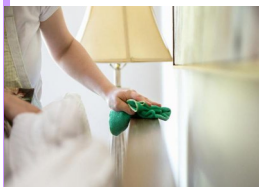


поверхности и обеденный стол. На кухне допустимо использовать дезинфицирующие моющие средства при условии их безопасности для здоровья человека. Организуйте грамотно хранение продуктов питания и регулярно проверяйте их сроки годности. Для отходов подберите мусорное ведро с крышкой, выбрасывайте мусор 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. 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.

г. Белогорск ул. 9 Мая
177 "Б" кабинет № 2
тел. 5 - 89 -15

ГБУ АО
«Белогорский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Гигиена жилища:
определение,
особенности и
правила соблюдения



ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ И
УМСТВЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
2019г.

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.

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.

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 использующаяся 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

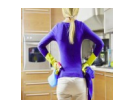
погоду открывайте форточки на 5-10 минут не менее 2 раз в день. Следите и за температурным режимом: для жилых помещений оптимальной является температура 18-20 градусов. Полезно контролировать и влажность воздуха. Сегодня существуют специальные бытовые приборы, способные фиксировать и корректировать этот показатель.

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 выберите 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.

Правила уборки на кухне



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