



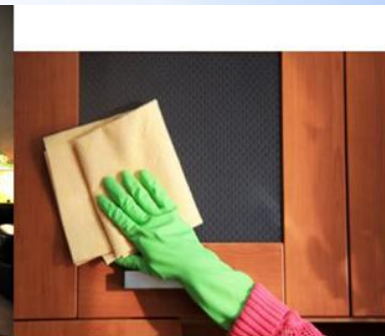
# Чисто - это просто!

Чистое, светлое, теплое, уютное жилище имеет огромное значение для сохранения здоровья и работоспособности человека, роста и развития детей. В «запущенном» доме, где не проводится регулярная уборка, проветривание и находится неприятно, а постоянные жильцы такой квартиры будут жаловаться на снижение работоспособности, нарушения сна, возникновение новых и обострение хронических заболеваний. Особенно опасна «домашняя грязь» для детей и пожилых людей, аллергиков.

Аллергия на домашнюю пыль, пожалуй, одна из самых распространенных. Причем пыль, оседающая на коврах и шкафах, представляет комплекс разных веществ: целлюлоза от книг, шерсть животных, волосы и ороговевшие частицы кожи человека, остатки хитинового панциря и экскременты различных насекомых, споры плесневых и дрожжевых грибов, а также пылевые клещи.

## Основа гигиены дома —

- поддержание чистоты и порядка в своём жилище, для которого необходимо:
- проводить регулярную влажную уборку (вытирать влажной тряпкой или специальными салфетками пыль (по необходимости));
  - подметать пол влажной щёткой или протирать его влажной ветошью (не реже 1 раза в неделю- с использованием моющих и дезинфицирующих средств);
  - регулярно по мере загрязнения мыть окна (не реже 2 раз в год);
  - чистить мягкую мебель и ковры (можно прибегать к услугам химчисток);
  - постоянно проветривать помещение не менее 3-х раз в день по 30 мин., а в теплое время года лучше держать окна открытыми (с противомоскитной сеткой);
  - регулярно очищать вентиляционные решётки, особо тщательно убирать кухню и санузел.





## ЧИСТОЕ ЖИЛИЩЕ — ЧИСТЫЕ МЫСЛИ

Чистота и порядок создадут уют и прояснят мысли.  
Не забывайте о необходимости систематического проветривания.  
Свежий воздух уберет сонливость, избавит от усталости. Особенно  
важно проветривать комнату перед сном, хотя бы 30–40 минут.

# Гигиена спального места.



- У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.
  - Постельное белье необходимо менять еженедельно.
  - Спальное место должно быть удобным.
  - Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.
- Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
- Старайтесь не допускать на постель домашних животных.



## Гигиена нательного белья одежды и обуви.

Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

- Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.
- Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
- Одежду необходимо регулярно стирать.
- Недопустимо ношение чужой одежды и обуви
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.
- Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.
- Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

## Вопросы по теме чистое жилье:

- \* Как часто необходимо делать уборку дома?
- \* Когда необходимо менять постельное белье?
- \* Можно ли одевать чужие вещи?
- \* Ответы необходимо вписать тут же.