



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Полный порядок: правила поддержания чистоты дома

Большую часть своей жизни человек проводит у себя дома. Чтобы там было тепло, светло, уютно и чисто важно соблюдать гигиену жилища. Чтобы добиться чистоты и свежести, нужно не только наводить порядок, но и поддерживать его, ведь чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят. Следуйте простым и действенным рекомендациям, которые помогут поддерживать жилье в надлежащем виде и тратить на это всего 10-15 минут.

Главные шаги к чистому и уютному дому. Избавьтесь от неприятных запахов, освежите ковры, диваны и матрасы. Очистите мебель от шерсти, уберите пыль с люстр и в доме сразу станет чище и свежее.

Протрите гаджеты. Смартфоны, пульты, клавиатура предметы хоть и маленькие, но бактерий на них скапливается чуть ли не больше, чем на ободке унитаза. Протрите их влажными салфетками – пользоваться этими устройствами станет намного приятнее и безопаснее.

Избавьтесь от макулатуры. Старые газеты, журналы, счета, детские рисунки, рекламные буклеты... Избавьтесь от всей бумажной «макулатуры», которая вам больше не нужна. Дышать сразу станет легче.

Чистые кухонные поверхности. Соблюдение чистоты и гигиены на кухне – залог здоровья, ведь эта территория служит для приготовления пищи. Кухонную столешницу нужно мыть как минимум один раз в день или каждый раз после разделывания сырого мяса, птицы или рыбы. Перед готовкой рекомендуется протирать все рабочие поверхности и ополаскивать всю необходимую посуду под струей воды. Грязную посуду мойте сразу же после использования. Следите за чистотой раковины, ведь в ней моют и посуду и продукты. Не загромождайте кухонные поверхности лишней техникой и посудой – максимально уберите все, что можно убрать, в шкафчики.

Каждой вещи – свое место. Потратьте 5-10 минут времени и разложите все вещи по местам. Дом преобразится на глазах.

Гигиена жилища должна обеспечивать достаточное количество солнечного света. Не нужно на подоконники ставить слишком много комнатных растений или других предметов, создающих препятствие солнечному свету. Чаше протирайте окна, так как грязные стекла плохо пропускают солнечный свет.

Проветривание – неотъемлемая часть в гигиене вашего дома. Если не обеспечивать доступ свежего воздуха в помещение, у человека появляются головные боли и усталость. Проветривать жилище следует несколько раз за день, независимо от того, какая на улице погода.

Температура в доме не должна быть выше 22 градусов. Наиболее комфортной температурой для организма человека считается 18-22 градуса.

Полы требуют особого внимания. Ежедневно проводите влажную уборку. Регулярно пылесосьте ковры, протирайте пыль с поверхностей мебели.

Гигиена туалета и ванной комнаты должна быть ежедневной. Унитаз – настоящий источник размножения микробов и бактерий. Используйте специальные средства для дезинфекции санузла. Ванную комнату мойте после каждого приема душа или ванны и почаще проветривайте.

Во время уборки важно не забывать протирать ручки дверей, шкафов, комодов, спинки стульев, выключатели, панели управления бытовой техники, тщательно обрабатывать сантехнику. По приходу домой, не забывайте переодеваться и переодеваться в чистую домашнюю одежду. Во избежание неприятного запаха и размножения микробов грязные вещи незамедлительно стирайте.

Независимо от того, где вы живете, в квартире, доме или на даче, в деревне или в городе, соблюдение гигиены и чистоты в вашем доме должно быть вашим главным правилом.

Кирейшина Л.М. – врач по медицинской профилактике ООЗ

