

จุดซ่อนของ “ไรฝุ่น” ที่ควรหมั่นทำความสะอาด เพื่อสุขภาพที่ดี ของคนในบ้าน



6 จุดในบ้านที่มีไรฝุ่นเยอะ รู้ไว้จะได้ทำความสะอาดถูกจุด

“ไรฝุ่น” ศัตรูตัวจิ๋วที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่สร้างปัญหาใหญ่ให้กับสุขภาพ ทั้งอาการภูมิแพ้ จาม คันตา หรือหายใจติดขัด หลายคนอาจไม่รู้ว่ามีไรฝุ่นในบ้านของเรา จุดที่ไรฝุ่นชอบอาศัยอยู่มากมาย โดยเฉพาะบริเวณที่อุ่น ชื้น และมีเศษผิวหนังหรือฝุ่นละอองให้มันใช้เป็นอาหาร มาดูกันว่าจุดไหนบ้างที่ควรใส่ใจเป็นพิเศษ

6 จุดในบ้านที่มีไรฝุ่นซ่อนอยู่เยอะ

1. ที่นอนและหมอน

จุดยอดฮิตของไรฝุ่น เพราะเป็นบริเวณที่เราใช้เวลาานหลายชั่วโมงต่อวัน เหงื่อและเซลล์ผิวหนังที่หลุดออกมา จะสะสมจนกลายเป็นแหล่งอาหารชั้นดีของไรฝุ่น การซักผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนด้วยน้ำร้อนเป็นประจำ จึงเป็นวิธีที่ช่วยลดจำนวนไรฝุ่นได้มาก

2. ผ้าห่ม ปลอกหมอน และผ้าปูที่นอน

สิ่งทอเหล่านี้สามารถเก็บความชื้นและฝุ่นได้ดี หากไม่ซักบ่อยจะกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ไรฝุ่นชั้นดี ควรซักด้วยน้ำอุณหภูมิสูงอย่างน้อยสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง และนำออกตากแดดให้แห้งสนิท

3. โซฟาและเบาะผ้า

เพอร์นิเจอร์ที่เรานั่งเล่นเป็นประจำมักมีฝุ่นสะสมตามรอยเย็บและซอกมุมต่าง ๆ หากไม่ได้ดูดฝุ่นเป็นประจำ ไรฝุ่นจะขยายพันธุ์อย่างรวดเร็ว การใช้เครื่องดูดฝุ่นแบบมีแผ่นกรอง HEPA จะช่วยกำจัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. พรมและผ้าปูม่าน

สองจุดนี้คือแหล่งสะสมฝุ่นที่มักถูกมองข้าม เส้นใยของผ้าปูม่านและพรมดักจับฝุ่นและไรฝุ่นไว้แน่น หากไม่ได้ซักหรือนำไปตากแดดเป็นประจำจะยิ่งเพิ่มปริมาณฝุ่นในอากาศภายในบ้าน

5. ตุ๊กตาผ้าและของเล่นเด็ก

ของใช้ในห้องเด็กอย่างตุ๊กตาผ้าหรือของเล่นที่มีผ้าหุ้ม มักเป็นที่ชื่นชอบของไรฝุ่นโดยเฉพาะ เพราะยากต่อการทำความสะอาด ควรซักหรือใช้เครื่องอบร้อนผ้าเช็ดอย่างสม่ำเสมอ

6. ใต้เตียงและหลังตู้

บริเวณที่เราไม่ค่อยจะไปทำความสะอาด มักกลายเป็นแหล่งสะสมฝุ่นหนาแน่น เมื่อฝุ่นมากขึ้นก็จะกลายเป็นแหล่งอาหารของไรฝุ่นโดยตรง การดูดฝุ่นหรือถูพื้นใต้

เตียงทุกสัปดาห์จึงเป็นสิ่งสำคัญ

เคล็ดลับลดไรฝุ่นในบ้าน

- ซักผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนด้วยน้ำร้อนเป็นประจำ

- ใช้เครื่องดูดฝุ่นที่มีแผ่นกรอง HEPA

- หลีกเลี่ยงของตกแต่งที่เป็นผ้า เช่น หมอนอิงหรือพรมขนาดใหญ่

- เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท และควบคุมความชื้นในบ้านให้อยู่ไม่เกิน 50%

ไรฝุ่นเป็นปัญหาที่เลี่ยงไม่ได้ในทุกบ้าน แต่เราสามารถควบคุมและลดจำนวนได้ด้วย การดูแลจุดเสี่ยงให้สะอาดอยู่เสมอ การทำความสะอาดอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ ไม่เพียงช่วยลดไรฝุ่น แต่ยังช่วยให้บ้านของคุณสะอาดและน่าอยู่มากยิ่งขึ้นด้วย

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง
เพื่อกำจัดเหวี่ยงโคลสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตใจให้สะอาดแม้เพียงนาที
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร