

.....نظافة المنزل.....

نظافة المنزل جزء أساسي من صحة أفرادنا النفسية والجسدية، وإنعكاس لصورتهم وأسلوب حياتهم. تحتاج كل أسرة إلى وضع نظام للحفاظ على نظافة المنزل، يشمل كل تفاصيله، ويشترك فيه جميع أفراد الأسرة.

المطبخ



- إمسح قناني وحاويات الطعام (زيت، خل، مايونيز، كاتشاب) بالماء (والصابون عند الحاجة) بعد كل استعمال؛
- إمسح طاولة الطعام بالماء والصابون بعد تناول الأكل.



- نظّف الغاز بالماء والصابون مرة في الأسبوع وعند الحاجة. لا تترك آثار الطعام تتراكم عليه؛
- نظّف خزائن المطبخ من الغبار وآثار الأطعمة والحبوب لمنع الحشرات مرة في الشهر.



- إنقع الأواني والطناجر والمقالي في المياه والصابون قبل تنظيفها، بدلاً من استعمال المياه الجارية لكشط الأوساخ الصعبة عنها.



- لا تدع المياه تجري طوال الوقت عند غسل الأطباق. أغلق المياه أثناء تنظيفها بواسطة الإسفنج والصابون، ثم إشطفها بالماء في آن واحد؛
- استبدل صمامات الحنفية في حال حصول تسرب للماء منها، أو ضع شريطاً بلاستيكياً حولها للحد من تسرب المياه بانتظار السّمكري.



- خُصّ وعاءٌ محدّداً للجلي، توضع فيه الماء النظيف وسائل الجلي والإسفنج المخصّصة للجلي؛
- لا تستخدم إسفنجة المطبخ لأية إستعمالات أخرى (مثل تنظيف الحمام أو الأرض أو الغبار)؛
- استبدل إسفنجة المطبخ كل أسبوعين، إذ تحتوي الإسفنجة المستعملة على آلاف البكتيريا، مثل الإي كولاي (E. coli) والسالمونيلا (salmonella)، ومن الصعب تطهيرها بشكل كامل.



- طهّر المجلى والأسطح التي تستخدمها لتحضير الطعام وجففها جيداً، مباشرة بعد كل استعمال؛
- نظّف فرشاة المجلى بالمطهرات والماء الساخن (٦٠ درجة) بعد الإنتهاء من الجلي وتنظيف الحوض؛
- إغسل وطهّر فوطة القماش مرتين في الأسبوع على الأقل وعند الحاجة، خاصة بعد احتكاكها بالأغذية النيئة؛
- استخدم المناشف الورقية التي يمكن التخلص منها، عند تنظيف أشياء متسخة جداً أو ملوثة، أو عند التعامل مع الأغذية النيئة لتجنّب إنتقال البكتيريا إلى الأدوات أو الأطعمة الأخرى.

التخلص من النفايات



- ١ خُصّ سلة مهملات للمطبخ وغطاءً مناسباً لحجمها، ولا ترمِ أي نفايات فيها قبل وضع كيسٍ داخلها؛
- ٢ ضع فضلات الطعام والنفايات في سلة المهملات في المطبخ، ولا تتركها في كيسٍ مفتوح في المجلى مثلاً؛
- ٣ أبقِ غطاء السلة مغلقاً لتفادي الروائح الكريهة وتكاثر الجراثيم؛
- ٤ اختر سلة نفايات مع دواسة قدم، خاصةً للمطبخ والحمام، لتفادي إنقراط الجراثيم من خلال لمس الغطاء؛
- ٥ تأكد من مسح تسربات النفايات وتنظيف مكانها، خصوصاً تلك السائلة؛
- ٦ لا تترك كيس النفايات يمتلئ إلى الأعلى؛ إربطه جيداً وتخلص منه يومياً، خصوصاً في الحمام والمطبخ؛
- ٧ طهر سلة المهملات جيداً من الداخل ومن الخارج أسبوعياً وعند الحاجة بعد التخلص من النفايات، وعرضها للشمس حتى تنشف، لتفادي تكاثر الجراثيم والبكتيريا؛
- ٨ أحكم إغلاق الحاويات الخارجية للنفايات، بحيث لا تستطيع الفئران والقوارض والحشرات الوصول إلى داخلها؛
- ٩ يمنع الأطفال من لمس النفايات أو اللعب بها، وغط الأدوات الحادة جيداً.

اغسل يديك دائماً بعد لمس سلة المهملات أو تغيير كيس النفايات.



الوتيرة

كيفية التنظيف

نوع الأداة

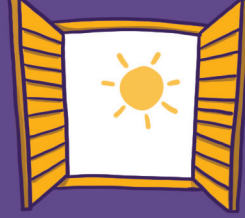
بعد كل إستعمال	تطهير بالماء الساخن والمطهرات	فرشاة المجلى
بعد كل إستعمال	تطهير بالماء الساخن والمطهرات	المجلى
مرتين في الأسبوع	تطهير بالماء الساخن والمطهرات	فوطه القماش
بعد كل إستعمال	مسح بالماء (والصابون عند الحاجة)	قناني وحاويات الطعام
بعد تناول الأكل	مسح بالماء والصابون	طاولة الطعام
مرة في الأسبوع	تنظيف بالماء والمنظفات	الغاز
مرة في الأسبوع	تطهير بالماء الساخن والمطهرات	سلة المهملات
مرة كل أسبوعين	إستبدال	إسفنجة الجلي
مرة في الشهر	مسح بالماء والصابون	خزائن المطبخ

المطبخ

غرف النوم

الألعاب

- اغسل الألعاب البلاستيكية بالماء والمنظفات بانتظام. تأكد من تنشيفها قبل توضعها؛
- بإمكانك تنظيف بعض الألعاب اللينة أو المصنوعة من القماش في الغسالة.



افتح النوافذ يومياً

وفي كل الفصول، لمدة ساعتين على الأقل، للسماح للهواء والشمس بدخول الغرفة.

غيّر الشراشف

وإغسل أغطية الأسرة على درجة حرارة عالية، مرة في الأسبوع وعند الحاجة.



ضع شرفاً من النيلون أو البلاستيك تحت شرف السرير،

لحماية الفراش من بول الأطفال.

لا تضع الطعام أو تأكل في غرف النوم،

تفادياً للحشرات.



الوتيرة

الطريقة الفضلى

النشاط

ساعتين يومياً

فتح النوافذ

تهوئة الغرفة

مرة في الأسبوع

غسل في الغسالة

تنظيف الشراشف وأغطية الأسرة

مرة في الأسبوع

مسح بالماء والصابون

تنظيف الألعاب البلاستيكية

مرة في الأسبوع

غسل في الغسالة

تنظيف الألعاب اللينة أو القماشية

غرفة النوم

غرفة الجلوس

الأرضيات

- ١ إمسح الأرضيات بالماء والمنظفات ٣ مرات أسبوعياً على الأقل وعند الحاجة، بهدف إزالة الأوساخ المرئية؛
- ٢ طهر الأرضيات بعد تنظيفها، خصوصاً في حال وجود بقع من القيء، أو الدّم، أو البراز؛
- ٣ تأكد أن الأرضيات قد جفت تماماً قبل السماح للأطفال من إستعمالها لتجنب إنزلاقهم.

نظف وطهر الأدوات المستخدمة للتنظيف

(الدلو، المسحّة، الإسفنجة، فوطة القماش، إلخ) وجففها بعد كل إستخدام. لا يعتبر التنظيف الأسبوعي للأدوات كاف.



السّجاد والمفروشات اللينة

يشكّل السّجاد أكبر حقل لتجمع الغبار في المنزل، خاصةً الموكيت (moquette). فهو يلتقط الشعر وبقايا الطعام وحشرات مرئية وغير مرئية وغيرها من الأوساخ؛



إشْفط الغبار عن السّجاد مرتين على الأقل في الأسبوع، وعن المفروشات اللينة (كنبات، مساند، إلخ) مرة في الأسبوع، إما بواسطة المكنسة الكهربائية أو بنفضها بالعصا خارج المنزل إذا لم تتوفر المكنسة الكهربائية؛



نظّف السّجاد والمفروشات اللينة شهرياً بعد شفط الغبار عنها، بواسطة فوطة قماش مبلّلة ومنظفات خاصة لا تحتاج للتشفيف؛



إغسل السّتائر بالمنظفات الخاصة كل ستة أشهر.



نوع الأثاث	كيفية التنظيف	الوتيرة
الأرضيات	مسح بالماء والمنظفات	٣ - ٤ مرات في الأسبوع
السّجاد	شفط الغبار	٢ - ٣ مرات في الأسبوع
المفروشات اللينة (كنبات، مساند، إلخ)	شفط الغبار	مرة في الأسبوع
السّجاد والمفروشات اللينة	مسح بفوطة قماش ومنظفات خاصة	مرة في الشهر
السّتائر	غسل	كل ستة أشهر

غرفة الجلوس

الحمّامات

- ١ أغلق دائماً غطاء المراض قبل الضّغط على دافق الماء، لمنع إنتشار الجراثيم؛
- ٢ نظّف سطح وداخل المراض والمغسلة يومياً؛
- ٣ خصّص قطعة قماش أو إسفنجة لتنظيف الحمام وطهرها بعد كل إستخدام. لا تستخدمها أبداً لتنظيف الأسطح الأخرى في المنزل؛
- ٤ شغّل الماء الساخن لبضع دقائق قبل إستخدام حوض الإستحمام، إذا لم تستعمله لفترة طويلة؛
- ٥ إمسح الأرض وحوض الحمام جيداً بعد الإستحمام؛
- ٦ طهّر سلة النفايات في الحمام مرةً في الأسبوع ونشّفها جيداً؛
- ٧ إغسل ستائر الحمام مرةً في الشهر، خصوصاً في حال ظهور بقع ناتجة عن الرطوبة أو العفن عليها؛
- ٨ نظّف مصارف المياه كل ثلاثة أشهر بواسطة دواء يقضي على الجير مع الماء المغلي. لا تترك الأوساخ أو الشعر يتراكم عليها؛

- ٩ طهّر المراض مباشرةً بعد إستخدامه من قبل شخص مريض (يعاني من إتهابات أو إسهال)؛
- ١٠ نظّف وطهّر الحمام مباشرةً بعد تقيؤ أحدهم في المراض أو على الأرض، وقم بتهوئة الحمام عبر فتح النوافذ؛
- ١١ إستخدم دلواً لجمع المياه في إنتظار الحرارة المناسبة للمياه، واستخدم الماء لري النباتات أو شطف الأطباق أو غسل الفاكهة والخضار أو غيرها من الإستعمالات؛
- ١٢ أبقِ المياه مغلقةً خلال فرك الرأس والجسم بالصابون عند الإستحمام.

لا تخلط أنواع المنظفات والمطهرات ببعضها البعض،



بل إستخدمها في مراحل منفصلة. لا يأتي خلط المنظفات بنتائج أفضل، بل قد يكون خطيراً على الجلد والتنفس بسبب تفاعل المواد الكيماوية.



نوع الغرض	كيفية التنظيف	الوتيرة
المراض والحنفيات	تنظيف وتطهير	يوميّاً
فوطه أو إسفنجة الحمام	تطهير	بعد كل إستخدام
الأرض وحوض الحمام	مسح	بعد الإستحمام
سلة النفايات	تنظيف وتطهير	مرة في الأسبوع
المصارف	تنظيف وصيانة	كل ثلاثة أشهر
ستائر الحمام	غسل	مرة في الشهر

غسل الملابس



إفصل الثياب عند غسلها.

ضع الثياب الداخلية والجوارب في الغسالة وحدها، كذلك الأمر بالنسبة للمناشف وأغطية الأسرة، أو لشراشف الأكل وفضول المطبخ، أو جميع أنواع الملابس الأخرى، مثل الكنزات و السراويل.

إمسح منشراً أو
جبل الغسيل جيداً
قبل إستخدامه،
و ضع الغسيل في
الشمس.

إغسل جميع الملابس الداخلية

والمناشف وأغطية الأسرة على حرارة 60 درجة، لمنع إنتقال الجراثيم من قطعة إلى أخرى.



إغسل يديك

بعد وضع الثياب المتسخة
في الغسالة، وقبل إخراج
الثياب النظيفة منها.



لا تضع أبداً
الملابس
الرطبة في
سلة الغسيل.

لا تترك الغسيل في الغسالة لفترة طويلة

(حتى صباح اليوم التالي مثلاً)،
لأن الجراثيم المتبقية تتكاثر
بسرعة في الأمكنة الرطبة.

إستخدم خيار "توفير المياه"

عند غسل الملابس في
الغسالات الأوتوماتيكية.

