

## **Higiene Cama, mesa e banho**

A limpeza da casa, feita por um profissional ou pelos próprios residentes, não deve ser feita de qualquer jeito. Cuidar bem da higiene de móveis, roupas e artigos de uso pessoal é essencial para manter a saúde da família em dia e evitar que sua decoração, simples ou elaborada, seja prejudicada por uma impressão de descuido. Limpar a casa com regularidade também é a chave para evitar prejuízos, evitando que roupas e móveis se deteriorem com mofo.

Para cuidar bem de peças de cama, mesa e banho, que estão sempre em contato com o corpo e merecem uma atenção especial, siga nossas dicas e mantenha sua casa impecável:

### **Prevenção**

- Não deixe que seus filhos durmam sem banho e deitem na cama limpa com os pés sujos. Não vai adiantar nada trocar a roupa de cama com frequência se seu filho fizer isso, pois a sujeira virá para o local de sono e entrará em contato com o sistema respiratório da criança da mesma maneira.

- Se não puder eliminar o uso de calçados dentro de casa, limite-o às áreas comuns. Pedir para a família não usar sapatos que vieram da rua com todas as impurezas possíveis dentro dos quartos fará com que seu trabalho de limpar o chão do quarto seja menor, e evitará a propagação de microorganismos nocivos, mantendo as roupas de cama, tapetes e estofados limpos por mais tempo.

- Não deixe a bagunça se acumular. Lugar de roupa é no armário! Providencie cestos com tampa para roupas sujas e roupas separadas para passar. Não deixe peças espalhadas pelo quarto. Incentive seus filhos a fazer o mesmo.

- Não deixe a toalha molhada em qualquer lugar. Umidade é um convite para alergias, mofo e até insetos. Peça a seu filho que estenda a toalha no varal ou em um local arejado, de preferência que pegue sol.

- Não use produtos químicos com cheiro muito forte ao lavar roupas de cama e toalhas. Muitas pessoas são sensíveis e a presença destes componentes químicos pode desencadear uma alergia. Prefira produtos mais neutros, com aromas naturais.

### **Cuidando da roupa de cama:**

- Antes de usar um conjunto novo, lave-o de acordo com as instruções contidas na etiqueta.

- Lave uma quantidade razoável de roupa na máquina de lavar, sem exceder o limite. Separe as roupas de cama por material. Lavar certos materiais em conjunto causa desgaste, diminuindo a vida útil do tecido. Evite também a mistura com roupas que possuem velcro, zíper ou botões pontudos.

- Use água morna, sabão em pó neutro suave, e termine o enxágue com água fria. Espere a hora certa para adicionar alvejante e amaciante, se necessários.
- Colchas com enchimento e edredom não precisam ser passados. O calor do ferro irá estragar a peça. Lave-os separadamente e mantenha-os dobrados em sacolas plásticas ou bolsas apropriadas.
- Certos produtos de beleza e hidratantes corporais podem deteriorar ou manchar roupas de cama. Antes de dormir, se for usar um destes produtos no rosto, cubra o travesseiro com uma toalha.

### **Evitando bolinhas e encolhimentos**

É de conhecimento geral que tecidos com fibras de poliéster são propensos às chamadas “bolinhas”. Com o tempo, o tecido pode se tornar incômodo, perdendo suas agradáveis características. A presença de fios de algodão no tecido ajuda a roupa de cama a se manter livre das bolinhas por mais tempo. Por isso os lençóis de muitos fios são valorizados. Mas o acabamento e a utilização de certos produtos de limpeza mais pesados também pode causar esta mudança nas fibras da roupa.

Por outro lado, tecidos de algodão e outras fibras naturais podem encolher facilmente. Para evitar isso, basta fazer a limpeza sem submeter o tecido a altas temperaturas.

Por fim, lembre-se de ajustar a máquina de lavar com o programa que mais combina com as peças a serem lavadas. Isso evita que as roupas se desgastem sem necessidade. Leia o manual e descubra a melhor programação.

### **Mantendo a cama bem arrumada**

Além de um lençol limpo e bem passado, existem outras coisas que podem ser feitas para deixar sua cama bem arrumada. A saia de cama é uma peça que deixa as laterais da cama ocultas e protegidas, além de criar um visual elegante.

Para que a saia não fique desproporcional, meça a cama antes de comprar a sua. Com as medidas, confira a altura, largura e comprimento do móvel, para que o tecido não se arraste no chão e se ajuste perfeitamente.

### **Cuidando de toalhas**

Toalhas manchadas ou ásperas assustam os convidados e não são agradáveis para ninguém. Lave peças escuras separadas das claras e use amaciante somente nas mais velhas, ou a absorção do tecido será prejudicada.

Deixe sua casa perfeita, cuidando da higiene com cuidado.