

10 نصائح للاعتناء بمنزلك ستقيك شرّ الأمراض



الأربعاء 15 مارس 2017 06:03 م

نشر موقع "إبليت دبلي" الأمريكي، تقريرا استعرض من خلاله أهم 10 خطوات لا بد من اعتمادها داخل المنزل، لتفادي الإصابة بالعديد من الأمراض، مشيرا إلى أن "هذه الممارسات تركز بالأساس على اتباع العادات الصحية، واستخدام مواد تنظيف طبيعية".

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، إن معظم الأشخاص يعتقدون أن المنزل يعد أكثر الأماكن أمنا، ولكنهم في حقيقة الأمر لا يدركون مدى خطورة الأجسام المجهرية التي تحتل منازلهم، من قبيل الغبار والبكتيريا والترسبات الكيميائية السامة، التي يمكن أن تسبب الحساسية والعديد من الأمراض الأخرى

وبين التقرير أنه ينبغي فتح النوافذ للسماح للهواء النقي بدخول الغرف، والتخلص من الروائح العالقة في المنزل، بدل استعمال معطرات الجو والشموع المعطرة، نظرا لأنها تغطي الروائح ولكنها لا تنقي الهواء وعلى الرغم من أن رائحة معطرات الجو عادة ما تكون منعشة؛ فإنها تحتوي على مواد سامة قد تشكل خطرا على صحة أفراد العائلة

وأوضح أن من الأفضل استعمال أجهزة تنقية الهواء المنزلية، وخاصة عندما يكون الطقس باردا ويتعذر علينا فتح النوافذ وفي هذه الحالة؛ يعد منقي الهواء الطريقة الأمثل لتصفية الهواء في المنزل من المواد المهيجة للحساسية، مثل الغازات والملوثات والروائح الكريهة

وأضاف التقرير أن من الضروري جدا تغيير مرشحات الهواء في جهاز التسخين المركزي، وعلى الرغم من أهمية هذه الخطوة في الحفاظ على الهواء نظيا داخل المنزل؛ إلا أن معظم الأشخاص يتغاضون عن ذلك، مشيرا إلى أن "مرشحات الهواء التي تمتاز بالجودة العالية من شأنها أن تلتقط نسبة 95 بالمائة من جزيئات الغبار".

وفي هذا الإطار؛ يوصي الخبراء بتغيير مرشحات الهواء الخاصة بجهاز التسخين المركزي كل ثلاثة أشهر على الأقل، أو حتى بين الفينة والأخرى، وخاصة بالنسبة لمرضى الربو أو الأشخاص المصابين بالحساسية والأمراض التنفسية غير المزمنة

وأشار التقرير إلى أنه من المستحسن استخدام مواد التنظيف الطبيعية عوضا عن المواد التقليدية الكيميائية عالية الخطورة، لافتا إلى أنه "في حال أردت تنظيف المنزل بفعالية، ودون التعرض للتبعات السلبية للمواد السامة؛ فإن عليك باستعمال صودا الخبز (بيكربونات الصوديوم) والخل وبيروكسيد الهيدروجين، بالإضافة إلى عصير الليمون".

وفي هذا الصدد؛ يمكن أن تمزج هذه المواد الطبيعية، وتستخدم في غسل الأطباق وإزالة الشحوم من الموقد والفرن، فضلا عن تلميع الأسطح وتنظيف زجاج النوافذ وهذه الطريقة ستجنبنا حالة القلق التي دائما ما تصيبك بشأن صحة أفراد عائلتك ونظافة منزلك

وأكد التقرير على ضرورة التخلص من العفن؛ نظرا لأنه يعتبر من بين مسببات أمراض الجهاز التنفسي، لعل أبرزها نوبات الربو والحساسية والسعال

وبيّن أن العفن ينمو في الأماكن الرطبة سيئة التهوية، وخاصة في الحمامات وغرفة الغسيل والمرآب، موضحا أنه "يمكن إزالة العفن عن طريق الخل أو بيروكسيد الهيدروجين أو بيكربونات الصوديوم، ويمكن أيضا استشارة خبير في هذا المجال إذا كانت المنطقة التي تحتوي على العفن كبيرة".

وقال التقرير إنه "ينبغي تثبيت مرشح المياه في الحنفيات، فعلى الرغم من تنقية شركات توزيع المياه المحلية لماء الصنبور؛ إلا أن ذلك لا يمنع من أن يعلق في الماء بعض المواد الملوثة الضارة مثل الرصاص والمبيدات الحشرية فضلا عن ذلك؛ يمكن أن يؤدي الكلور

المستعمل لقتل الجراثيم الموجودة في المياه؛ إلى الإصابة بمرض السرطان[] ومن هذا المنطلق؛ يساهم نظام تصفية المياه وتنقيتها من الشوائب والترسبات السامة؛ في تقليل نسبة المواد الكيميائية الضارة التي قد يتعرض لها أفراد العائلة".

وشدد على أهمية استخدام الخشب أو الأرضيات الخشبية عوضا عن السجاد، إذ إن السجاد على الرغم من أنه يحافظ على دفاء المنزل وراحة الساقين عند التنقل في أرجاء المكان؛ إلا أنه يؤوي الغبار والعتث والروائح الكريهة[] وبالتالي؛ فإنه ينصح أن يستبدل به سجاد الفلين، أو أرضيات الخيزران التي تعد طويلة الأمد وسهلة التنظيف، فضلا عن أنها صديقة للبيئة[]

ولفت أيضا إلى ضرورة تثبيت جهاز ترطيب الهواء في فصل الشتاء، خاصة أن الهواء الجاف يسبب السعال ومشاكل الجيوب الأنفية، وأحيانا يؤدي إلى نزيف الأنف وجفاف البشرة[] وفي هذا الإطار؛ يعمل جهاز ترطيب الهواء على تلطيف الجو من خلال بخار الماء[] ومن المستحسن وضع مثل هذا الجهاز في كل غرفة لمكافحة مختلف المشاكل الصحية[]

وقال إنه لا بد من الاستغناء عن استخدام أواني الطبخ غير القابلة للالتصاق، مثل أواني التيفال، مشيرا إلى أن الدراسات أثبتت أن هذه الأواني من شأنها أن تفرز مواد كيميائية سامة في الطعام عند الطبخ فيها[] وفي المقابل؛ يمكن استبدال أواني الطبخ غير القابلة للالتصاق، بحديد الزهر، أو الأواني الفولاذية المقاومة للصدأ، حتى يكون الطعام صحيا أكثر[]

وبين التقرير أنه يجب استخدام العلب الزجاجية لتخزين الطعام، إذ إن حاويات الأغذية البلاستيكية يمكن أن تسرب مواد كيميائية مسرطنة، وخاصة عند تسخين الطعام فيها[] وبالتالي؛ فإنه يكمن الخيار الأمثل في استخدام العلب الزجاجية أو السيراميك أو الفولاذ المقاوم للصدأ، نظرا لأنها تستخدم في تغليب الأغذية الباردة والساخنة، دون أن تشكل خطرا على صحة الأشخاص[]