# EVDE SAĞLIKLI NEFES ALMAK İÇİN EVİMİZE NASIL BAKMALIYIZ?

## Her gün evimizde kokuya, aydınlığa ve neme dikkat ediyoruz. Fakat çok nadiren soluduğumuz şeyin sağlığımıza olan etkisini düşünüyoruz. Bu arada, çoğumuz farkında olmasak bile, ev tozu akarlarına, küf sporlarına, polenlere, hayvan tüyleri ve kıllarına karşı alerjiğiz. Hava yoluyla yayılan alerjenlerin ortadan kaldırılması oldukça zordur fakat sayılarını azaltmak için birkaç ipucu önemlidir.

## EVİMİ NEDEN TEMİZLEMELİYİM?

Temizlik konusu genellikle estetik açıdan ele alınır. Kesinlikle güzel, düzenli bir odada oturmak daha keyiflidir, ama temiz bir daire ikincil plandadır. Ev tozu, alerjik belirtilerin ortaya çıkmasını ve ciddiyetini doğrudan etkileyebilir, bu nedenle yaşadığınız ortamın temizliği çok önemlidir.

# Dairenizi etkili bir şekilde nasıl temizleyeceğinize dair bazı ipuçları:

## Yatağınızı Temizleyin

Çarşaflarınızı 60 Derece sıcaklıkta bir saat yıkamaz toz akarlarının ortadan kaldırılması için yeterlidir. Aynı şekilde dondurmakta iyi bir çözümdür fakat daha zahmetli ve kullanışsız bir yöntemdir çünkü çamaşırlarınızı 0 Derecenin altında 4-8 saat arası dondurmanız gerekmektedir. Çarşaf, nevresim ve yastıklar haftada en az bir kez yıkanmalıdır. Tozun birikebileceği tüm alanları iyice temizlediğinizden emin olun. Ayrıca yatağı ayda bir süpürmekte fayda var. Bu iş için Ergorapido Allergy (EER7ALLRGY) modelini öneririz. Kablosuz özgürlüğün yanında 2'si 1 arada kullanım sunan Ergorapido bu sayede hem dikey süpürge hem el süpürgesi olarak kullanabiliyor. Allergy modeliyle beraber gelen ve el süpürgesi başlığı olarak kullanılan BedPro başlık turbo fıçası sayesinde tozların yanında saç, tüy ve kılları rahatlıkla toplarken başlıkta bulunan UV ışıklar yüzeyde bulunan bakteri ve alerjenler yok ederek size temiz ve bakterilerden arınmış bir yaşam alanı sunar. Unutmayın, yastıklar ve çarşaflar, hipoalerjik olasalar dahi birkaç yılda bir yenilenmeleri gerekmektedir.

## İyi Bir Elektrikli Süpürgeye Yatırım Yapın

Yüksek emiş gücü ve gelişmiş bir filtrasyon sistemine sahip bir elektrikli süpürge aldığınızdan emin olsun. Bu iki kıstas bir elektrikli süpürgenin temel taşlarıdır. Çünkü bir elektrikli süpürgenin amacı toz ve kirleri yakalamak (emiş gücü) ve bu yakaladığı toz ve kiri hapsetmektir (filtrasyon). Bu kıstasları karşılayamayan bir elektrikli süpürge ile evinizi temizlemeye çalışıyorsanız yalnızca vaktinizi ve enerjinizi boşa harcamıyor aynı zamanda sağlığınızı da riske atıyorsunuz demektir.

## Evinizi Havalandırın

Yağmurlu günler hariç tercihen evinizi her gün havalandırın. Yağmurlu günlerde havalandırmamayı tercih etmeniz sizin için daha iyi olacaktır çünkü havadaki nem oranı %50’nin üzerine çıktığında toz akarı sayısı ciddi bir artış gösterir. Bunun yerine çok daha verimli ve sağlıklı bir çözüm olan hava temizleyicilerini deneyebilirsiniz.

## Haftada En Az Bir Defa Toz Alın

Toz alırken yalnızca zemininizin değil, mobilyalarınızın tozunu aldığınızdan da emin olsun. Zira zeminin tozunu aldıktan sonra siz evde hareket ettikçe mobilyaların üzerindeki tozlar tekrar etrafa saçılacak ve emekleriniz boşa gidecektir. Koltuk, kanepe gibi kumaş yüzeyleri güçlü bir emiş kuvvetine sahip biri süpürgeyle, büfe, vitrin, masa gibi sert yüzeyleri nemli bez kullanarak temizleyebilirsiniz. Mobilyalarını temizlemek için asla kuru bir bez kullanmayın. Temizliğe başlamadan önce bezi ıslatabilir veya yüzeye su sıkarak temizliğe başlayabilirsiniz. Kuru bir bez yalnızca yüzeydeki kir ve tozu dağıtmanıza neden olacaktır.

## Ev Aletlerinizin Bakımını Yapın

Ayda en az bir kere davlumbazınızın ve buzdolabınızın filtrelerini yıkayın. Su, sabun ve kabartma tuzu bu iş için uygundur. Elektrikli süpürgelerinizin filtrelerini de temizlemeyi, filtreler eskidiği zaman yenileriyle değiştirmeyi unutmayın.

# Sağlık İçin Nefes Alın

 Giderek daha da hızlı kirlenen bir dünyada evimiz sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirebileceğimiz bir alan haline geldi. Temizliğe özen göstererek vücudumuzu önemsiyor, sürdürülebilirlik alanında yaptığımız çalışmalarla yeşili önemsiyor, 100 yıldır hayatı daha iyiye şekillendiriyoruz.