العناية بنظافة المنزل

تسهم نظافة المنزل في إيجاد بيئة صحية خالية من الجراثيم المسببة للأمراض، وهي مسؤولية مشتركة بين جميع أفراده.

أهمية نظافة المنزل:

- تعد جزءًا أساسيًا من الصحة الجسدية والنفسية.
- يوفر المنزل النظيف شعورا بالراحة.
- تخفف نظافة المنزل التوتر والإجهاد.
- تعد ضرورية لصحة الأسرة وسلامتها.

أضرار تراكم الأتربة والجراثيم والعفن:

- يمكن أن يسبب تراكمها في المنزل مشكلات صحية، مثل:
  - الحساسية.
  - الربو.
  - التهابات الجهاز التنفسي.

العناية بنظافة غرفة الجلوس:

- تعد الغرفة النظيفة مكاناً ملائمًا للراحة والدراسة واستقبال الضيوف.

الأعمال المتعلقة بالعناية بغرفة الجلوس:

- فتح النوافذ ليدخل الهواء النقي إلى الغرفة.
- نفض الغبار عن الكنب، وترتيب الوسائد إن وجدت.
- مسح الغبار عن المكتب والرفوف.
- كنس أرض الغرفة والتخلص من النفايات.
- وضع قطع الأثاث في مكانها المخصص.
- يراعى عند ترتيب غرفة الجلوس الالتزام بمتطلبات الصحة والسلامة العامة.

نظافة غرفتي:

الأعمال التي أقوم بها للعناية بنظافة غرفتي:

- أكنس أرضية غرفتي.
- أمسح الغبار في الغرفة.

- أرتب سريري.
- أعلق ملابسي في المكان المخصص.