

Czyste mieszkanie

Kilka porad od Pani Kasi dotyczących sprzątania



Pani Kasia z Pracowni Gospodarstwa Domowego przygotowała dla Was kilka porad przypominających jak dbać o mieszkanie, by było wolne od wirusów i bakterii:

1. WIEWIERZENIE MIESZKANIA

- Często wiewierzenie mieszkania pozwoli oczyścić powietrze w domu.
- Najlepsze jest intensywne wiewierzenie- warto szeroko otworzyć okna (w tym także balkonowe) i dokładnie przewietrzyć każde pomieszczenie przez kilka minut .

WAŻNE!

- Jeśli obawiamy się zaziębienia, wiewierzymy pomieszczenia po kolei.
- Unikajmy siedzenia w przeciągu.

2. SYSTEMATYCZNE PRANIE

Należy systematycznie i regularnie prać:

- odzież i bieliznę,
- poszewki, pościel, narzuty, koce, prześcieradła,

- ręczniki i ścierki kuchenne.

WAŻNE!

- Pościel, poszewki, koce, narzuty, prześcieradła, ręczniki, ścierki kuchenne należy prać w temperaturze 60 stopni. Pozbędziemy się w ten sposób zalegających tam drobnoustrojów i bakterii. Zbyt niska temperatura jedynie lekko opłucze materiał.
- Pamiętaj jednak by program dopasować również do materiału z jakiego wykonana jest pościel, poszewki, koce, narzuty, prześcieradła, ręczniki, ścierki kuchenne.
- Jeśli masz możliwość warto regularnie wietrzyć kołdry, poduszki, koce, narzuty.

3. KUCHNIA

- Systematyczne mycie kranu i zlewu.
- Systematyczne czyszczenie kuchenki.
- Systematyczne mycie szafek kuchennych.
- Systematyczne mycie i dezynfekowanie blatów (zwłaszcza, gdy kładziemy na nich zakupy przyniesione ze sklepu).
- Systematyczne mycie i sprzątanie lodówki.
- Systematyczne mycie podłogi.

WAŻNE!

- Ścierki, gąbki, zmywaki są siedliskiem grzybów, bakterii, wirusów- dlatego powinniśmy wymieniać je regularnie.
- Wszystkie powierzchnie mające kontakt z żywnością, i te których często dotykamy, powinny być czyszczone po każdym użyciu lub powrocie do domu np. z zakupów, spaceru.

4. ZAKUPY:

- Rozpakowujemy zakupy od razu, gdy zdejmimy odzież wierzchnią i umyjemy ręce.
- Produkty w plastikowych opakowaniach powinniśmy z nich wyjąć a opakowanie wyrzucić.
- Jeśli produkt zapakowany jest fabrycznie w szczelne opakowanie i nie chcemy go otwierać od razu- umyjmy opakowanie ciepłą wodą z płynem do naczyń lub spryskajmy je płynem do dezynfekcji.

WAŻNE!

- Nie należy używać detergentów, płynów do dezynfekcji do bezpośredniego mycia warzyw, owoców, mięsa, wędlin itp.
- Detergentami, płynami do dezynfekcji możemy umyć jedynie opakowania.
- Warto po każdym użyciu prać materiałowe torby na zakupy.

5. ŁAZIENKA, TOALETA

- Systematyczne mycie baterii łazienkowych (kranów) i umywalki.
- Systematycznie mycie wanny/prysznic.
- Systematyczne mycie muszli klozetowej, przycisku od spłuczki.
- Systematyczne mycie podłogi.

WAŻNE!

- Używajmy oddzielnych ręczników do ciała i do rąk.
- Nie dzielimy się ręcznikami- każdy domownik powinien mieć swój, oddzielny ręcznik. (zarówno do ciała, jak i do rąk).
- Należy opuszczać klapę sedesu przed spuszczeniem wody- przy splukiwaniu toalety, gdy klapa jest otwarta wraz z kropelkami wody cząsteczki wirusów i bakterii mogą unosić się w powietrzu i osadzać się na ścianach łazienki, drzwiach, ręcznikach, urządzeniach sanitarnych.
- Zawsze myjemy ręce po każdorazowym skorzystaniu z toalety.

6. SALON

- Systematyczne ścieranie kurzu.
- Systematyczne czyszczenie stołu, stolika.
- Systematyczne odkurzanie, mycie podłogi.

WAŻNE!

- Przy ścieranie kurzu stosujemy zasadę: od góry do dołu (kurz z wyższych partii będzie opadał na niższe).
- Odkurzamy na końcu- po wytarciu kurzu.

7. PRZEDPOKÓJ, KORYTARZ

- Wycieramy dokładnie buty przed wejściem do mieszkania.
- Zdejmujemy odzież wierzchnią po powrocie do domu.
- Dotykamy jak najmniej powierzchni zanim nie dotrzemy do łazienki i nie umyjemy rąk.
- Systematycznie myjemy podłogi.

WAŻNE!

- Zawsze myjemy ręce po powrocie do domu.
- Systematycznie dezynfekujemy klamki, kontakty, włączniki, klucze do mieszkania, domofony.
- Nie chodzimy w butach po mieszkaniu.
- Nie siadamy pokoju w ubraniach, w których byliśmy na zewnątrz.
- Nie stawiamy toreb z zakupami na blatach, stołach.

8. DEZYNFEKCJA

Należy systematycznie i regularnie myć i dezynfekować przedmioty i sprzęty codziennego użytku:

- krany,
- umywalki,
- zlewy,
- spluczki toaletowe,
- sedesy,

- czajniki,
- uchwyty od szafek kuchennych,
- klamki,
- włączniki, kontakty, przyciski,
- domofony,
- klucze,
- telefony komórkowe,
- słuchawki,
- piloty,
- sprzęt RTV i AGD.

9. BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS SPRZĄTANIA

- Podczas sprzątania należy stosować się do zaleceń producentów produktów czyszczących.
- Podczas sprzątania warto jest używać rękawic ochronnych.
- Podczas sprzątania warto jest wietrzyć mieszkanie.
- Po zakończeniu sprzątania należy dokładnie wymyć ręce.

WAŻNE!

- Podczas sprzątania nie dotykamy twarzy (nosa, oczu, ust).
- Rękawice jednorazowe należy wyrzucić zaraz po zakończeniu sprzątania.
- Rękawice wielorazowego użytku należy dokładnie zdezynfekować po zakończeniu sprzątania.
- Ścierki należy prać w wysokich temperaturach.
- Mop, gąbki należy zanurzyć na jakiś czas w gorącej wodzie z dodatkiem płynu uniwersalnego, a następnie wymyć, dokładnie wycisnąć i wysuszyć.

Mamy nadzieję że powyższe porady i wskazówki będą dla Państwa pomocne w dbaniu o czystość mieszkania. Bo dbając o własne mieszkanie dbamy o własne zdrowie i bezpieczeństwo!

Bądźcie silni. Czekamy na Was.