

## БУКЛЕТ

Тема: **«Гигиена жилища»**

Большую часть своей жизни человек проводит у себя в доме или квартире. Не секрет, что условия, в которых живет человек, оказывают непосредственное влияние на его здоровье, работоспособность и отдых. Поэтому нужно обязательно соблюдать определенную гигиену жилища. В доме всегда должно быть **тепло, светло, уютно и самое главное – чисто.** Соблюдение чистоты необходимо для уничтожения микробов, которые могут вызвать различные болезни. К тому же, соблюдение гигиенических правил говорит о высокой культуре человека. А вот как содержать дом в чистоте?

### Общие правила:



#### 1. Солнечный свет.

Свет оказывает благотворное воздействие на человека. Нужно

обеспечивать свободный доступ для его проникновения в жилые помещения. Для этого на подоконники не стоит ставить слишком много комнатных растений или других предметов. Зашторивать окна нужно только вечером, днем это совсем ни к чему.

2. Чаше протирать окна от пыли, так как загрязненные стекла не пропускают и половины солнечного света.



3. Постоянную температуру воздуха. Комфортной для организма человека считается температура 20-25 градусов — в теплое время года. И 20-22 градуса — в зимнее время. Но ни в коем случае температура воздуха в помещении не должна быть ниже восемнадцати градусов.

По приходу домой с улицы, следует не забывать переобуваться и переодеваться в чистую домашнюю одежду. При этом уличную обувь нужно помыть или протереть влажной тряпкой.

4. Нельзя хранить долго грязные вещи. Сейчас нет ничего проще, чем загрузить стиральную машину и, пусть она себе стирает. Это поможет избежать неприятного запаха и размножения микробов.

4. Уборка жилища. Различают три вида уборки: *ежедневную (или сухую), еженедельную (или влажную) и сезонную (генеральную).*

К ежедневной уборке относятся: *проветривание, уборка, подметание, удаление пыли.*



Пребывание в непроветренной комнате вызывает головную боль,

слабость, плохое настроение, снижает трудоспособность. Поэтому жилые помещения нужно обязательно **проветривать**. Рекомендуется это делать три раза в день. Лучше всего делать проветривание утром - во время уборки, днем - после обеда, и вечером - перед сном. **Уборке комнат.** Простыни и покрывало нужно встряхнуть. Лучше это делать на свежем воздухе, на улице. Затем застелить кровать. При этом простыню нужно разровнять, а ее края заправить. Одеяло с пододеяльником сначала нужно положить так, чтобы края свешивались с двух сторон. Затем их следует подвернуть в середину по краю кровати, а сверху застелить покрывало. **Во время уборки особое внимание уделяют местам общего пользования.** На кухне не рекомендуется оставлять пищу открытой. Посуду нужно мыть после каждого приема пищи. Пищевые отходы следует собирать в закрывающийся

контейнер и своевременно выносить. **Ванну** нужно мыть после каждого пользования. А **унитаз** – ежедневно, специальной щеткой и дезинфицирующим средством. Верхнюю поверхность плиты, мойку в кухне и раковину в ванной чистят по мере загрязнения специальными средствами.



#### **Подметанию пола.**

Желательно подметать утром. В случае необходимости, конечно, это можно делать и несколько раз в день. При этом щетку или веник нужно увлажнять, чтобы не поднималась пыль. После подметания пола приступают к **удалению пыли**. Для этого нужно протереть влажной тряпкой подоконники и радиаторы, мебель, различные украшения и мелкие вещи. Также нужно не забывать протирать пол под кроватями, диванами, креслами. **Раз в неделю,**

**необходимо делать влажную уборку помещения.**



А в семьях, где есть грудные дети, - ее нужно проводить вообще каждый день. Убирать рекомендуется в следующей последовательности: **сначала снять и почистить ковры, дорожки. Затем влажной тряпкой протереть батареи, подоконники и двери. Почистить дверные ручки, водопроводные краны, раковины, ванну. Помыть комнатные растения и почистить украшения. После этого помыть пол.**

**Генеральную уборку всех помещений квартиры обычно проводят три-четыре раза в год.**

Специалист по социальной работе  
отделения реабилитации  
Носалёва Т.М.

2021