Гигиена жилища

11.06.2025г.

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 находиться 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 и лиц, страдающих обструктивными заболеваниями легких.

Основа гигиены дома:

- проводить регулярную влажную уборку;

- подметать пол влажной щёткой или протирать его влажной ветошью;

- регулярно по мере загрязнения мыть окна;

- чистить мягкую мебель и ковры;

- постоянно проветривать помещение не менее 3-х раз в день по 30 мин;

- регулярно очищать вентиляционные решётки;

- особо тщательно убирать кухню и санузел.

Кухня, а в кухне - рабочая зона, где происходит обработка сырых продуктов: мяса, овощей, фруктов, зелени. Именно этому участку Вашей кухни следует уделять особое внимание в отношении мытья и дезинфекции. Многие инфекции передаются посредством неправильного хранения и обработки пищевых продуктов.

Хранении продуктов в холодильнике - еще одно потенциально опасное место в доме в бактериальном отношении. Существуют бактерии, способные существовать и активно размножаться в условиях низких температур. К тому же не стоит забывать про принцип товарного соседства, которым зачастую пренебрегают домашние хозяйки: нельзя хранить вместе готовые и сырые продукты (в т.ч. куриное яйцо), поскольку может произойти обсеменение бактериями готового блюда. По той же причине для обработки сырых и готовых продуктов стоит держать отдельные разделочные доски. Регулярное мытье холодильника (раз в неделю), ревизия продуктов, хранящихся в нем помогут избежать проблем с распространением даже холодолюбивых бактерий.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.