

## تمیز کردن خانه و نظافت

برای ایمن کردن محیط خانه و پاکیزه کردن منزل و خانه‌تکانی بدون حادثه توصیه‌های ایمنی ذیل ارائه می‌شود :

۱- از شست و شوی پرده، کف آشپزخانه، حمام و غیره که آلوده به مادروغنی هستند با مواد سریع‌الاشتعال (بنزین) جدا خودداری کنید.

۲- از قرار دادن موادشوینده مانند وایتکس، جوهرنمک و غیره روی زمین و در دسترس کودکان جدا خودداری و در حد استاندارد از آنها استفاده کنید.

۳- در زمان پاک کردن شیشه و پنجره‌های خانه احتیاط لازم را رعایت و از رفتن بر روی نرده‌ها یا قرنیزهای آن جدا خودداری کنید.

۴- شست و شوی لوازم برقی مانند لوستر، چراغ روشنایی و غیره قبل از قطع کامل برق بسیار خطرناک است و احتمال برق‌گرفتگی افراد را متحمل می‌سازد، بنابراین اول جریان برق را در وسیله برقی قطع سپس به پاکسازی آن اقدام کنید.

۵- در زمان جابجایی لوازم خانگی به ویژه اجاق گاز احتیاط کنید و همه اتصالات مربوط به گاز اعم از شهری و سیلندرگاز را با آب و صابون کنترل کنید تا از نشت کردن گاز مطمئن شوید، ضمناً در مورد تعویض به موقع شیلنگ‌های فرسوده رابط گاز اقدام کنید.

۶- از ریختن موادقابل اشتعال در چاه‌های فاضلاب، دستشویی، توالت و غیره جدا خودداری کنید، چرا که در اثر ریزش این گونه مواد در محیط خانه احتمال انفجار و آتش‌سوزی وجود دارد.

۷- شارژر به موقع خاموش‌کننده دستی آتش‌نشانی موجود در محیط خانه شما می‌تواند در زمان آتش‌سوزی احتمالی کمک بسزایی به شما کند بنابراین توصیه می‌شود برای شارژر و آماده بکار بودن آن اقدام کنید.

۸- از جابجایی لوازم و اثاثیه سنگین منزل به صورت فردی پرهیز کنید و در این مورد از کارگران حرفه‌ای یا کار گروهی بهره بگیرید تا در ایام خوش‌نوروزی دچار دیسک کمر یا عوارض ناشی از آن نشوید.

## مواد شوینده

امروزه با توجه به تنوع در تولیدات کارخانه‌ای مواد شوینده، سفیدکننده و مانند آنها امور شستشو و بطور کلی تمیزکاری در خانه و یا حتی محیط‌های دیگر نه تنها سرعت یافته، بلکه راحت‌تر شده است. البته مواد طبیعی گوناگونی مانند نمک طعام، آب لیموترش، گلیسرین، سرکه سفید، جوش شیرین و... نیز وجود دارند که برای لک‌بری و سفید کردن مورد استفاده قرار گرفته و بسیار مفید نیز هستند، ولی برای کلیه موارد کافی نبوده لذا همه ما مجبور به استفاده از محصولات شیمیایی کارخانه‌ای هستیم که استفاده از آنها نیازمند رعایت نکاتی است که در ذیل به آنها اشاره می‌شود:

- مواد شوینده ، ضدعفونی کننده و سفیدکننده را در کمده نگهداری کنید که در آن قفل شده و قابل دسترس بچه ها نباشند.
- قراردادن موادی از این دست در کابینت های زمینی آشپزخانه، ممکن است خطرات بسیاری را برای کودکان ایجاد کند.
- اگر در خانه تان با یکی از مواد یاد شده، مشغول کار هستید و کودک شما در نزدیکی تان مشغول بازی است به هنگام ترک آن مکان حتی بطور موقتی برای جوابگویی زنگ در یا تلفن، کودک را به همراه خود ببرید.
- بر روی قوطی مواد یاد شده حتما برچسبی حاوی نام کالا و جمله «خوردنی نیست» بچسبانید.
- به هنگام استفاده از مواد شوینده از دستکش استفاده کنید.
- اگر از مواد سفیدکننده و انواع اسیدها استفاده می کنید، مراقب باشید که به پوست، چشم و حتی لباس شما نپاشد. در صورتی که حتی قطره ای از آن با چشم شما تماس پیدا کرد، به سرعت چشم تان را با آب فراوان بشویید.

### تمیز کاری منزل

- اگر در حال تمیز کردن خانه هستید، برخی نکات هستند که در تمیز کردن خانه حتما باید رعایت شوند. این نکات بدین شرح می باشد:
- ۱) هنگام نظافت خانه به همه وسایل توجه داشته باشید، بخصوص وسایلی را تمیز کنید که فکر نمی کنید نیاز به تمیز کردن داشته باشند. مثلا گلدان مصنوعی ای که به نظر شما تمیز است، می تواند آنقدر گرد و خاک در خودش ذخیره کرده باشد که برای تان ایجاد حساسیت کند.
  - ۲) تمیز کردن تلفن را از یاد نبرید. چراکه محققان دریافته اند گوشی تلفن می تواند باعث انتقال ویروس یا باکتری شود؛ و همین عوامل بیماری زا با لب های شما برخورد می کنند و در نهایت به دهانتان راه می یابند.
  - ۳) نظافت سطل زباله بخصوص سطل های آشپزخانه و دستشویی نیز اهمیت بسیاری دارند. به این نکته توجه داشته باشید خالی کردن زباله به معنای تمیز شدن سطل آن نیست. پس نیاز است تا خود سطل نیز هر از گاهی کاملا شسته و عاری از آلودگی شود.
  - ۴) پرده حمام نیز احتیاج به نظافت دارد. این به دلیل آنست که پرده ها در فضای مرطوب قرار دارند و بیشتر اوقات نمناک هستند، از این رو می توانند به محل خوبی برای رشد میکروب بدل شوند.
  - ۵) اگر در خانه تان ماشین ظرفشویی دارید، نظافت آن را از یاد نبرید. این وسیله نیاز دارد که هرچند وقت یک بار کاملا شسته، جرم زدایی شده و ضدعفونی گردد.

۶) نظافت شومینه را فراموش نکنید. شومینه و دریچه خروج هوای آن را خوب تمیز کنید. به این نکته توجه داشته باشید که اگر لوله خروج هوای شومینه گرفته باشد، گازهای مضر نمی توانند خارج بشوند و در نتیجه در فضای خانه باقی مانده و برای همه افراد خانواده خطر آفرین است.

۷) مبلمان خانه را حتماً گردگیری کنید، چون یک ضربه آهسته به مبلمان می تواند ذرات گرد و غبار را به هوای خانه انتقال دهد و برای تنفس مشکل ساز شود.

۸) از بالش و لحاف خانه هم غافل نشوید. هرچند وقت یکبار آنها را بشویید و در صورت امکان در معرض نور خورشید و هوای آزاد قرار دهید.

۹) ظروف دکور را گردگیری کنید تا از انباشته شدن گرد و خاک که می تواند تولید حساسیت کند پیشگیری نمایید.

### تمیز کردن حمام و وسایل آن

حمام فضایی از خانه است که می تواند بیماری های پوستی را منتقل کند و موجب حساسیت های پوستی شود. قسمتی که باید همواره تمیز باشد. بر خلاف عقیده برخی از افراد که معتقدند حمام به دلیل استفاده هر روز و جاری بودن آب پاک است و نیازی به تمیز کاری دوباره ندارد، حمام را باید شست.

برای این کار از کاشی ها شروع می کنیم، به وسیله بخار آب گرم و اسکاچ می توان کاشی ها را تمیز کرد. همچنین با استفاده از پودر لباسشویی و جوش شیرین پرده حمام را تمیز می کنیم. برای از بین بردن لکه های معمولی کاشی می توان از آمونیاک نصف فنجان، سرکه سفید نصف فنجان، جوش شیرین یک چهارم فنجان و آب گرم در حدود چهار لیتر استفاده کرد. تمیز کردن وان حمام در مرحله آخر قرار دارد با استفاده از محلول نمک این قسمت حمام را هم تمیز می کنیم.

### نظافت دیوارها

- برای تمیز کردن دیوارهایی که رنگ روغنی دارند، از این محلول استفاده کنید: یک سطل آب گرم، یک دوم پیمانه بوراکس (BORAX)، یک دوم قاشق مرباخوری مایع ظرفشویی و یک قاشق غذاخوری آمونیاک؛ حین استفاده از محلول حتماً دستکش بپوشید. (بوراکس را می توانید از مغازه های مواد شیمیایی - بهداشتی تهیه کنید.)

- مخلوط یک پیمانه آمونیاک، یک چهارم پیمانه جوش شیرین و یک دوم پیمانه سرکه در یک سطل آب داغ نیز فرمول دیگری برای تمیز کردن سطح دیوارهای رنگ روغنی و یا کاشی و سرامیک است.

- لکه های مداد رنگی بچه ها روی دیوار را به وسیله یک مسواک کهنه و کمی خمیر دندان پاک کنید.

- لکه های مداد آرایشی یا مداد شمعی را با پنبه آغشته به روغن بچه پاک کنید.

- شوره و سفیدک روی کاشی و سرامیک را می توان با مالش دادن یک تکه لیموترش یا دستمال آغشته به سرکه روی سطح مورد نظر از بین برد.
- واکس اتومبیل تمیز کننده خوبی برای کاشی است. آن را به کار گیرید و پیش از خشک شدن با دستمال نرم مالش دهید.
- برای پاک کردن لکه از روی آجر، سطح مورد نظر را با آجر مشابه دیگر بسایید و یا از تکه ای سنباده نرم کمک بگیرید.

### نظافت فرش

- پیش از تمیز کردن فرش حتماً خوب جارو بزنید تا گرد و غبار آن گرفته شود.
- با مقداری ماست لکه هایی را که تازه روی فرش به وجود آمده پاک کنید. برای این منظور ماست را روی سطح لکه بریزید و با یک قاشق جمع کنید. سپس با دستمال تمیز خوب خشک کنید.
- گردو خاک لبه های قالی را با یک برس دستی نظافت پاک کنید و سپس جاروبرقی بکشید. برای تمیز کردن این قسمت می توانید از مخلوط آب و پودر لباسشویی و یک فرچه نرم کمک بگیرید؛ اما مواظب باشید این مخلوط به فرش آسیب نرساند. سپس این قسمت را با دستمال خشک کنید و هنگام پهن کردن، زیر آن را کاغذ یا دستمال سفید قرار دهید تا نم فرش گرفته شود.
- قرار داشتن وسایل سنگین روی قالی فرورفتگی به وجود می آورد. اگر تکه ای یخ روی محل مورد نظر بگذارید و سپس با دستمال خشک آن را مالش دهید به حالت اولیه برمی گردد.
- صابون لباسشویی و شامپوی فرش که قلیای کمی دارند شوینده های خوبی برای فرش هستند. اگر شامپو فرش در دسترس ندارید، یک قاشق چایخوری مایع ظرفشویی و دو قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید. آن را خوب بزنید تا کف کند. کف را با یک گلوله تور که زیاد آب جذب نمی کند روی سطح فرش بمالید و با دستمال حوله ای خشک کنید.
- هنگامیکه برای شستشوی سرویس های بهداشتی از مواد فوق استفاده می کنید، حتما پنجره ای را در آن مکان باز کرده و در صورت وجود هواکش، آن را روشن کنید. در ضمن برای شستشو از آب داغ استفاده نکنید، زیرا بخارات ناشی از محلول آب داغ و مواد شوینده، سبب مسمومیت تنفسی شود.
- از کار با مواد شیمیایی قابل اشتعال در نزدیکی شعله گاز بپرهیزید، زیرا ممکن است همین بی احتیاطی سبب بروز آتش سوزی عظیمی در خانه تان شود.
- هرگز مواد شوینده مختلف را با هم دیگر مخلوط نکنید. اگر یک محصول شوینده برای پاک کردن سطحی کافی و کارساز نباشد، ابتدا با دستمال نمدار مواد قبلی را کاملاً از روی سطح زدوده، سپس مواد جدید را استفاده کنید.