

Гигиена спальни – как поддерживать?



В спальне мы проводим около трети своей жизни. Во время сна наш организм должен отдыхать и восстанавливать силы. Однако специалисты Роспотребнадзора предупреждают: если не уделять должного внимания чистоте этой комнаты, она может превратиться в источник скрытых угроз для здоровья, вызывая аллергию, частые простуды и хроническую усталость.

Скрытые обитатели нашей постели

Даже в визуально чистой комнате могут копиться невидимые раздражители, которые мешают организму полноценно отдыхать.

– **Пылевые клещи.** Эти микроскопические существа живут в любом доме. Сами по себе они не кусаются, но продукты их жизнедеятельности — сильнейший аллерген. Они обожают тепло и влагу, поэтому их излюбленное место — матрасы, подушки и одеяла. Именно из-за них у людей часто закладывает нос по утрам, слезятся глаза или появляется сухой кашель.

– **Грибки и споры плесени.** Если комнату редко проветривают, а в углах или за шкафами копится влага, там начинает разрастаться невидимая плесень. Ее споры мы вдыхаем во время сна, что постепенно подрывает наш иммунитет.

– **Тяжелый воздух.** За ночь в закрытой спальне резко повышается уровень углекислого газа. Если не открыть окно, утром вы проснетесь с головной болью и чувством, будто совсем не спали.

Чтобы сон был действительно здоровым нужно соблюдать несколько простых правил:

1) Стирайте белье при высокой температуре. Менять простыни и наволочки нужно каждые 7–10 дней. Очень важное условие — выставлять на стиральной машине температуру не ниже 60 градусов. Прохладная вода не способна уничтожить пылевых клещей и бактерии. После стирки обязательно сушите белье до конца, так как сырость — лучший друг плесени.

2) Пылесосьте не только пол, но и матрас. Обычной смены белья мало: пыль проникает сквозь простыни. Хотя бы раз в три месяца тщательно пылесосьте матрас со всех сторон. Подушки и одеяла нужно регулярно сдавать в чистку или стирать, если позволяет наполнитель. И не забывайте вовремя менять старые вещи: перьевые подушки служат 2–3 года, а матрасы — около 7–10 лет.

3) Режим проветривания. Свежий воздух должен поступать в спальню каждый день. Открывайте окна минимум дважды: сразу после того, как встали с кровати, и за 20 минут до сна. Идеальные условия для качественного отдыха — это прохладный воздух (около 18–20 градусов) и умеренная влажность. В таких условиях микробы размножаются гораздо медленнее.

4) Уберите лишние «пылесборники». Проводите влажную уборку полов и прикроватных тумбочек 1–2 раза в неделю. Постарайтесь не загромождать спальню вещами, которые моментально собирают пыль: следите за чистотой пушистых ковров, мягких игрушек и тяжелых бархатных штор. Чем проще очистить поверхности, тем чище будет воздух, которым вы дышите всю ночь.

5) Сократите время пребывания или не пускайте ваших пушистых питомцев на кровать. Как бы мы ни любили кошек и собак, на их шерсти и лапах всегда есть частички уличной грязи и микробы. Постель должна оставаться зоной личной гигиены человека.

6) Не устраивайте перекусы в кровати. Привычка пить чай или есть печенье в постели приводит к появлению незаметных крошек. Эти остатки пищи моментально привлекают бактерий и могут стать причиной появления бытовых насекомых.

7) Не ложитесь в постель в одежде. Перед сном обязательно принимайте душ. Кровать — это место для чистой пижамы, а не для халата или костюма, в котором вы ходили по кухне или прихожей.

Поддержание чистоты в спальне не требует много времени и сложных дезинфицирующих средств. Регулярная обработка спального места, стирка постельных принадлежностей и свежий воздух — это самые простые и эффективные инструменты профилактики, которые защитят ваше здоровье и подарят крепкий, восстанавливающий сон.