

## To ostatni moment na świąteczne porządki! Sprawdź 5 najlepszych sposobów na szybkie i dokładne sprzątanie



Sprzątanie jest nieodłącznym elementem przygotowań do Bożego Narodzenia. W większości domów ostatnie dni przed Wigilią to czas gruntownych porządków. Segregowanie wnętrza szaf, mycie okien, odkurzanie dywanów – to tylko niektóre z wielu zadań, które czekają nas w najbliższych dniach. Jak się przygotować, by sprzątanie przyniosło najlepszy efekt i nie wyczerpało nadmiernie naszego organizmu? Oto 5 cennych wskazówek.

### 1. Rozplanuj zadania

Jeśli nie zdążyliśmy ze świątecznymi porządkami odpowiednio wcześniej, ilość obowiązków, która czeka nas w ciągu najbliższego czasu, może się spiętrzyć, przytłoczyć i zmęczyć. Dlatego w tej sytuacji warto jest przygotować listę rzeczy, które chcemy zrobić i rozplanować poszczególne z nich. Te najcięższe, jak mycie okien, porządkowanie szaf i szuflad powinno się wykonywać na samym początku, gdy mamy jeszcze dużo energii.

Zawartość szaf, szafek i szuflad najlepiej jest segregować w myśl zasady *dwóch lat*. Sprawdzi się ona doskonale szczególnie u osób z tzw. *naturą chomika*, które nigdy niczego nie wyrzucają i składują przedmioty z przeświadczeniem, że kiedyś się jeszcze przydadzą. Zasada ta ułatwia porządki, a polega na pozbywaniu się zalegających rzeczy, których nie użyliśmy w ciągu ostatnich dwóch lat. W przypadku odzieży i koców w dobrym stanie, warto jest przekazać je np. fundacji, która zajmuje się zbiórką ubrań dla osób potrzebujących. Koce szczególnie zimą chętnie są także przyjmowane przez schroniska dla zwierząt.

### 2. Sprzątaj pokój od góry do dołu

Zastosowanie reguły *od góry do dołu* sprawi, że sprzątanie pokoju stanie się bardziej efektywne. Polega ona na tym, że zaczynamy je od góry, a kończymy na dole. Chodzi o to, aby kurz i brud nie spadały na już wyczyszczoną powierzchnię. Pierwszą rzeczą, jaką powinniśmy zrobić jest więc zdjęcie i upranie firan oraz zasłon, następnie wycieramy kurz z półek drzwi, a także parapetu. Następnie odkurzamy dywan oraz podłogę, nie zapominając o odsunięciu mebli, by dotrzeć do wszystkich zakamarków. Kurz jest siedliskiem roztoczy, które zwiększają podatność organizmu na alergię, dlatego jeśli chcemy cieszyć się dobrym zdrowiem przez cały rok, powinniśmy pamiętać o regularnym sprzątaniu nawet trudnodostępnych miejsc.

Na koniec zmieniamy pościel i zakładamy czyste, najlepiej jeszcze lekko wilgotne firany i zasłony, które nie tylko delikatnie nawilżą przesuszone ogrzewaniem pomieszczenie i przyjemnie je odświeżą, ale także nie będą wymagały prasowania.

### **3. Zdezynfekuj łazienkę**

Łazienka jest pomieszczeniem narażonym na obecność milionów groźnych dla zdrowia bakterii, dlatego jej codzienne, „zwykłe” sprzątanie zawsze powinno przeplatać się z tym bardziej dokładnym, którego obligatoryjnym elementem jest dezynfekcja. Nie chodzi przecież jedynie o to, aby w łazience było czysto, ale także by było w niej jak najmniej bakterii i zarazków.

Czyszczenie łazienki zaczynamy od umycia glazury, łącznie z fugami, na których często gromadzi się pleśń, produkująca szkodliwe dla zdrowia toksyny.

*Największym problemem w łazience jest obecność w niej mikroorganizmów chorobotwórczych – przestrzega Waldemar Ferschke, lekarz epidemiolog i wiceprezes firmy Medisept. – Szczególnie niebezpieczne są toksyny wytwarzane przez pleśń, tzw. mokotoksyny. Mogą one wywoływać u ludzi zatrucia, grzybice, ale i poważniejsze choroby ze strony układu nerwowego, pokarmowego oraz wątroby. Powodują również alergię, dlatego dokładne sprzątanie i odkażanie sanitariatów bezpiecznymi dla skóry środkami biobójczymi, zawsze powinno iść w parze.* – radzi specjalista.

Fugi oraz przestrzenie łączące sanitariaty ze ścianami lub podłogą, gdzie również bytuje pleśń, najdokładniej wyczyścimy szczoteczką do zębów i specjalistycznym preparatem grzybobójczym. Zacieki z kamienia na armaturze należy usunąć specjalnym roztworem do odkamieniania, który możemy kupić, ale także przygotować samodzielnie z octu spirytusowego i cytryny lub kwasu cytrynowego.

Pamiętajmy też o regularnej wymianie ręczników oraz wszelkich dywaników i chodników łazienkowych, w których z uwagi na ich dużą wilgotność, żeruje mnóstwo mikroorganizmów.

### **4. Zabezpiecz żywność i pozbądź się bakterii**

Kuchnia jest pomieszczeniem, przy sprzątaniu którego spędzamy dużo czasu. Czyszczenie szafek kuchennych nie należy do szybkich, z uwagi na dużą liczbę półek, szuflad i produktów, które trzeba przejrzeć. Na święta często zaopatrujemy się w suszone owoce i grzyby oraz przyprawy, które pozostawione bez odpowiedniego zabezpieczenia, mogą stać się pożywką dla moli spożywczych. Nie tylko te zresztą – mole zagnieżdżają się także w otwartym makaronie, mące oraz wszystkich innych suchych produktach.

Obecność choćby jednego osobnika zwiastuje prawdziwą ich inwazję, dlatego by do tego nie doszło, należy przepakować sypką żywność w szczelnie zamykane słoiki i pojemniki, których zawartość warto od czasu do czasu przejrzeć pod kątem larw. Co ważne, fabrycznie zamknięty makaron, cukier czy mąka, nie jest dostateczną ochroną przed tymi szkodnikami. Z łatwością potrafią one przedostać się do żywności przez foliowe lub papierowe opakowanie.

Po uporządkowaniu żywności układamy ją na wyczyszczonych półkach. Pamiętajmy też o dokładnym umyciu lodówki, która z uwagi na mnogość potraw, jakie będą w niej przechowywana w okresie świątecznym, powinna być rozmrożona i umyta z resztek jedzenia oraz charakterystycznego zapachu. Jest także siedliskiem groźnych bakterii, dlatego powinniśmy zadbać nie tylko o jej regularne rozmrażanie, ale i odkażanie.

*W lodówce bytują po części te same bakterie, które znajdziemy w łazience. Występują tam niestety bakterie odpowiedzialne za ostre zatrucia pokarmowe czy escherichia coli. Jeśli nie czyszcimy jej więc regularnie, czyli nie rozmrażamy i nie odkażamy – ryzyko zarażenia jest naprawdę bardzo wysokie. – podkreśla dr Waldemar Ferschke. – To samo dotyczy kuchennej deski do krojenia, na której większość osób przygotowuje surowe mięso, w którym przed obróbką cieplną, czyli smażeniem, pieczeniem lub gotowaniem, mogą żyć groźne dla zdrowia bakterie, jak salmonella i e-coli, a dodatkowo pasożyty typu tasiemiec. W mięsie takim można znaleźć także szczepy bakterii listeria, powodujące zapalenie opon mózgowych i campylobacter – wywołujące ostre zapalenia żołądka i jelit. – uprzedza lekarz.*

Najlepszym rozwiązaniem jest zatem dokładne czyszczenie akcesoriów do krojenia szczotką oraz wrzątkiem, a także korzystanie z oddzielnych desek do przygotowywania mięsa, pieczywa, warzyw i owoców, na których przed ich umyciem również znajduje się wiele bakterii.

Zlew w kuchni, zwłaszcza po opłukaniu w nim mięsa, a w szczególności drobiu, staje się siedliskiem bakterii oraz drobnoustrojów i powinien być regularnie (najlepiej raz dziennie), dezynfekowany. Sprzątanie kuchni kończymy odkażeniem blatów, które są miejscem żerowania tych samych bakterii, które możemy znaleźć na desce do krojenia i we wnętrzu lodówki. Do tego celu powinniśmy użyć biobójczego sprayu do dezynfekcji powierzchni.

## **5. Na końcu wykonuj najlżejsze zadania**

Te pomieszczenia, a także klatkę schodową (jeśli jest), winniśmy porządkować na samym końcu. W ciągu całego dnia przechodzimy tamtędy najczęściej, dlatego jeśli zaczniemy sprzątanie właśnie od tych miejsc, na koniec będą one po prostu zadeptane i zakurzone. Jest jeszcze jeden powód, dla którego sprzątanie tych powierzchni powinno znaleźć się na końcu naszej listy przedświątecznych obowiązków. Przedpokój czy korytarz wymagają najmniej wysiłku, a po gruntownych porządkach nasz organizm z pewnością będzie przemęczony. Łatwiej więc wtedy wykonywać najlżejszą, a nie najcięższą pracę.