

Почему важна гигиена дома?

Пыль

- ✓ Домашняя пыль – коллекция аллергенов.
- ✓ Среди пыли живут пылевые клещи, которые вызывают аллергию и астму.
- ✓ Каждодневное вдыхание пыли вызывает хронические болезни полости носа и глотки, воспалительные заболевания, боли в голове, раздражение слизистой оболочки зрительной системы.

Бактерии и вирусы

- ✓ Рассадники бактерий в квартире – кухонные губки, слив в кухонной раковине, разделочные доски, ванная, зубные щетки, вентиляционные решетки, туалет, ручки дверей, пульта.
- ✓ Вызывают кишечные расстройства, туберкулез (палочка Коха), инфекционно-токсический шок (золотистый стафилококк), респираторные воспаления, головные боли, вялость, слабость.

Плесень

- ✓ Появляется из-за размножения микроскопических грибов.
- ✓ Может ухудшать самочувствие, ослаблять иммунитет, вызывать болезни органов дыхания, кожи и желудочно-кишечного тракта.
- ✓ Микотоксины (ядовитые вещества, выделяемые плесневыми грибами в процессе жизнедеятельности) способны накапливаться в организме и со временем усиливать вредное воздействие на здоровье.

Насекомые

- ✓ Тараканы, постельные клопы, домашние муравьи, блохи, вши, чесоточные клещи.
- ✓ Переносчики инфекционных заболеваний, яиц гельминтов.
- ✓ Укус клопов, блох вызывает сильный зуд и как следствие, появление гнойничковых воспалений на коже.
- ✓ Вши = педикулез, чесоточный клещ = чесотка.

Чистый дом – враг пыли, бактерий, плесени, насекомых!

➤ Проводите регулярную влажную уборку (минимум 1–2 раза в неделю).

➤ Мойте пол влажной щёткой (не реже 1 раза неделю - с использованием моющих и дезинфицирующих средств).

➤ По мере загрязнения мойте окна.

➤ Проводите чистку мягкой мебели и ковров.

➤ Систематически проветривайте помещение (не менее 3-х раз в день по 30 мин).

➤ Регулярно очищайте вентиляционные решётки.

➤ Особо тщательно убирайте кухню и санузел.

➤ Ликвидируйте захламленность: старые вещи, сломанная техника и мебель, отколотая посуда – смело расставайтесь с этим. Наверняка подобные вещи давно не используются, а только являются источникам пыли.

Чистый дом – это место, где приятно находиться и куда хочется возвращаться. Люди, живущие в нем, полны сил, реже болеют и чувствуют себя счастливыми.

