

Gode råd om rengøring i hjemmet

Generelt

Luft ud

Dårligt indeklima skaber både gode vilkår for svampe og bakterier – og giver bedre vilkår for luftvejsinfektioner og giver problemer for allergikere. Luft derfor ud med jævne mellemrum, dvs. gerne åbne døre og vinduer i kort tid frem for en lille åbning hele dagen.

Luft ud i soveværelset hver dag og luft dyner og sengetøj mindst hver 14. dag.

Forårsrengøring/løbende rengøring?

Dit hjem – og din familie – har godt af, at der løbende bliver gjort rent. De fleste rum kan nøjes med en gang om ugen; køkken og toilet bør rengøres grundigt mindst en gang om ugen, men oprydning og aftørring af synligt smuds bør selvfølgelig altid ske med det samme.

En meget vigtig rækkefølge at huske, når man gør rent – det reneste først, det mest snavsede/smittefarlige til sidst. Det gælder både generelt og rum for rum.

Håndtag/Stikkontakter

Hvor ofte gør du håndtag eller stikkontakter i hjemmet rene? Hvis du er opmærksom på en god håndhygiejne kan det være et rigtig godt supplement at huske håndtag, stikkontakter og afbrydere med jævne mellemrum – både i køkken, bad og resten af huset. Se evt. også Gode Råd om tastaturer og tablets.

Køkken

Tekstiler

Skift karklud hver dag – og vask den ved 60 grader, når du vasker. Viskestykker og køkkenhåndklæder skal skiftes ofte og må ikke ligge og være fugtige

Køleskabet

Tjek temperaturen og smid evt. fordærvede eller for gamle varer ud løbende. Det er en god ide at opbevare sine madvarer i bokse eller bakker, da det mindsker risikoen for forurening og det er nemmere at rengøre en boks end et helt køleskab.

Vær opmærksom på at kødsaft ikke må dryppe ned på andre varer og tør spildte ting op med det samme. Nogle bakterier, herunder også nogle sygdomsfremkaldende, kan godt formere sig langsomt i køleskabet. Det er derfor vigtigt, at køleskabet rengøres jævnligt.

Opvask

Rens filtret i opvaskemaskinen med jævne mellemrum – en gang om ugen og efter behov. Vasker du op i hånden så skyl af og vask helst op mindst en gang dagligt. Skift opvaskebørsten jævnligt – og skold den også gerne ind i mellem. En tur i opvaskemaskinen kan også overvejes.

Bad/Toilet

Vandhanen

Giv gerne vandhanen og håndvasken en grundig rengøring dagligt – eller med det samme hvis den bliver snavset.

Håndklæder

Bør skiftes med hyppige mellemrum – men mindst en gang om ugen.

WC-børsten

Husk at vaske hænder efter brug af wc-børsten. Hvis man gerne vil rengøre børsten, kan man hælde sæbevand i toiletkummen og 'gubbe' den renere, men skift også børste med jævne mellemrum.

Hvis du gerne vil vide mere om midler, metoder og rutiner i hjemmet findes mange gode, praktiske bøger hos boghandleren. På nettet kan man bl.a. læse om rengøring på www.bolius.dk.

Husk at rengøring ikke bare er rengøring – er der sygdom i hjemmet kan øget fokus på overflader og tekstiler være en god måde at hindre smitte. Til daglig kan gode vaner og opmærksomhed som beskrevet ovenfor dog være fuldt tilstrækkeligt.