

Догляд за житлом розпочинається із **щоденного прибирання**. Прибирають кварти-ру в робочому одязі, оскільки він під час роботи може запилитися. Робоча сукня чи брюки мають бути легкими і зручними, добре пратися. Виконують щоденне прибирання кімнат у такій послідовності: відкривають вікна для провітрювання; змитають пил та сміття з підвіконь і меблів; підмітають та миють підлогу. Наприкінці прибирання змочують коврик біля вхідних дверей.



Провітрювання. У квартирі, де ми про-водимо велику кількість часу, повітря має бути завжди чистим і свіжим. Якщо приміщення не провітрюється, кисню в повітрі недостатньо, а кількість шкідливих мікроорганізмів збільшується.

В осінній та зимовий період приміщення необхідно провітрювати щонайменше тричі на день протягом 20—30 хв. Найкраще це робити вранці під час гімнастики і прибирання, вдень — після обіду і ввечері — перед сном. Ще краще для здоров'я людини, коли вона спить з відкритою кватиркою чи вікном у будь-який період року при температурі повітря в кімнаті не вище 18 °С. Влітку корисно спати на відкритому повітрі (на балконі, веранді).



Прибирання постелі, меблів, підлоги. Вранці

на час провітрювання постіль і натільну білизну струшують і залишають розстеленою щонайменше протягом 15 хв, щоб провітрилась. Лише після цього постіль застилають. Якщо користуються не стаціонарними ліжками, а тахтою чи розкладним диваном, то постіль після провітрювання складають і зберігають у відведеному для неї чистому і сухому місці (полиці шафи чи дивана, ящики тощо).

Подушки із пуху і пір'я слід щодня обов'язково збивати, щоб не злежувалися.

Коли постелі прибрані, змитають сміття та пил з підвіконня, полиць, шаф, столів, телевізора, інших меблів. Для цього користуються чистою м'якою ганчіркою. Підвіконня протирають ледь зволоженою ганчіркою, а дерев'яні частини меблів та апаратуру — сухою.



Підлогу підмітають щіткою або віником.

Щоб не здіймати пилу, їх попередньо зволожують і добре струшують. Якщо щітка занадто волога, на підлозі залишаються брудні сліди. Для паркетної та покритої лінолеумом підлоги можна скористатися щіткою, обгорнутою трикотажною чи іншою м'якою тканиною. Підмітають кімнати від вікон до дверей. Сміття збирають у совок і викидають у відро чи бачок для сміття. Якщо на підлозі є доріжки, килими чи м'яке покриття, то, звичайно, найкраще для їх чищення скористатися електричним пилососом. При підготовці пилососа до роботи спочатку перехідну трубку приєднують до шланга-пилопроводу, потім щітку надівають на трубку і вмикають пилосос в електромережу. Для очищення килимів, рівної поверхні і щілин в підлозі слід користуватися різними зйомними наконечниками до пилососа.

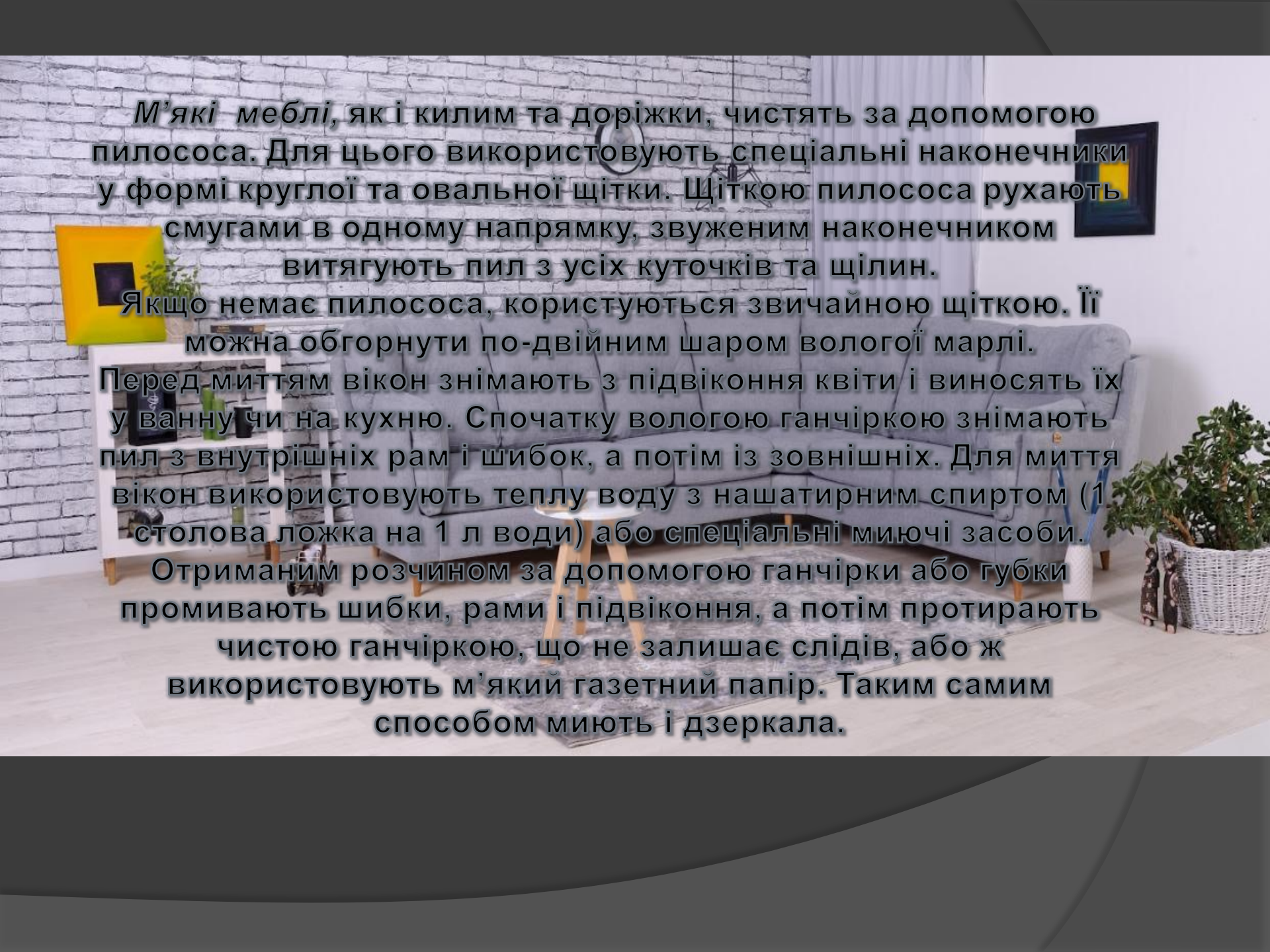




Щотижневе прибирання.

Раз на тиждень проводять більш ретельне прибирання усієї квартири чи будинку.

Прибирати краще у такій послідовності: почистити м'які меблі, килими та доріжки; помити і почистити вікна і двері; помити кімнатні рослини, прибрати у ванній і туалетній кімнатах, кухні, коридорі, помити підлогу.



М'які меблі, як і килим та доріжки, чистять за допомогою пилососа. Для цього використовують спеціальні наконечники у формі круглої та овальної щітки. Щітку пилососа рухають смугами в одному напрямку, звуженим наконечником витягують пил з усіх куточків та щілин.

Якщо немає пилососа, користуються звичайною щіткою. Її можна обгорнути по-двійним шаром вологої марлі.

Перед миттям вікон знімають з підвіконня квіти і виносять їх у ванну чи на кухню. Спочатку вологою ганчіркою знімають пил з внутрішніх рам і шибок, а потім із зовнішніх. Для миття вікон використовують теплу воду з нашатирним спиртом (1 столова ложка на 1 л води) або спеціальні миючі засоби.

Отриманим розчином за допомогою ганчірки або губки промивають шибки, рами і підвіконня, а потім протирають чистою ганчіркою, що не залишає слідів, або ж використовують м'який газетний папір. Таким самим способом миють і дзеркала.

Двері, пофарбовані олійною фарбою чи покриті лаком, витирають вологою ганчіркою. Якщо ж двері не тільки вкриті пилом, а й забруднені, то їх миють. Спочатку двері зволожують чистою водою, а після цього миють теплою водою з нашатирним спиртом (1—2 столові ложки на 1 л води). Особливо ретельно миють двері біля ручок. Чисті двері витирають сухою ганчіркою.



Кімнатні квіти миють теплою водою за допомогою м'якої губки або ганчірки, поставивши горщик з квітами у порожню миску. У кактусів та рослин із опушеним або складчастим листям пил видаляють за допомогою м'якої щітки чи пензля. Сильно забруднене гладеньке листя можна вимити мильним розчином, але після цього слід одразу сполоснути їх чистою водою з лійки чи під душем. Необхідно стежити, щоб мильна вода не потрапила на ґрунт.



Ванну миють після кожного купання мильною губкою і споліскують чистою водою. Під час щотижневого прибирання її чистять за допомогою щітки з додаванням спеціальних миючих засобів (рідин, паст, порошків). Так само миють і умивальник. Стіни ванної кімнати, вкриті керамічною плиткою, миють розчином прального порошку або спеціальним засобом, споліскують і витирають насухо. Для виведення ржавих плям на ванні також є відповідні засоби.



У *туалетній кімнаті* стіни, підлогу та сидіння миють щіткою з милом або розчином прального порошку. Після миття, як і у ванній, стіни споліскують чистою водою і витирають.

Унітаз чистять спеціальною щіткою з довгою ручкою. При цьому використовують спеціальний засіб для миття унітазів або пральний порошок.

Для прибирання туалетної кімнати має бути окреме відро чи миска, ганчірка, мочалка, щітка.



На *кухні* спочатку миють посуд, потім газову плиту, стіну над газовою плитою. Стільці і столи протирають вологою ганчіркою. Щоб зняти жирову плівку з раковини, її миють мильним розчином або за допомогою спеціального миючого засобу. Потім мийку споліскують чистою водою і витирають. Протирають ганчіркою підлогу.



Раз у два-три тижні на кухні прибирають більш ретельно. Виймають увесь посуд й інвентар з полиць і шаф. Миють полиці, витирають, дають їм повністю висохнути і розставляють усі предмети на свої місця. Один-два рази на рік в квартирі (будинку) проводять **генеральне прибирання**.



Крім робіт, які виконують щотижня (чищення і миття усіх приміщень), генеральне прибирання включає цілий ряд додаткових робіт. Перуть і прасують штори, скатерті, покривала. Вибивають та провітрюють матраци, одіяла і подушки. Із шаф виймають усі речі і перебирають їх: окремо ті, що треба віддати в хімчистку, окремо — що полагодити. Стінки та полиці шаф витирають водою з оцтом або яким-небудь дезінфікуючим засобом, добре просушують їх. Складають і вішають одяг відповідно до сезону: те, що може знадобитися невдовзі — ближче, а те, що буде потрібно не скоро, ховають далі. Зберігають у шафі тільки чисті, сухі і провітрені речі. На полиці шафи кладуть засоби від молі — хімічні або рослинні (горіхове листя, цвіт бузини, м'яту). Можна використати для цього і запашне туалетне мило.



Більш ретельно, ніж щотижня, прибирають у ванній та туалетній кімнаті, на кухні, в коридорі. Меблі відсувають від стін і очищають пилососом задні стінки від пилу та підлогу під меблями.

Щоб генеральне прибирання квартири чи будинку не припало на один день, можна напередодні виконати деякі роботи.

Наприклад, розморозити і помити холодильник, розібрати вміст письмового столу, навести порядок у платтяній шафі. Поперед-ньо можна випрати і випрасувати штори, скатерті, покривала.

Дуже важливо, щоб під час генерального прибирання обов'язки були розподілені між усіма членами сім'ї.

