



αλλαγή του καιρού με την έλευση του φθινοπώρου φέρνει και τις **πρώτες ιώσεις**. Η υγρασία και η αυξομείωση της θερμοκρασίας ευνοούν τις ιώσεις αλλά και τη ρινίτιδα, τον πονόλαιμο, το βήχα ακόμα και τον πυρετό.

Ένας από τους τρόπους για **να προφυλάξουμε τα παιδιά από τις ιώσεις είναι να έχουμε ένα καθαρό σπίτι**. Λέγοντας καθαρό δεν εννοούμε μόνο να αερίζουμε καθημερινά, να έχουμε καθαρό μπάνιο, και να τηρούμε τους κανόνες υγιεινής. Χρειάζεται να κάνουμε και μερικά πράγματα παραπάνω όπως:

- **Πλένουμε κουβέρτες και μαξιλάρια**

Οι κουβέρτες που χρησιμοποιούνται από κοινού κρίνεται σκόπιμο να πλένονται τουλάχιστον 1-2 φορές το μήνα, ενώ οι μαξιλαροθήκες θα πρέπει να πλένονται 2 φορές την εβδομάδα. Ακόμη και ο καναπές μπορεί να καθαριστεί με μια ηλεκτρική σκούπα ατμού ή αν αυτό δεν είναι τόσο εύκολο, να τον σκουπίζετε σχολαστικά με ηλεκτρική σκούπα.

- **Απολυμαίνουμε το κινητό μας**

Γνωρίζετε ότι το κινητό είναι πιο βρώμικο και από το καπάκι της τουαλέτας ή τις

σόλες των παπουτσιών μας. Δεν χρειάζεται λοιπόν να αναφέρουμε ότι τα μικρόβια αγαπούν τη θερμότητα που παράγεται από το κινητό και πολλαπλασιάζονται όταν αυτή συνδυάζεται με την υγρασία της αναπνοής. Καλό είναι να σκουπίζετε το τηλέφωνό σας με ένα αντιβακτηριδιακό μαντηλάκι που περιέχει αλκοόλη και χλωριούχο βενζαιθόλιο.

- **Καθαρίζουμε τακτικά το πληκτρολόγιο του υπολογιστή και τα τηλεχειριστήρια της τηλεόρασης.**

Το πληκτρολόγιο του υπολογιστή, όπου τα παιδιά παίζουν παιχνίδια, είναι άλλο ένα σημείο όπου τα μικρόβια κάνουν πάρτυ. Γι' αυτό απαιτείται καλός καθαρισμός και ειδικά ανάμεσα στα πλήκτρα.

- **Πλένουμε τα παιχνίδια των παιδιών**

Τα πλαστικά παιχνίδια όπως τα φορητά, οι κούκλες, τα αυτοκίνητα και τα τουβλάκια, πρέπει να καθαρίζονται κάθε εβδομάδα για την πρόληψη της εξάπλωσης των μικροβίων. Ένας σχετικά εύκολος τρόπος είναι να γεμίσουμε το νεροχύτη της κουζίνας ή μια μεγάλη λεκάνη με δύο μέρη ζεστό νερό και ένα μέρος λευκό ξύδι και να αφήσουμε τα παιχνίδια να μουλιάσουν για 15 λεπτά. Στη συνέχεια, τα ξεπλένουμε με ζεστό νερό και τα στεγνώνουμε με μια πετσέτα.

- **Χρησιμοποιούμε απολυμαντικά μαντιλάκια**

Τα απολυμαντικά μαντιλάκια είναι ο καλύτερος φίλος αυτή την εποχή. Μπορείτε με αυτά να σκουπίσετε οτιδήποτε, τα πόμολα, τα ακουστικά των τηλεφώνων, τους διακόπτες, τη λαβή του ψυγείου, κ.α.

Πηγή: [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)