



ГИГИЕНА ЖИЛИЩА



Соблюдение чистоты необходимо для уничтожения микробов, плесени и клещей, которые могут вызвать различные болезни. Необходимо, чтобы каждое жилое помещение отвечало определенным санитарно-гигиеническим требованиям.

В квартире должно быть светло, сухо, тепло и достаточно просторно.



Качество жилой среды и наше самочувствие зависит от следующих факторов:

- Архитектурно-планировочные и конструктивные решения;
- Микроклимат помещения (температура, влажность);
- Световая среда;
- Воздушная среда;
- Шум;
- Электрические и магнитные поля.



Регулярно проветривайте помещения, чтобы предотвратить дефицит кислорода (так как его нехватка вызывает головные боли и ощущение усталости) и освежить атмосферу. Температура в доме должна находиться на уровне не более плюс двадцати двух градусов по Цельсию, что наиболее комфортно для организма.



Искусственное освещение должно создавать равномерную и достаточную освещённость в поле зрения, обеспечивая достаточную яркость окружающих предметов.

Чтобы обеспечить полное проникновение солнечных лучей, не нужно на подоконники ставить слишком много комнатных растений или других предметов, которые будут препятствовать солнечному свету.



Необходимо проводите влажную уборку. Мыть полы рекомендуется повсюду, даже под диванами, креслами, шкафами и кроватями, так как там наиболее часто скапливается пыль. Если у вас есть ковры, будь то настенные или напольные, то их следует каждый день пылесосить. Протирать пыль с остальных поверхностей, таких как шкафы или тумбочки, тоже желательно ежедневно и влажной тряпкой.



Ни в коем случае не следует допускать присутствия в помещениях разнообразных паразитов, которые могут быть переносчиками опасных инфекций. Выведение клопов, тараканов, мокриц, муравьев, блох, а также профилактика появления в доме мышей и крыс — важнейшие санитарные мероприятия.





Спасибо за внимание!