

## الإجراءات العامة للحفاظ على المنزل صحيًا

- التهوية والتعرض للشمس.
- فتح النوافذ صباحًا لتجديد الهواء وتقليل الرطوبة
- السماح بدخول ضوء الشمس لأنه مطهر طبيعي للغرف والمفروشات
- النظافة والتنظيم.
- التخلص من الفوضى أولاً بأول لأنها بيئة للحشرات والجراثيم
- وضع جدول للتنظيف: يومي - أسبوعي - شهري، والالتزام به
- تحديد أماكن تناول الطعام (غرفة السفرة والمطبخ فقط)
- التعاون الأسري.
- مشاركة جميع أفراد الأسرة في التنظيف
- تكليف الأطفال بمهام مناسبة لأعمارهم
- التعقيم وإزالة الغبار.
- تعقيم الأرضيات والأسطح باستخدام مطهرات، خصوصًا الحمام
- إزالة الغبار يوميًا للوقاية من الحساسية
- استخدام الزيوت العطرية الطبيعية لتعطير المنزل