

# Oi, kui puhas!

## KAS KA TEGELIKULT?

Tekst: Helge Alt Fotod: Priit Grepp

Mis on puhas, mis on must? Sageli lähevad inimeste arvamused selles lahku. Tasub mõelda, millist puhtust me üldse vajame, mis on mõistlik.



## Mikroobidele tuul alla!

- Oluline on korralik mustuse eemaldamine, kodustes oludes desinfitseerimise vajadust peaaegu pole.
- Kui õhuvärskendaja või lõhna koristusaine mõjul on ruumis meeldiv lõhn, ei tähenda see veel, et seal on puhas ja tervislik.
- Kui WC-st, trapist vm tuleb ebameeldiv lõhn, tuleb need kohad puhastada (pesta puhastusainega).
- Pühkige regulaarselt puutepindu. Mõelge, mida inimesed puudutavad. Mõelge, kuhu võib sattuda mustus, mida silmaga ei näe. Pühkimiseks kasutage puhast koristuslappi, must lapp võib ise mikroobe laiali kanda.

## Õhu liikudes läheb vana tolmu liikvele ja tolmu kübe on nagu lendav vaip, mis kahjulikke ühendeid laiali kannab.



UV-lamp annab aimu, kui puhas on tualett tegelikult.

**K**oristamisega oleme kõik suuremal või vähemal määral kokku puutunud. Tavaliselt hindame puhtust silma järgi, toetudes oma kogemustele ja veendumustele. Kas alati näeme ja oskame arvestada seda, mis meie tervist tegelikult mõjutab?

### Puhtus ja tervis

Sageli kuuleme hirmuäratavaid lugusid tolmuühenditest. Sageli jäävad koristamisel kahe silma vahele kõrgemad tasapinnad.

Professionaalses koristuses räägitakse sageli 1,6 või 1,8 meetri kõrguseni koristamisest. Nii jäävadki kappide ja riiulite pealsed tähelepanu alt välja. Sama probleem on ka teiste kohtadega, kuhu koguneb tolmu, mida on raske ära pühkida.

Näiteks lillepotte ja muid esemeid täis aknalauad, ülekuhjatud töölauad jne. Seal olev vana tolmu seob aja jooksul enda külge õhus hõljuvaid kahjulikke ühendeid, näiteks lenduvaid orgaanilisi ühendeid, hallituseoseid.

Mida kauem on tolmu pühkimata, seda rohkem on ta jõudnud endasse koguda tervisele kahjulikke komponente.

Õhu liikudes läheb vana tolmu liikvele

ning tolmu kübe on nagu lendav vaip, mis kahjulikke ühendite küüti pakub. Nii satuvadki meie hingamisteedesse tervisele halvasti mõjuvad komponendid. See mõjutab ka mitteallergikuid.

Üheks oluliseks tervist mõjutavaks komponendiks on õhus olevad hallituseosed. Need satuvad siseõhku sageli toa lilledel, mullast. Eoseid satub siseõhku lilledel, mullast. Eoseid satub siseõhku lilledel, mullast. Eoseid satub siseõhku lilledel, mullast. Eoseid satub siseõhku lilledel, mullast.

### Harvem, aga põhjalikumalt

Millised kaebused võivad olla tolmuühendite tõttu? Tüüpilised vaevused on kurgu kuivus, otsese põhjusega köhatamine, silmade sügelemine, peavalu, väsimus.

Norras tehtud uuringu põhjal need inimesed, kes töötasid kontorites, kus puhastati regulaarselt tolmu kuni 3 m kõrgused tasapinnad, haigestusid 40% vähem kui nn tavaliselt koristatud kontorite töötajad (registreeriti kõik kuni 2-nädalased haiguslehed).

Kusjuures tavalist koristust tehti iga päev, muudetud koristust vaid kaks korda nädalas, kuid peale põrandat ja tühjade mööblitasapindade olid tähelepanu all kõik pinnad kuni 3 m kõrguseni. Seega koristati vähem, aga teadlikult, ning tulemus oli pa-

rem. Sarnaseid uuringuid on mitmeid ja kõik nad viitavad ühele – ei tasu jätta tolmu pikalt pühkimata, see mõjub halvasti meie tervisele. See kõik kehtib ka kodu kohta.

### Mis tegelikult tualetis must on?

Ebameeldiv lõhn on alati põhjus, kuskilt saab see alguse. Haisust lahtisamiseks on vaja kõrvaldada selle allikas. Sageli kasutame õhuvärskendajaid, mis teevad õhu lõhna meeldivamaks – summutavad haisu, kuid ei eemalda selle põhjust. Lisaks on õhuvärskendajate koostises sageli ka tervisele kahjulikke komponente.

Milliseid kohti tuleks hoolega küürida? TV-reklaamidest näeme sageli, kuidas WC-potti seest küürida ja kuidas põrand läikima läheb. Tänapäeval on olemas seadmed, mille abil on võimalik nähtamatu nähtavaks muuta, üheks selliseks võimaluseks koristustulemuste hindamisel on UV-lamp. Selle kasutamise tulemusel võib üldistades tõdeda, et tavaliselt on WC-poti sisemus ja põrand tualettruumi kõige puhtamad kohad. Neid küüritakse igal koristuskorral, sest sellele juhitakse tähelepanu reklaamides ja mujal.

Mis siis ikkagi haiseb? Mida näitab UV-lamp? Meeste WC-des on sageli seinel pritsmed kuni ninakõrguseni, naistetualetis umbes vöökõrguseni. Sageli on WC-poti jalal hulgaliselt triipe... Seal toimuvad mikroobilised protsessid tekitavad sageli ebameeldivat lõhna. Niisiis tasub regulaarselt pühkida-puhastada ka tualetiseinu ning potti küürida ka väljastpoolt. Kui WC haiseb, tulekski nimetatud kohad puhastada pesta. Samuti ruumis olev trapiauk, ei piisa vaid kemikaali valamisest trappi.

### Tualetis eksleb müüte veelgi

Teleekraanilt meenuvad kohe WC-poti ääres elavad “kollid”, mistõttu tahetakse sageli eriti hoolikalt küürida just seal.

Aga mis kohti inimesed tualettruumis tegelikult puudutavad? Need on WC-poti nupp, kraan, lüliti, käepide jms. Oluline on regulaarselt pühkida just neid kohti.

Seda eriti avalikes tualettruumides, kus käib palju inimesi. Samas tasub mõelda, kas, mida ja kuidas sellistes kohtades puudutada. Paljud haigused kanduvad edasi just puutepindade kaudu.

## Kodune võitlus tolmu

- Parim on teha seda väheniiske lapiga või kuiva mikrokiust lapiga.
- Umbes kord kuus pühkige hoolikalt ka kapipealsed jm raskesti ligipääsetavad kohad, eriti oluline on see magamistoas.
- Pühkige tolmu rahulikult, muidu satub see siseõhku tagasi; seetõttu ei ole tolmuimeja parim igapäevane tolmu eemaldamise vahend.



## Aga mis kohti inimesed tualettruumis tegelikult puudutavad? Need on WC-poti nupp, kraan, lüliti, käepide...

Nimetatud detailide puhastamisel piisab igapäevasest puhastusainest või ka lihtsalt veega niisutatud mikrokiulapiga, ei ole vaja ilmtingimata desinfitseerida. Koos mustusega eemaldub enamik mikroobe ning puhas pind pole nende paljunemiseks soodne.

Samas on oluline, mis järjekorras koristada ja millise pinna järel koristuslappi uus külge keerata, et vältida mustuse ja mikroobide kandumist puhastele pindadele. Oluline on, et kasutatavad koristustarvikud oleks puhtad, ka lapid. Puhtust saab luua vaid puhta töövahendiga. Selline lähenemine on oluline, et vältida mustuse kandumist puhastele pindadele.

See, mis täpselt kellegi jaoks puhas, mis must on, jääb igaühe enda otsustada. Puhtus on tervis ja mugavus. Kogemus näitab, et teadlik ja korralik koristamine ei pruugi võtta rohkem aega ja raha. Tähtis on, et kulutaksite aega ja jõudu just kõige olulisemateks koristustöödeks. ■

