

Jak dbać o powietrze w domu, by oddychać na zdrowie?

Na co dzień zazwyczaj zwracamy uwagę na zapach, przejrzystość czy wilgotność powietrza. Rzadko natomiast zastanawiamy się, jak to, czym oddychamy, wpływa na nasze zdrowie. Tymczasem wielu z nas, nie wiedząc o tym, może mieć alergię na roztocza kurzu domowego, zarodniki pleśni, pyłki roślin, pierze oraz sierść zwierząt. Alergeny powietrzno pochodne są niezwykle trudne do wyeliminowania, warto jednak poznać sposoby, by zmniejszyć ich ilość w domu.

Dlaczego trzeba sprzątać mieszkanie?

Temat sprzątania często traktowany jest w kategoriach estetycznych. Z pewnością przyjemniej przebywa się w ładnym, uporządkowanym pomieszczeniu, jednak schludne mieszkanie to drugorzędna kwestia. Domowy kurz może w bezpośredni sposób wpływać na wystąpienie i nasilenie objawów alergicznych, dlatego zachowanie czystości jest tak ważne.

- Z dekady na dekadę rośnie poziom zanieczyszczenia środowiska, a alergolodzy notują zwiększoną zapadalność na choroby alergiczne. To, co występuje na zewnątrz domu, w dużej ilości wnika także do jego wnętrza. Nadmiar kurzu w otoczeniu może podrażniać układ oddechowy u wszystkich ludzi - informuje ekspert kampanii edukacyjnej Electrolux „Oddychaj na zdrowie” **dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, alergolog z Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP.**

Oto kilka porad jak skutecznie sprzątać mieszkanie:

1. **Dbaj o własne łóżko.** Pranie pościeli w temperaturze 60 stopni przez godzinę zabija roztocze. Mrożenie w temperaturze poniżej zera, to także dobra, ale i czasochłonna metoda, ponieważ proces ten powinien trwać od 4 do 8 godzin. Prześcieradło, poszewki na kołdrę i poduszki powinny być prane co najmniej raz w tygodniu. Starannie myj wszystkie twarde elementy konstrukcji łóżka, na których może osiadać kurz, a materac odkurzaj przynajmniej raz w miesiącu. Nie dopuść do zawilgocenia kołder i poduszek. - Roztocza gnieźdzą się głównie w naszych łóżkach, a także w dywanach i przedmiotach pochłaniających kurz. W walce z nimi liczy się przede wszystkim dokładność i regularność – **mówi dr n. med. Piotr Dąbrowiecki.**
2. **Zainwestuj w dobry odkurzacz.** By usunąć większość roztoczy z materaca, dywanów i podłogi, potrzebny jest odpowiedni odkurzacz, najlepiej ze zmywalnym filtrem typu AllergyPlus™. Wychwytuje on mikroskopijne cząsteczki i pochłania groźne alergeny: pyłki roślin, zarodniki grzybów pleśniowych, roztocza. Odkurzacze z takim filtrem znajdują się w ofercie Electrolux. Specjalnej końcówki dołączone do wyposażenia odkurzacza pomogą w usunięciu kurzu i pajęczyn z trudno dostępnych miejsc np. kaloryferów. Odkurzaj przynajmniej raz w tygodniu.
3. **Wietrz mieszkanie.** Najlepiej codziennie, poza deszczowymi dniami, ponieważ roztocza kurzu pojawiają się najczęściej, gdy wilgotność powietrza wzrasta powyżej 50%. By w domu było sucho, używaj wentylatorów w trakcie gotowania i prania.
4. **Ścieraj kurz przynajmniej raz w tygodniu.** Meble ścieraj zawsze od góry. W innym wypadku strącasz kurz na wyczyszczone już powierzchnie. Warto także rozważyć stosowanie jednorazowych papierowych ręczników, ponieważ korzystając po raz kolejny z tej samej ściereczki, możesz rozmazywać kurz i wcierać go w czyszczone powierzchnie. Nigdy nie używaj do czyszczenia mebli suchej szmatki. Zanim rozpoczniesz ścieranie, możesz spryskać powierzchnię mebli wodą.
5. **Dbaj o sprzęt AGD.** Przynajmniej raz w miesiącu myj filtr okapu nad kuchenką i wewnątrz lodówki. Do tego najlepiej sprawdzi się woda z dodatkiem mydła i sody oczyszczonej. By uniknąć powstania pleśni, nie zapominaj o oczyszczaniu filtra w pralce. Regularnie wymieniaj filtry w odkurzaczach, wentylatorach i frytkownicach.

6. **Używaj sprayu przeciw roztoczom.** Preparat możesz kupić lub sam go przygotować. Potrzeba do tego pół szklanki alkoholu, pół szklanki wody destylowanej, 30 kropli olejków esencjonalnych. Zmieszaj wszystkie składniki w pojemniku ze sprayem, a potem spryskaj łóżko, poduszki, pościel, kapy i zasłony. Pamiętaj, że płyn musi wyparować. Żeby przedłużyć efekt działania, powtarzaj proces regularnie, co dwa lub trzy miesiące.

Oddychaj na zdrowie

W coraz bardziej zanieczyszczonym środowisku, dom staje się przestrzenią, w której możemy pielęgnować zdrowy styl życia. Dbając o czystość, troszczymy się o nasz organizm. Jesteśmy w stanie zminimalizować ilość roztocza i pleśni w domu, pod warunkiem, że sprzątamy z głową. W utrzymaniu dobrej jakości powietrza pomocne są odkurzacze Electrolux łączące najwyższą skuteczność odkurzania powierzchni i filtracji, byśmy mogli oddychać na zdrowie.