



ГИГИЕНА ЖИЛИЩА

ГИГИЕНА ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА



Учитель ОБЖ Филимонова Л.Н.

Каждый человек проводит не менее трети своей жизни дома. Именно по этой причине так важно создать в родных стенах комфортную и благоприятную обстановку. Гигиена жилища – это наука, посвященная влиянию условий проживания и труда на здоровье и работоспособность человека. Как сделать свое жилище максимально удобным и комфортным?



Гигиена дома – что это такое?

Любой человек мечтает об уютном и комфортном для проживания доме. На самом деле каждый из нас может сделать свое жилище именно таким прямо сейчас. И совсем не важно, насколько хорош ремонт в вашей квартире, и имеются ли у вас средства на его переделку. Существует целая дисциплина, посвященная обустройству дома и уходу за ним. Любому человеку полезно будет знать, что такое гигиена жилища. Это свод правил и проверенных советов по домоводству, помогающих сделать свое жилище безопасным и комфортным для длительного пребывания. Правильно обустроенный дом – это место, где приятно находиться и куда хочется возвращаться. Люди, живущие в нем, полны сил, реже болеют и чувствуют себя счастливыми

На качество среды в жилище влияют:



Внутренняя отделка помещения и интерьер

Задуматься о том, как вы будете поддерживать в доме чистоту и порядок, имеет смысл еще во время ремонта. Выбирайте экологически чистые и безопасные строительные материалы. В жилых комнатах допускается оклейка стен обоями, покраска краской или отделка декоративными панелями. Для сантехнических узлов наилучший вариант – кафельная плитка. Особого внимания заслуживает выбор отделочных материалов для кухни. Над мойкой и рабочей зоной необходимо сделать «фартук» из кафельной плитки. Стены в этом помещении лучше всего окрасить краской. Кухонный пол застелите линолеумом или выложите специальной плиткой. После ремонта уделите особое внимание выбору и расстановке мебели. Не загромождайте центр комнаты. Подбирайте мебель в соответствии с личными потребностями и функциональным назначением комнаты

Избавьте свой дом от всего ненужного

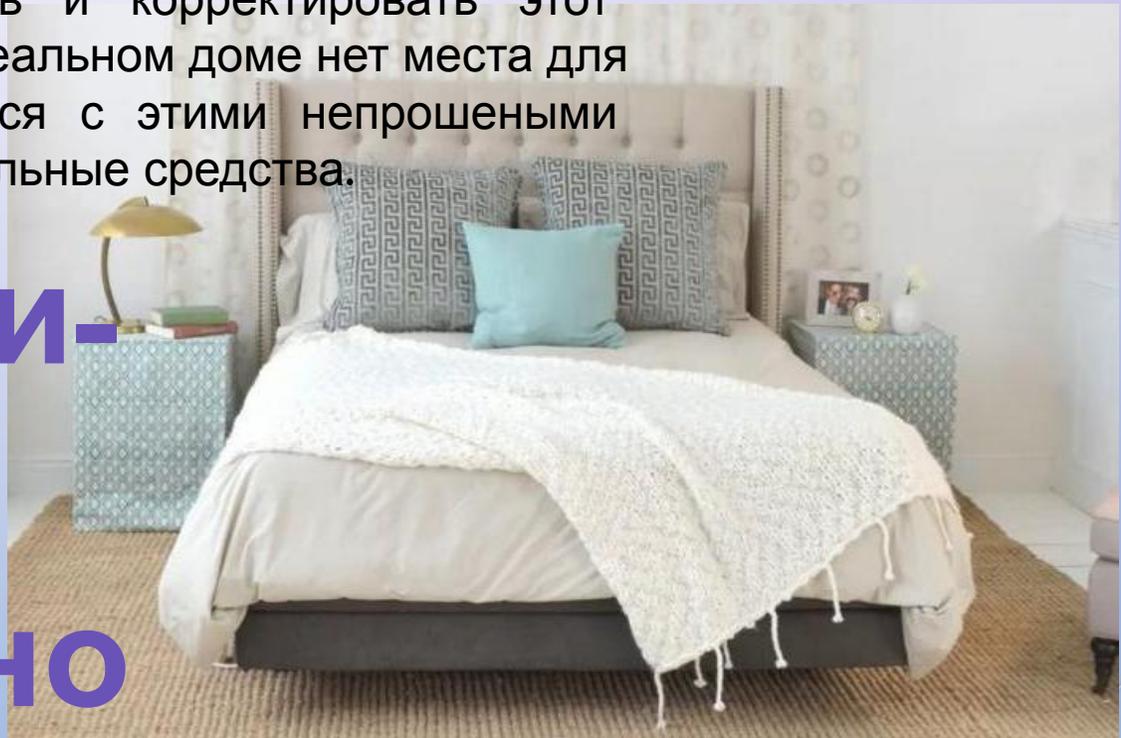


В любой квартире присутствуют вещи, которые хранятся «на всякий случай». Это сломанная техника, старые журналы и книги, не используемая регулярно посуда, одежда не по размеру и многое другое. Гигиена жилища обязательно должна включать в себя регулярное очищение дома от хлама. Заведите новую традицию – проводить генеральную уборку не реже чем раз в полгода и без жалости выбрасывать все ненужное. С чего начать избавление от хлама? Прежде чем убирать пыль и протирать грязь, разберите полки и ящики. Постарайтесь уделить внимание каждой вещи, подержите ее в руках и ответьте себе на вопрос: «Нужна ли она, как часто используется?» Специалисты по избавлению от хлама утверждают, что выбросить можно все, чем вы не пользовались в течение последнего года. Если у вас много хороших вещей, которые жалко отправлять в мусорное ведро, можно их продать или пожертвовать благотворительной организации

Домашний микроклимат

Очень важен для здоровья человека свежий воздух. Гигиена жилища обязательно должна включать в себя регулярное проветривание. В любую погоду открывайте форточки на 5-10 минут не менее 2 раз в день. Следите и за температурным режимом: для жилых помещений оптимальной является температура 18-20 градусов. Полезно контролировать и влажность воздуха. Сегодня существуют специальные бытовые приборы, способные фиксировать и корректировать этот показатель. Стоит ли говорить о том, что в идеальном доме нет места для плесени, насекомых и грызунов? Справиться с этими непрошеными гостями поможет регулярная уборка и специальные средства.

**Жить в бедности -
не стыдно,
а в грязи - позорно**



Впустите свет в свой дом!

Намного лучше и радостней человек чувствует себя в светлых помещениях. Это правило следует учитывать при выборе цветовой гаммы для отделки комнат, в которых вы проводите больше всего времени. Важно также обеспечить доступ достаточного количества солнечного света в свой дом. Мойте окна по мере загрязнения, а не только 2 раза в год при смене сезонов. В течение светового дня держите темные шторы раскрытыми или вовсе откажитесь от них. Организуйте правильно искусственное освещение в квартире. Продумайте расположение световых приборов и подберите для них подходящие по мощности лампы. Не забывайте о том, что гигиена жилища предполагает регулярное мытье люстр и светильников, а также протирание лампочек. Пыль на плафонах и лампах значительно снижает их яркость.



Как обеспечить гигиену жилища



Что еще надо знать об уборке на кухне? Гигиена жилища правила для ухода за этой зоной предлагает особо строгие. Не реже чем раз в неделю меняйте губки для посуды, тряпочки для протирания поверхностей и полотенца. Ежедневно все эти приспособления необходимо тщательно просушивать. Время от времени просматривайте всю имеющуюся посуду и утварь. Без жалости выбрасывайте предметы, на которых есть сколы. Такая посуда потенциально опасна для здоровья, так как в трещинах на ее поверхностях размножаются бактерии.

Во всех домах кухня - это помещение, в котором хранятся продукты, а также готовится и употребляется пища. Данная комната требует повышенного внимания. Старайтесь поддерживать идеальную чистоту и порядок на кухне. Мойте посуду сразу же после приема или приготовления пищи. Регулярно протирайте рабочие поверхности и обеденный стол. На кухне допустимо использовать дезинфицирующие моющие средства при условии их безопасности для здоровья человека. Организуйте грамотно хранение продуктов питания и регулярно проверяйте их сроки годности. Для отходов подберите мусорное ведро с крышкой, выбрасывайте мусор ежедневно. При приготовлении пищи частички жира оседают на всей поверхности. Время от времени мойте фасады и внутренние полки мебели, стены, следите за чистотой бытовой техники.

Идеальный порядок в доме всегда

Личная гигиена жилища предполагает ежедневную уборку во всем доме. Народная мудрость гласит: «Чисто там, где не сорят, а не там, где убирают». И действительно, проще приучить себя постоянно поддерживать порядок в доме, нежели тратить все выходные на генеральную уборку. Всегда раскладывайте вещи по местам после того, как вы их использовали. Каждый день необходимо очищать напольное покрытие. Выберите для себя наиболее удобный способ: пылесос, мытье или подметание. Но в любом случае влажная уборка должна проводиться не реже 1-2 раз в неделю. Через день следует протирать открытые полки. На самом деле в каждой квартире всегда есть, где убрать и что усовершенствовать. Планируйте на день около 5 разнообразных домашних дел от очистки какой-то зоны до мелкого ремонта. При регулярном соблюдении данного правила вы заметите, что дома всегда свежо и чисто без титанических усилий с вашей стороны. Ежедневная забота о собственном доме и своевременная уборка во всех комнатах называется кратко - гигиена жилища. Относитесь к своему личному пространству с любовью и вниманием, и оно станет по-настоящему уютным



БЫТОВАЯ ХИМИЯ ИЛИ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УБОРКИ?

На полках любого современного супермаркета сегодня можно встретить разноцветные банки и бутылочки, предназначенные для очистки всех зон нашего дома. Многие средства обещают мгновенное удаление сложных пятен и устранение застаревшей грязи за считанные минуты. Перспективы очень соблазнительные, но все большее число домохозяек возвращается к использованию «бабушкиных» домашних средств для ухода за домом. Сильнодействующие составы небезопасны для здоровья людей и домашних животных. В то время как народные являются экологически чистыми и зачастую достаточно хорошо справляются со своим главным предназначением – удалением загрязнений. Мыть посуду можно с горчичным порошком или раствором соды. Избавиться от накипи поможет лимонная кислота, а эмалированные поверхности отлично очищает от нагара и жира обычная пищевая соль. На самом деле гигиена тела и жилища может соблюдаться вовсе без современных средств фабричного производства. Попробуйте разные рецепты и выберете те, что понравятся вам больше остальных.

