

TOWARZYSTWO HYGIENY PRAKTYCZNEJ

im. BOLESŁAWA PRUSA.

Rady, jak utrzymywać w czystości mieszkania.

1. Staraj się oddzielić kuchnię od pokoju mieszkalnego.
2. Śpij w największym pokoju, zawierającym jaknajmniej sprzętów, nie śpijaj w alkuwie.
3. Przebywaj w ciągu dnia w jednym, śpij zaś w innym pokoju
4. Nie zasłaniaj okien firankami, bo kradniesz sobie światło. Upinaj je nad oknem i z boku. Hoduj rośliny, ale nie zasłaniaj sobie światła wysokimi i gęsto rosnącymi roślinami.
5. Otwieraj okno rano po wstaniu i przy sprzątaniu, w południe przy gotowaniu i wieczorem przed udaniem się na spoczynek, latem na $\frac{1}{2}$ godziny, zimą na 10 minut.
6. Sprzątaj pokój codziennie rano i wieczorem przy otwartym oknie. Kurz ze sprzętów ścieraj szmatką wilgotną.
7. Podłogę pomaluj olejno, posadzkę wycieraj suknem często trzepaniem.
8. Okurzaj starannie ściany i piece przy otwartym oknie raz na tydzień.
9. Okna, parapety i drzwi myj raz na miesiąc mydłem.
10. Śmiecie zbieraj do kubelka z pokrywą. Szczotki do zamywania myj często w wodzie mydlanej.
11. Nie przechowuj śmieci w mieszkaniu, ale usuwaj je do śmietnika 2 razy dziennie.
12. Nie wchodź do pokoju w obuwiu zabłoconem, ale oczyść je z błota w sieni.
13. Zlew w mieszkaniu utrzymuj w czystości, nie wrzucaj śmieci, przepłukuj często, a w razie potrzeby wmyj naftą.
14. Klozet w mieszkaniu z olejno pomalowanymi ścianami i podłogą utrzymuj w czystości, deskę ścieraj ścierką wilgotną, miskę myj.
15. Sprzęty proste wycieraj ścierką wilgotną, meble wyściełane raz na 3 miesiące wytrzep na podwórzu, chodniki i dywany wytrzep raz na tydzień.
16. Śpiżarnię w sieni przewietrzaj często i myj raz na miesiąc.
17. Nie pluj nigdy na podłogę, ale do spluwaczki, wypełnionej wodą i wylewanej do zlewu.
18. Zmieniaj bieliznę pościelową przynajmniej 2 razy na miesiąc, odzież nieużywaną przewietrz co miesiąc.
19. Nie używaj lamp naftowych bez szkieł, gdyż kopcą, nie przykręcaj w nich zbyt mocno knotów, bo swędzą, w piecu niehermetycznym nie zasuwasz szybra przed wygaśnięciem ognia, bo zaczadzisz.
20. O ile można, wybieraj mieszkania suche, widne, słoneczne i obszerne. Nie mieszkaj kątem.

IV