

床上用品如何清洗消毒？

24-05-2022 上海市消保委

在家待著的日子，床是重要的根據地：遠程辦公、刷劇、打遊戲，在床上能妥妥度過一整天。

所以，床上用品的清潔衛生不能掉以輕心，尤其在疫情影響下，床上用品的衛生對幫助睡眠、消除疲勞、恢復體力、增強免疫力都有著非常重要的作用。

為此，市消保委聯合上海市家用紡織品行業協會教大家如何對床上用品及毛浴巾進行清洗消毒。

床單被套每週換洗

由於人在熟睡中呼出的氣體、流出的唾液、身體上的皮屑及頭皮上的油漬、汗漬、頭屑等分泌物，床上用品就成為“藏污納垢”的理想場所。

專家建議，起床後不要立即折疊被子，讓被子溫度、濕氣走掉，充分涼透再折疊被子；經常晾曬被子、枕芯，一般在陽光下暴曬 3-4 小時，讓紫外線消毒（蠶絲被不能暴曬，適宜晾在通風處）。

建議床單、被套每週或半個月清洗一次；枕套最好每週清洗，因為頭部分泌物較多，影響睡眠和衛生；枕芯除了常常晾曬外，建議每年更換一次；還有經常用吸塵器清潔床上用品，會清潔出很多平時肉眼所看不到的污垢。

每三個月更換一次毛巾

毛巾是人們每天使用最頻繁的物品，但由於油漬、汗漬、皮屑等分泌物殘留，它也成了藏污納垢、滋生細菌的理想場所。

專家建議，家庭成員毛巾分開專用，不要混用；每天用後晾在通風處保持乾燥；經常洗滌，但不要與其他衣物混在一起洗滌；毛巾容易產生異味、發黏、發硬，建議每週用鹽水煮洗十分鐘左右，對於除臭、除異味最有效；建議每三個月更換一次毛巾；浴巾建議天天晾曬、二三天清洗一次，因為半乾、半濕的浴巾容易滋生細菌。

怎麼樣，大家都學會了嗎？趕緊趁天氣好一起洗洗曬曬吧！