налейте $\frac{1}{4}$ чашки уксуса в 16-унциевый пульверизатор и заполните до краев водой. Для предотвращения образования полос можно добавить несколько капель моющего средства. Нанесите на поверхность. Протрите вафельным полотенцем, тряпкой, не оставляющей ворса, или листом газеты.

2 ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ВАНН И РАКОВИН

- Насыпьте немного пищевой соды на фарфор и протрите влажной тряпкой. Тщательно прополощите, чтобы не оставить мутного налета.
- Смешайте винный камень с белым уксусом до получения кашицы.
- 2 ложечки бура, 4 ложечки белого уксуса, 3-4 чашки горячей воды смешайте в пульверизаторе.

3

УБОРКА ПЫЛИ

- Используйте мягкую, слегка увлажненную ткань вместо вытирания пыли всухую, при котором пыль попадает в воздух.

4

ОЧИСТИТЕЛЬ СТОЧНЫХ ТРУБ

- Сначала насыпьте в трубу $\frac{1}{2}$ чашки пищевой соды, а затем вылейте $\frac{1}{2}$ чашки уксуса. Дайте отстояться несколько минут. После этого вылейте полный чайник кипятка. При необходимости повторите.

5

ПЯТНОВЫВОДИТЕЛЬ

- Растворите $\frac{1}{4}$ чашки буры в 2-х чашках воды. Нанесите губкой на пятно и дайте просохнуть или замочите перед стиркой.

6

СРЕДСТВО ДЛЯ ЧИСТКИ ДУХОВОК

- **Не используйте данный рецепт для самоочищающихся духовок.** Добавьте в 1 чашку пищевой соды немного воды, чтобы получилась кашка. Нанесите на поверхность духовки и оставьте на некоторое время. Для чистки большинства поверхностей используйте скребки. С помощью лопаточки или ножа для хлеба можно удалить остатки пищи.

7

ОСВЕЖИТЕЛИ ВОЗДУХА

- Растворите 1 ложечку пищевой соды в 2 чашках горячей воды; добавьте 1 ложечку лимонного сока. Вылейте раствор в пульверизатор и разбрызгайте так же, как освежитель воздуха.
- Поместите несколько тонких кусочков цитрусовых фруктов, гвоздику или корицу в кастрюлю; воды должно быть достаточно, чтобы она кипела на медленном огне в течение получаса.
- Используйте пищевую соду для удаления запаха в мусорном ящике, холодильнике и (или) морозильнике.

8

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОЧИСТИТЕЛЬ

- Добавьте $\frac{1}{2}$ чашки чистого жидкого мыла (напр. высокосортное туалетное мыло на оливковом масле) к 1 галлону горячей воды. Данный раствор может использоваться для всех типов поверхностей и очень эффективен для большинства уборок.
- Для освежения запаха и удаления жира добавьте к данному рецепту $\frac{1}{4}$ чашки лимонного сока.
- Для приготовления более сильного чистящего средства используйте в данном рецепте двойное количество мыла и лимонного сока.

9

СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОЛОВ С АРОМАТИЧЕСКИМИ ДОБАВКАМИ

- Смешайте в канистре или ведре $\frac{1}{8}$ чашки жидкого мыла или порошка, $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ чашки белого дистиллированного уксуса или лимонного сока, $\frac{1}{2}$ чашки ароматного травяного чая (очень хорошо использовать мяту, поскольку она обладает бактерицидными свойствами). Мешайте воду, пока она не станет пенистой. Вымойте пол шваброй или тряпкой. Вымытый пол ополосните водой.

10 ЧИСТЯЩИЙ ПОРОШОК

- Смешайте высококачественное мыло с поваренной солью или пищевой содой и нанесите на загрязненную поверхность. Потрите жесткой щеткой.
- Использование только пищевой соды, нанесенной на влажную губку, также эффективно для большинства поверхностей.
- Придайте порошку оригинальность, добавив в него ароматическую траву или цветок. Поместите все компоненты в блендер и перемешивайте, пока порошок не пропитается этим ароматом.

11 ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО

- Буря давно известна своими дезинфицирующими и освежающими свойствами. Насыпьте $\frac{1}{2}$ чашки буры в 1 галлон горячей воды или неразбавленного уксуса и используйте этот раствор. Тщательно прополощите. См. примечания относительно буры выше.
- Для придания аромата добавьте к данному рецепту несколько веточек свежего тимьяна, розмарина или лаванды. Дайте настояться в течение 10 минут, процедите и охладите. Храните в пластмассовом пульверизаторе.

12 ПОЛИРОЛЬ ДЛЯ МЕБЕЛИ

- Растворите 1 ложечку лимонного масла в 1 чашке растительного масла. Нанесите чистой сухой тряпкой.

13 СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК

- Добавьте в воду $\frac{1}{2}$ чашки хозяйственной соды и $\frac{1}{2}$ чашки буры во время заполнения моечной машины. Положите вещи (данной порции достаточно для загрузки большой партии белья, которое надо выстирать и освежить).
- В первый раз, когда Вы попробуете данный рецепт, вода у вас будет выглядеть, как будто в нее добавили мыло или моющее средство, – так много мыла остаётся на одежде после стирки и полоскания.

14 МЯГЧИТЕЛИ ТКАНЕЙ (ВКЛЮЧАЯ ШЕРСТЬ)

- Добавьте $\frac{1}{4}$ чашки белого уксуса к циклу полоскания или в шарик-распределитель (ваша одежда не будет пахнуть уксусом).
- Чтобы одеяла стали мягкими и пушистыми, добавьте в полностью заполненный водой бак стиральной машины 2 чашки белого уксуса. После стирки сполосните хлопчатобумажные и шерстяные одеяла в баке стиральной машины. Таким образом с одеяла удаляется мыло и ворс становится мягким и пушистым.

15 ПЯТНОВЫВОДИТЕЛИ

- Чтобы удалить пятна кофе или чая, используйте смесь из равных частей соли и белого уксуса.
- Фруктовые и винные пятна: сразу насыпьте на пятно соль или налейте на него немного холодной содовой воды, а затем перед стиркой замочите в молоке.
- Жирные пятна: налейте на белую хлопчатобумажную ткань кипяток, а затем насыпьте сухую пищевую соду или потрите в воде хозяйственной содой.
- Чернильные пятна: замочите ткань в молоке или протрите перекисью водорода.
- Пятна крови: сразу насыпьте на пятно соль или налейте на него немного холодной содовой воды, а затем перед стиркой замочите в холодной воде.
- Кофейные и шоколадные пятна: смешайте яичный желток с чуть теплой водой и вотрите в пятно.
- Жевательная резинка: потрите льдом и жевачка отслоится.



