

Przyznaj się, jak często odkurzasz swój materac?

Zacznę od siebie. Ilekroć zmieniam bieliznę pościelową odwieżę materac, by pozbyć się kurzu i roztoczy. Robię tak, odkąd zobaczyłem slajd (tak, było to jakiś czas temu) z gigantycznym na całym ekranie roztoczem. Wietrzę tę i wystawiam na słońce pościel, ale to inny temat. Dobrze, żeby odkurzacz, którym czyszcimy materac był wyposażony w filtr Hepa. Filtry Hepa służą do dezynfekcji wydmuchiwanego powietrza. Zatrzymują one co najmniej 99.97% zanieczyszczeń mechanicznych, większych niż 0,3µm, a także: komórki grzybów, pierwotniaków i bakterii oraz większość wirusów i oczywiście roztocza. Odkurzacz może, ale nie musi mieć też wsławkę do materacy. Raz na kilka miesięcy przekręcam tę materac o 180 stopni. A, że jest dwustronny, dwa razy do roku, na wiosnę i na jesień, przewracam go by nie powstawały odkształcenia. Po wstaniu z łóżka warto też pozostawić materac odkryty przynajmniej na 20 minut. W czasie snu nasze ciało nagrzewa się i wydziela wilgoć, dobrze więc by mógł wyschnąć i się przewietrzyć.

Ty Tu Urządzisz

Z praniem pokrowca mam problem, bo materac jest duży. Trudno samemu go zdjąć a potem założyć. Lepiej już dokupić matę i ochraniacz. Podnosi komfort i higienę snu, a także chroni materac przed plamami i przetarciami a tym samym przed jego zużyciem. Odmowa jest tego, że matę i pokrowce można prać w pralce automatycznej w 60 °C (dopiero w takiej temperaturze giną roztocza). Ochraniacze można też suszyć mechanicznie. Wiadomo, że model ochraniaczy nie trzeba prasować.

A oto domowy sposób jak zdezynfekować swoje łóżko: należy obficie posypać materac sodą oczyszczoną i pozostawić na dwie godziny. Potem materac wystarczy odkurzyć.

Ważne jest też, żeby materac, bez względu na to czy jest sprężynowy czy lateksowy, nie leżał bezpośrednio na podłodze. Nie ma wówczas swobodnego przepływu powietrza i wentylacji. Mówimy, że materac nie „oddycha”. Na spodzie materaca może się zbierać wilgoć.

Specjaliści przestrzegają przed traktowaniem materaca jak trampoliny gdy skaczysz na nim. No cóż, czasami naprawdę trudno odmówić dziecku takiej przyjemności.