

Всемирный день чистоты. Гигиена спальни: как поддержать

20 сентября 2026 года - Всемирный день чистоты. Эта дата установлена резолюцией 78/122 Генеральной Ассамблеи ООН, принятой 8 декабря 2023 года.

Не следует забывать и о чистоте в доме. Поддержать гигиену спальни действительно важно: мы проводим в ней треть жизни, и чистота напрямую влияет на качество сна и здоровье. Чистота, порядок и правильный микроклимат здесь напрямую влияют на качество сна, иммунитет и общее самочувствие. Назовем шесть правил, которые помогут сделать вашу комнату идеальным пространством для отдыха.

1. Регулярное проветривание

Свежий воздух снижает уровень CO₂, пыли и микробов. Проветривайте комнату 2–3 раза в день по 10–15 минут: утром после пробуждения и вечером перед сном. Зимой делайте короткие, но интенсивные проветривания (5–7 минут), чтобы не выстудить стены, а летом используйте режим микропроветривания.

2. Чистота постельных принадлежностей

Белье накапливает пот и частички кожи, создавая идеальную среду для пылевых клещей.

Частота: меняйте комплект раз в неделю, наволочки - каждые 2–3 дня.

Стирка: используйте температуру от 60 °С для надежного уничтожения микробов.

Защита: обязательно применяйте наматрасник и гипоаллергенные защитные чехлы на матрас и подушки.

3. Влажная уборка

Проводите ее 1–2 раза в неделю. Протирайте не только полы, но и горизонтальные поверхности, до которых часто дотрагиваетесь (прикроватные тумбы, выключатели, ручки шкафов). В сезон простуд частоту уборок стоит увеличить, добавив безопасные дезинфицирующие средства.

Если в доме есть домашние животные, увеличьте частоту уборки и чистки текстиля.

4. Организация пространства

Меньше вещей на виду - меньше пыли. Храните одежду и мелочи в закрытых шкафах и ящиках. Регулярно проводите ревизию, избавляясь от ненужного. Возьмите за полезную привычку заправлять кровать каждое утро: это мгновенно создает ощущение порядка.

5. Идеальный микроклимат

Температура: оптимальный диапазон для сна - 18–21 °С. В прохладной комнате засыпать легче.

Влажность: держите показатель на уровне 40–60%. Слишком сухой воздух раздражает слизистые, а повышенный способствует росту плесени. При необходимости используйте увлажнитель или осушитель.

6. Правильное освещение

За 1–2 часа до сна переходите на мягкий, теплый свет (торшеры, бра). Избегайте яркого холодного освещения и экранов гаджетов: синий свет блокирует выработку мелатонина, мешая организму настроиться на отдых.

**Информация подготовлена с использованием открытых источников сети Интернет*