

Гигиена жилых помещений на страже профилактики в сезон гриппа и ОРВИ



Жилых помещений должно уделяться особое внимание.

Жилые дома и помещения должны оборудоваться системами вентиляции с естественным побуждением, отоплением, электроснабжением.

Система отопления должна обеспечивать равномерный прогрев воздуха в течение всего отопительного периода.

Чтобы поддержать чистый воздух, помещение необходимо систематически - несколько раз в день – проветривать.

Большое значение в гигиене жилища имеет правильное освещение.

Наилучшим освещением в течение дня является естественное освещение солнечным светом. Солнечный свет является к тому же мощным оздоровительным фактором: он губительно действует на ряд болезнетворных микробов. Поэтому в солнечные дни следует открывать форточки, фрамуги, окна. Не зашторивайте окна днем и не ставьте на подоконник слишком много горшков с комнатными цветами, так как это препятствует проникновению солнечных лучей в комнату.

Поддержание чистоты дома значит, что вы и ваши близкие защищены от неприятных болезнетворных микроорганизмов.

В сезон гриппа и ОРВИ при проведении уборки в жилых помещениях, например, в квартире или в частном доме, придерживайтесь приведенных рекомендаций.

С чего начать?

Во всех комнатах необходимо протереть пыль и пропылесосить. Мусор может оказаться в неожиданных местах – например, под диваном или за шкафом. Вымыть с мылом или обработать дезинфицирующими средствами для ухода за мебелью дверные ручки и ручки шкафов, тумбочек и комодов. Также во время уборки следует протирать салфеткой с антисептиком выключатели. То же касается спинок стульев, необитых мягкими материалами, поверхностей столов и журнальных столиков.

Поддерживайте 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.

К прихожей нужно относиться так же заботливо, как и к жилым комнатам. Прихожая – визитная карточка квартиры, и по ней можно судить о хозяевах. У входа в помещение надо класть сетки или ков-



рики для очистки обуви от уличной грязи. Запомните: чистить обувь и стряхивать пыль с верхней одежды в жилых помещениях нельзя, так как это приведет к дополнительному загрязнению воздуха.

Как правильно закончить уборку?

Заканчивать уборку необходимо ванной комнатой и санузлом.

Уборку санузла необходимо проводить следующим образом:

- Из санузла нужно вынести все лишние предметы, освободить шкафчики. Убрать косметические средства с полок, ванной. Вынести коврики (их следует стирать регулярно);
- После того, как вы освободили пространство, откройте окно или включите вентиляцию, чтобы образовавшийся конденсат не оседал на поверхностях.
- Затем нужно подготовить необходимый инвентарь, губки, тряпки и моющие средства. Не рекомендуется использовать жесткие щетки и химические средства, содержащие кислоты, так как они могут нанести значительный вред поверхностям и поцарапать их;
- Для начала необходимо убрать пыль с верхних уголков ванной комнаты;
- Протереть влажной тряпкой осветительные приборы от пыли;
- Помыть плитку сверху-вниз специальным дезинфицирующим средством для мытья плитки и кафеля;
- Обязательно обработать двери и дверные ручки. Также обработать шкафчики и ручки шкафчиков. Обрабатывать следует мыльным раствором или дезинфицирующим средством;
- Уделите особое внимание порогу, где скапливается грязь;
- Затем почистите и отполируйте зеркальные поверхности. Чтобы не оставалось разводов, рекомендуем использовать средства, содержащие спирт;

- Тщательно отмойте ванну, унитаз и раковину с помощью специального моющего средства для ванной и туалета с бактерицидным действием;
- Мыть пол следует с использованием дезинфицирующего средства для мытья полов, особенно в уголках, где расположена сантехника;
- После уборки дайте помещению проветриться до сухости;
- В завершении, поставьте обратно косметику, средства по уходу за телом и другие предметы. Полотенца замените на свежие.

После уборки руки необходимо обработать кожным антисептиком. При отсутствии кожного антисептика нужно мыть руки водой с мылом, тщательно намыливая кисти рук и запястья, а не только ладони, в течение 15-20 секунд, а затем смыть теплой водой.

Как часто нужно делать уборку?

Генеральную уборку рекомендуется проводить после праздников, приема большого количества гостей, а в период гриппа и ОРВИ раз в две недели.

Регулярную влажную уборку в жилых помещениях рекомендуется проводить один-два раза в неделю.

Кроме того, напоминаем, что при проведении уборки рекомендуется два раза в год стирать шторы. Окна необходимо мыть два раза в год весной и осенью, если они выходят во двор, а если на проезжую часть, до четырех раз в год.

Будьте здоровы!

