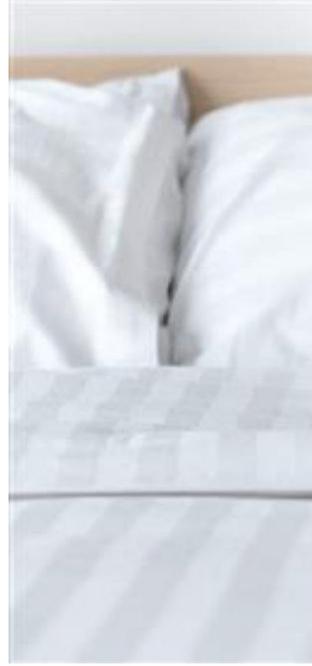


خبير بريطاني يوصي بغسل ملاءات الأسرة كل أسبوع في فصل الصيف



عادة تتراكم الجراثيم والبكتيريا وعتث الغبار على الفراش إن لم يتم تنظيفها بانتظام.

و عند غسل أغطية الفراش وأكياس الوسائد والملاءات يجب اختيار درجة الحرارة الصحيحة لضمان نظافتها بشكل صحي.

دورة التشغيل المناسبة

كشف خبراء أن أفضل درجة حرارة لغسل ملاءات الأسرة لقتل البكتيريا وعتث الغبار، ليست 60 أو 90 درجة مئوية، إنما يكفي ضبط غسالة الملابس على 40 درجة مئوية، وفق صحيفة "إكسبريس" البريطانية.

وقال خبير النوم البريطاني "كريس تارسول" إنه "يجب غسل ملاءات السرير مرة في الأسبوع، ويمكن تمديدها إلى أسبوعين إذا كان لا يتم استخدام السرير كل مساء".

وأشار إلى أن ملاءات الأسرة تجمع كميات كبيرة من الجلد الميت والعرق وزيوت الجسم والأوساخ وأبرزها عث الغبار.

ولفت إلى أن عث الغبار شائع في جميع أنحاء المنزل، ولحسن الحظ لا يلدغ، لكنه يمكن أن يهيج الجلد وهو سبب معروف لتفاقم أعراض الحساسية.

العرق وزيوت الجسم

ونصح تاترسول بأنه إذا كان الشخص يعاني من الإكزيما أو الربو، فإن تنظيف الملاءات بانتظام هو أفضل طريقة لتخفيف الأعراض.

وأوصى بأنه في أشهر الصيف يجب تنظيف الملاءات بانتظام أكثر بسبب الطقس الأكثر دفئاً والذي يمكن أن يسبب التعرق الزائد في الليل.

وأضاف أن "ملاءات الأسرة تمتص كل الجلد الميت وزيوت الجسم، جنباً إلى جنب مع العرق أثناء النوم، مما يجعلها أرضاً خصبة لعث الغبار من خلال تزويدها بمصدر للغذاء".

وتابع، أن عث الغبار، يمكن بدوره أن يسبب تهيج العين وسيلان الأنف، وبالتالي يصيب بالأرق مما يعني أن الحفاظ على نظافة الفراش أمر ضروري.

وختم تاترسول نصائحه بالقول إنه: "عندما يتعلق الأمر بغسل لحاف صناعي أو بحشو من الريش، فإن عث الغبار يستغرق 6 أسابيع لاستيطان الفراش إذا تم غسله في حرارة 60 درجة مئوية، وبالتالي يجب غسل اللحاف بانتظام أيضاً".