

二十四扫房子 干净卫生迎大年



□记者 崔宏远 通讯员 范海岚 卢俊喆

“腊月二十四，掸尘扫房子。”古代把春节大扫除称为“扫年”，寄托着人们破旧立新的愿望。兔年春节就要到了，让我们把家中的尘灰垢土、卫生死角之类的健康隐患做一次彻底清理，过一个干干净净、健健康康的大年。该如何下手呢？别发愁，记者请来我市相关专家为您支招。



客厅

河科大二附院控感办主任唐炎红表示，客厅是春节期间家中亲朋聚会的最佳场所，自然也是清洁的重点；而且客厅中的沙发、地毯、窗帘特别容易藏有灰尘、细菌、螨虫、霉菌等有害物质，容易引发过敏性哮喘、过敏性鼻炎、咳嗽等。

清洁工具：吸尘器、抹布、清洗剂、保养剂等。

支招：清扫前要先用报纸或旧床单将客厅里的电视机、沙发、空调等盖上，避免在清扫过程中落上灰尘。

清洗窗帘 窗帘因为拆卸不方便等原因，一年中难得清洗几次，所以也最容易攒灰。对于普通布料做成的窗帘，可按常规方法放在洗衣机里清洗。天鹅绒或一些植绒布料等特殊材质制成的窗帘，清洗时要把窗帘浸泡在中性洗涤剂中用手轻压，洗净后使水分自然滴干即可光亮如新了，切不可用力揉搓或用洗衣机洗涤。另外，针对百页窗帘，清洁时用湿布擦拭就可以了。

清洁沙发 如今很多家庭喜欢购买和使用布艺沙发，其清洗时要注意一些细节。可先用吸尘器吸取表面灰尘，扶手和缝隙里灰尘容易集聚、难以清除的地方，要用带有细管嘴的吸尘器仔细吸。需要注意的是，沙发罩下面的海绵也会积攒很多灰尘，可把毛巾或大一点的浴巾浸湿后拧干，铺在沙发上，再用木棍轻轻抽打，尘土就会吸附在湿毛巾或浴巾上了。

皮质的沙发用软布擦拭即可，切忌使用含酒精或腐蚀性的化学溶液。清洁后的皮面可用皮革保养剂或过期的润肤油进行保养。

清洁地毯 地毯太脏时，吸尘器已经无能为力了，这时可购买专用的去污剂，挤一点在湿毛巾上均匀揉搓至起泡，然后擦拭地毯，最后再用一块干净的湿毛巾抹净即可。要注意的是，清洁地毯时，要顺着毛的方向用力，纤维若是倒向某一方，则要朝反方向来擦。

卧室

为了避免床上用品在打扫时落上灰尘，最好先将旧报纸铺到床上。市中心医院干部病房主任元民表示，卧室中的枕头、被子易隐藏病原微生物及螨虫、粉尘等过敏原，若不及时清洁极易导致呼吸道、皮肤感染等疾病。

清洁工具：吸尘器、抹布、清洗剂、毛刷等。

支招：纯棉被褥的主要消毒手段为日光暴晒，因为阳光中的紫外线对细菌具有较强的杀灭作用。一般来

说，在阳光下暴晒3个~6个小时，就可以杀灭抵抗力较弱的大部分致病菌，如伤寒杆菌、溶血性链球菌等。

枕头上常浸有头颈汗液及口鼻呼出物或涎液。枕巾及枕套可换下后水洗，但对枕心最好的消毒清洁法是在阳光下暴晒1小时以上。同枕头一样，床单上人体新陈代谢残留的汗渍、皮屑也较多，应一个月换洗一次，并注意在阳光下暴晒杀菌。

如果冬季家庭用空调取暖，就一

定要注意清洗室内机过滤网积储的尘埃和细菌。可将其拆卸后用废旧的软毛牙刷蘸洗涤剂清洁。另外，要注意床下以及床头和墙面形成的缝隙，这些地方都是藏污纳垢的隐秘之所，一定要彻底清扫。

另外，家中长期贮存的图书在年前也应当进行消毒处理，以杀灭蛀虫和细菌。可用手提式紫外灯进行消毒，每本书要近距离照射30秒钟以上。

厨房

厨房是家居生活中使用最频繁的地方，清洁起来是个细致活。唐炎红表示，厨房清洁重点在于除油污和杀菌，而抽油烟机、燃气灶表面是污垢最集中的地方。

清洁工具：钢丝球、食醋、清洗剂、抹布、开水、毛刷等。

支招：抽油烟机内部沉积的油污遇热易产生焦油等致癌物质，被人体吸入后，极易引发呼吸道疾病。可先喷上油污专用的清洗剂，待油污软化后用湿抹布擦拭干净即可。一些难以

去除的污渍可用钢丝球仔细擦拭后，再用抹布清除。抽油烟机的开关清洗起来比较困难，可在平时用透明的塑料薄膜封起来，这样就不会受油烟的困扰了。

清洁微波炉 先拔下其电源插头，外部用湿抹布或海绵擦拭即可。清洗内部时，可放入一杯清水，蒸煮3分钟。水蒸气有助于清除污渍。转盘可用蘸有清洗剂的抹布擦拭，拭净后晾干。注意不要用坚硬的钢丝球等擦微波炉内部。

清洁冰箱 断电后要先将冰箱内

的物品取出，然后用湿抹布擦拭冰箱内外，背部灰尘积攒较多的地方可用吸尘器将尘埃清除。

厨房的玻璃器皿和碗筷时间一长就会被油烟熏得油腻腻的，可用抹布蘸些微热的食醋擦洗。贴有墙砖的墙壁可以用湿抹布蘸洗涤剂清除上面的油污。对于洗菜池下水口、灶台底下和后面这些平时不易打扫的地方要集中清理，不留卫生死角。另外，可以定期将碗筷放入蒸锅中蒸煮消毒，彻底杀菌。

卫生间

打扫卫生间之前，要把卫生间里所有的洗浴用品放进柜子里，避免清扫时弄脏了。唐炎红表示，潮湿的卫生间是最容易滋生细菌的场所，因此除湿、除污和除异味是卫生间的清洁重点。

清洁工具：洁厕剂、马桶刷、消毒剂、抹布、醋等。

支招：卫生间排湿通风很重要，平时要经常使用排气扇保持卫生间空气干燥清新，如果是没有窗户的卫生间，

可以定期进行必要的熏蒸灭菌。

马桶和地漏的消毒是重点。可先按比例稀释消毒液，然后用抹布蘸消毒液清洁马桶盖、桶身，再用清水冲洗干净即可。马桶内可用洁厕剂清洁，在清洁去污的同时，消灭各种细菌，消除异味。将鲜柠檬切成片状，放入器皿中置于卫生间，也可以防霉除异味。注意不要直接将柠檬片放在陶瓷表面，以免印迹不易清除。清洁地漏时，可向地漏倒入一些消毒液，边

用刷子清洗边消毒。另外，门把手、水龙头、莲蓬头、浴缸、面盆以及地砖等物品也都要用消毒剂进行擦拭和刷洗，彻底消灭残留细菌。

由于我市的水质偏硬，很多市民家都会有莲蓬头用的时间长了被堵塞的烦恼。这种堵塞其实用醋很容易就能解决了，只要把莲蓬头浸泡在按1:6稀释的醋水中10分钟，堵塞物就会自然脱落了，最后再用清水冲洗，就大功告成了。

阳台

阳台，时间长了就成了家里的杂物室了。年前不妨清理一下，扔掉没用的杂物，让阳台焕然一新。清理原则是先去除死角灰尘、污垢，再进行消毒。

清洁工具：双面擦玻璃器、拖把、地板油等。

支招：擦拭家中的玻璃时，可选择双面清洁或有较长手柄的工具，既擦得干净又保证了安全。清洁家中的木地板时，可用微湿的拖把清除地板表面的灰尘，注

意控制水分以防过多的水分渗透到木地板里层，造成发霉、腐烂。清洁后涂上专用的地板保养油即可。

最后，唐炎红提醒市民，过年打扫卫生时，不妨把公共楼道等属于大家的公共卫生区清扫一下，让大家都能

在一个舒心的环境中过个开心年。

