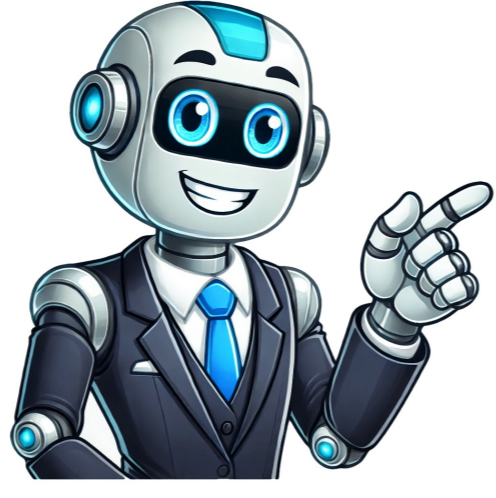


Continue























## Higienização de cama

IntroduçãoLimpar a cama pode parecer uma tarefa simples e rápida, porém, fazer isso de maneira eficiente e correta pode fazer toda a diferença no seu dia a dia. Cuidar da higiene da sua cama não só contribui para um ambiente mais agradável e acolhedor, mas também ajuda a garantir noites de sono mais tranquilas e saudáveis.Por que a limpeza da cama é tão importante?A sua cama é o lugar onde você passa boa parte do seu tempo descansando e recarregando as energias. Por isso, é essencial manter esse ambiente limpo e livre de ácaros, poeira e bactérias que podem prejudicar a sua saúde e bem-estar.Benefícios de manter a cama limpaMelhora a qualidade do sono: Um ambiente limpo e fresco contribui para noites de sono mais reparadoras. Prolonga a vida útil do colchão: Remover a sujeira e a umidade da cama ajuda a preservar o seu colchão por mais tempo. Promove a saúde: Evitar a proliferação de ácaros e bactérias é essencial para prevenir alergias e problemas respiratórios.Mesmo com a correria do dia a dia, é possível adotar algumas práticas simples e eficazes de limpeza da cama que farão toda a diferença na sua rotina. Continue conosco para descobrir dicas práticas e acessíveis para manter a sua cama sempre impecável!Apresentação do tema e importância da limpeza da camaA limpeza da cama é um aspecto crucial para manter um ambiente saudável e agradável em sua casa. Muitas vezes negligenciada, a higienização adequada dos lençóis, colchas e travesseiros pode fazer toda a diferença no seu bem-estar diário. Nesta seção, vamos explorar a importância de manter a cama limpa e algumas dicas práticas para facilitar esse processo.Por que a limpeza da cama é essencial? Eliminação de ácaros e bactérias: A cama é um local propício para a proliferação de ácaros e bactérias, responsáveis por diversos problemas de saúde. Manter a cama limpa ajuda a reduzir esses riscos. Qualidade do sono: Lençóis limpos e cheirosos contribuem para uma noite de sono mais tranquila e revigorante, melhorando sua qualidade de vida. Prevenção de alergias: A limpeza regular da cama é fundamental para prevenir reações alérgicas causadas por ácaros e poeira acumulados nos tecidos.Dicas para uma cama impecavelmente limpaTroque os lençóis e fronhas pelo menos uma vez por semana. Se possível, opte por lavagens a uma temperatura que elimine ácaros e bactérias, como 60°C. Areje os colchões com frequência para reduzir a umidade e evitar a formação de mofo. Aspire o colchão regularmente para remover poeira e outros alérgenos que podem se acumular nas fibras. Utilize capas protetoras impermeáveis em colchões e travesseiros para prolongar sua vida útil e facilitar a limpeza. Exponha a roupa de cama ao sol sempre que possível, pois a luz solar é um eficaz desinfetante natural.Passo 1: Retirando a Roupa de CamaAntes de iniciar a limpeza da sua cama, o primeiro passo essencial é retirar toda a roupa de cama. Siga estas dicas simples para garantir que esse processo seja eficiente e sem complicações.Passo a Passo: Retire as fronhas e os lençóis: Comece removendo as fronhas dos travesseiros e, em seguida, os lençóis que cobrem o colchão. Dê atenção especial para desenceixar cantos e dobras. Tire o edredom ou colcha: Caso utilize um edredom ou colcha para decorar a cama, remova-os cuidadosamente para facilitar a limpeza completa. Retire capas de almofadas e outros adorms: Se houver capas de almofadas decorativas ou outros itens na cama, certifique-se de retirá-los para uma limpeza abrangente.Lembre-se de que ao retirar a roupa de cama, você estará preparando o ambiente para a próxima etapa de limpeza, garantindo que todos os itens sejam devidamente higienizados.Principais Pontos a Lembrar: Organização: Ao retirar a roupa de cama, mantenha a organização para facilitar o processo de recolocação após a limpeza. Cuidado ao Manipular: Tome cuidado ao manusear os lençóis e demais itens para evitar sujeira adicional no ambiente. Agilidade e Eficiência: Tente realizar essa etapa de forma ágil e eficiente, tornando o restante do processo mais fluido.Como remover lençóis, fronhas e cobertores de forma práticaPasso a Passo:1. Retirando os lençóis: Passo 1: Comece pelas extremidades da cama, desenceixando os cantos dos lençóis. Passo 2: Deslize as mãos por baixo do colchão para soltar o restante do lençol. Passo 3: Retire o lençol completamente, evitando agitar para não espalhar poeira.2. Trocando as fronhas: Passo 1: Remova as fronhas antigas, deslizando as mãos para dentro e puxando para fora dos travesseiros. Passo 2: Coloque as novas fronhas deslizando-as com cuidado sobre os travesseiros. Passo 3: Ajeite as bordas para um acabamento perfeito.3. Limpando os cobertores: Passo 1: Agite levemente os cobertores para remover qualquer sujeira solta. Passo 2: Verifique as instruções de lavagem e lave conforme recomendado. Passo 3: Após a limpeza, pendure ou dobre os cobertores adequadamente para evitar rugas. Passo 2: Aspirando o ColchãoA limpeza do colchão é essencial para garantir um ambiente de descanso saudável e livre de ácaros e poeira. O segundo passo consiste em aspirar profundamente o colchão para remover sujeiras e resíduos acumulados.Passo a Passo: Prepare o Aspirador: Certifique-se de que o aspirador esteja limpo e com o filtro em boas condições para uma sucção eficaz. Remova a Roupa de Cama: Retire toda a roupa de cama do colchão, expondo toda a superfície para a limpeza. Aspire toda a Superfície: Utilize o aspirador em toda a extensão do colchão, passando de forma lenta e cuidadosa para garantir a remoção completa da sujeira. Atenção às Frestas e Cantos: Dê atenção especial às bordas, cantos e costuras do colchão, onde a sujeira pode se acumular com mais facilidade. Finalize com Cuidado: Após aspirar todo o colchão, verifique se não deixou nenhuma área sem limpar e, se necessário, repita o processo.Com a aspiração correta, você elimina resíduos indesejados, mantendo seu colchão mais higiênico e prolongando sua vida útil. Siga essas dicas para garantir um sono tranquilo e revigorante todas as noites.Dicas para higienizar e remover ácaros do colchão1. Aspiração profundaPara iniciar a limpeza do colchão, utilize um aspirador de pó com um acessório de escova para uma limpeza profunda e eficaz. Aspire todas as superfícies, prestando especial atenção às dobras e cantos onde os ácaros costumam se alojar.2. Lavagem da roupa de camaLave a roupa de cama regularmente: Lençóis, fronhas e cobertores devem ser lavados semanalmente em água quente para eliminar possíveis ácaros e alérgenos. Certifique-se de que estejam completamente secos antes de colocá-los de volta no colchão.3. Exposição ao solUma prática eficiente para eliminar ácaros é expor o colchão ao sol. Quando possível, leve o colchão para arejar sob a luz solar direta por algumas horas. O sol ajuda a reduzir a umidade e a eliminar ácaros e bactérias.4. Uso de protetor de colchãoInvestir em um protetor de colchão impermeável: Essa peça auxilia na proteção contra ácaros, poeira e líquidos, prolongando a vida útil do colchão e facilitando a limpeza. Certifique-se de escolher um material respirável e confortável.5. Manutenção regularMantenha uma rotina de check-up regular no seu colchão. Caso identifique manchas, utilize uma solução suave de água e detergente neutro para removê-las, esfregando suavemente com um pano úmido. "Um colchão limpo não é apenas sinônimo de conforto, mas também de saúde e bem-estar para um sono tranquilo."Passo 3: Limpeza da Estrutura da CamaIdentificando a Necessidade de LimpezaAntes de iniciar a limpeza da estrutura da cama, observe se há acúmulo de poeira, manchas ou odores desagradáveis. Esses sinais indicam que é hora de uma limpeza completa para garantir um ambiente saudável.Materiais Necessários Pano macio e limpo: Para remover a poeira e sujeira superficial. Aspirador de pó com acessórios: Ideal para retirar partículas de sujeira e ácaros dos cantos e frestas. Produto de limpeza adequado: Escolha um produto suave e apropriado para o material da estrutura da cama. Escova ou espanador: Para alcançar áreas de difícil acesso e remover a poeira acumulada.Passo a Passo Retire a roupa de cama: Comece removendo lençóis, fronhas e cobertores para facilitar o acesso à estrutura. Limpe a poeira superficial: Utilize um pano macio para retirar a poeira visível da estrutura da cama. Aspire a superfície: Com o aspirador de pó, passe cuidadosamente em toda a superfície da cama, prestando atenção aos cantos e detalhes. Limpeza detalhada: Aplique o produto de limpeza adequado conforme as instruções do fabricante, removendo manchas e sujeiras mais difíceis. Secagem adequada: Certifique-se de que a estrutura da cama esteja completamente seca antes de recolocar a roupa de cama.Dicas AdicionaisMantenha a limpeza da estrutura da cama em sua rotina de cuidados domésticos para prolongar a vida útil do móvel e garantir um ambiente saudável para descanso. Como limpar a cabeceira, peseira e laterais da camaCabeceira da camaPara manter sua cabeceira impecável, siga essas dicas simples:Limpe a superfície com um pano levemente umedecido em água e detergente neutro. Para remover manchas, faça uma mistura de água e vinagre branco e aplique com cuidado.Finalize utilizando um pano seco para evitar acúmulo de umidade.Peseira e laterais da camaEssas áreas também merecem atenção especial. Veja como mantê-las limpas:Utilize um aspirador de pó para remover poeira e possíveis resíduos. Para manchas leves, passe um pano microfibrã umedecido em água e sabão neutro.Em caso de manchas persistentes, experimente uma solução de água e bicarbonato de sódio.Lembre-se de consultar as instruções específicas do fabricante, caso a cama seja de material delicado ou requer cuidados especiais.Passo 4: Tratando os Travesseiros e EdredonsLavagem AdequadaPara garantir a limpeza completa de travesseiros e edredons, siga estas dicas: Lave Regularmente: Verifique a etiqueta para as instruções de lavagem adequadas e estabeleça uma rotina para manter os itens limpos. Utilize um Protetor: Para prolongar a vida útil desses itens, considere usar protetores laváveis para evitar manchas e o acúmulo de sujeira.Secagem CuidadosaApós a lavagem, é essencial secar corretamente travesseiros e edredons: Rotacione e Agite: Durante a secagem, lembre-se de rotacionar e agitar os itens para garantir uma secagem uniforme. Secagem ao Ar Livre: Se possível, opte por secar travesseiros e edredons ao ar livre, aproveitando a luz solar para eliminar germes e odores.Manutenção RegularPara manter a frescura e a qualidade dos travesseiros e edredons, lembre-se: Areje e Sacuda: Deixe os travesseiros e edredons arejarem regularmente e sacuda-os para manter a fofura e eliminar a poeira. Armazenamento Adequado: Guarde os itens em locais secos e arejados para evitar mofo e odores indesejados.Orientações para lavar e secar travesseiros e edredons corretamenteLavando fortes. Enxágue bem: Certifique-se de remover completamente o sabão do travesseiro. Secagem: Deixe secar ao ar livre ou utilize a secadora em temperatura baixa.Lavando EdredonsLavar edredons corretamente garante sua durabilidade e frescor. Verifique a capacidade: Certifique-se de que a máquina de lavar comporte o edredom. Lavagem suave: Utilize um ciclo suave e detergente apropriado para tecidos delicados. Enxágue extra: Pode ser necessário realizar um enxágue adicional para remover completamente o sabão. Secagem: Prefira secar ao ar livre para preservar as fibras do edredom.Dicas AdicionaisMantenha seus travesseiros e edredons limpos e frescos para noites de sono mais agradáveis.Dicas ExtrasDica para uma limpeza mais profundaQuando for realizar uma limpeza mais profunda na sua cama, recomendamos aspirar o colchão para remover ácaros e sujeiras que possam estar acumulados. Utilize o bocal apropriado do aspirador e faça movimentos lentos para garantir a eficácia da limpeza.Utilize protetores de colchãoInvestir em protetores de colchão impermeáveis pode prolongar a vida útil do seu colchão, evitando manchas e o acúmulo de ácaros e bactérias. Além disso, facilita a limpeza do colchão, pois basta remover e lavar o protetor regularmente.Rotina de troca de lençóisPara garantir uma cama sempre limpa e confortável, estabeleça uma rotina de troca de lençóis pelo menos uma vez por semana. Isso ajuda a manter a cama livre de sujeira e odores indesejados, proporcionando um ambiente mais agradável para o descanso.Sugestões para manter a cama sempre fresca e bem cuidada1. Ventile a Cama RegularmenteMantenha a janela aberta e permita que o ar fresco circule no quarto diariamente. Isso ajuda a evitar a umidade e os odores indesejados na cama.2. Troque a Roupa de Cama SemanalmentePara garantir uma cama sempre fresca, troque lençóis, fronhas e capas de edredom pelo menos uma vez por semana. Isso ajuda a manter a higiene e a sensação de limpeza.3. Use Protetores de Colchão e TravesseirosProteja seu colchão e travesseiros com capas impermeáveis e antiácaros. Além de prolongar a vida útil desses itens, você evita a proliferação de ácaros e bactérias.4. Sacuda e Aspire o Colchão RegularmenteDeixe o colchão tomar um pouco de ar, sacudindo-o levemente e aspirando a superfície para remover poeira e ácaros. Isso ajuda a manter a cama mais limpa e saudável.5. Exponha ao SolSe possível, leve o colchão e travesseiros para tomar um banho de sol ocasional. A luz solar ajuda a eliminar a umidade e tem propriedades desinfetantes naturais.6. Invista em Aromatizantes NaturaisUtilize sachês de lavanda, cedro ou eucalipto entre as camadas de roupa de cama para manter um aroma agradável e fresco na cama. Esses aromatizantes ainda têm propriedades calmantes e repelentes de insetos.Conclusão Ao finalizar este guia prático sobre como limpar a cama, é possível perceber que a higiene e a manutenção desse importante item do nosso cotidiano são essenciais para o bem-estar e a saúde de todos que usufruem desse espaço tão íntimo e aconchegante. Com dicas simples e eficientes, é possível garantir um ambiente limpo, confortável e acolhedor.Dicas Rápidas e EficientesUtilize um protetor de colchão para prolongar a vida útil do seu colchão e facilitar a limpeza.Lave a roupa de cama regularmente, pelo menos uma vez por semana, para evitar a proliferação de ácaros e bactérias.Aerar o colchão e trocar a roupa de cama exposta ao sol contribui para a eliminação de odores indesejados.Utilize aspirador de pó e um pano úmido para limpar a superfície do colchão e remover sujeiras superficiais.Praticidade no Dia a Dia Manter a cama limpa e bem cuidada não precisa ser uma tarefa árdua ou demorada. Com pequenos cuidados diários, é possível garantir a higiene do seu espaço de descanso de forma prática e eficiente.Dicas Extras para Donos de Airbnbs e Estabelecimentos ComerciaisInvista em jogos de cama de qualidade e fáceis de lavar para garantir praticidade na troca entre os hóspedes.Disponibilize instruções claras sobre a troca de roupa de cama e os cuidados com o colchão para manter um ambiente impecável.Recapitulação das dicas e importância da limpeza regular da cama Ao longo deste guia, compartilhamos dicas valiosas para garantir que sua cama seja um refúgio saudável e aconchegante, livre de ácaros e impurezas. Vamos recapitular algumas ideias essenciais e ressaltar a relevância da limpeza regular desse espaço tão importante em sua vida.A importância da limpeza da cama A cama é onde passamos boa parte de nossas vidas, e manter esse local limpo e agradável não é apenas uma questão de conforto, mas também de saúde. Uma cama limpa pode melhorar a qualidade do sono, prevenir alergias e promover o bem-estar geral.Dicas práticas para limpeza da cama Aspire o colchão regularmente para remover poeira, ácaros e outros alérgenos. Troque a roupa de cama pelo menos uma vez por semana e lave-a em água quente para eliminar germes. Vire o colchão a cada três meses para garantir um desgaste uniforme e prolongar sua vida útil. Aproveite a luz solar para arejar travesseiros e edredons, ajudando a eliminar odores indesejados.Conclusão Manter sua cama limpa e bem-cuidada não precisa ser uma tarefa árdua. Com as dicas certas e um pouco de disciplina, é possível transformar esse espaço em um verdadeiro santuário de descanso e conforto. Lembre-se: uma cama limpa é o primeiro passo para uma vida mais saudável e revigorante. Mistura para limpar sofá: 7 receitas para testar em casa Como limpar pedra ardósia depois da reforma 4 dicas de como limpar blindex Como limpar cerâmica branca encardida sem manchar Como limpar cadeira de tecido: confira receita de produto caseiro com apenas 5 ingredientes Aprenda como limpar cafeteira Limpeza de ar-condicionado split: mais saúde e economia na sua casa Como limpar ouro e deixar suas joias brilhando 1,5 milhão de ácaros em um colchão! E você aí achando que está dormindo sozinho, né? E por essas e por outras que você precisa aprender como fazer higienização de colchão.Mas não se preocupe porque todas as dicas para isso estão aqui nesse post, vem conferir!Importância da higienização de colchãoVocê sabia que em apenas um grama de poeira podem existir até 40 mil ácaros? Foi isso que uma pesquisa da Unicamp descobriu. De acordo com os pesquisadores, 100 ácaros por grama de poeira já é o suficiente para desencadear crises alérgicas e respiratórias em crianças e adultos. E sabe qual o lugar preferido desses parentes distantes do carrapato? O colchão! Isso mesmo, as maiores concentrações de ácaros foram recolhidas de colchões domésticos.O contato dos ácaros com a mucosa do nariz e da garganta causa irritação, coceira, espirros e coriza. Já se os ácaros entrarem em contato com o pulmão, os sintomas podem ser mais sérios chegando a provocar o desenvolvimento de doenças como asma e bronquite.Infortunavelmente, é praticamente impossível acabar com toda a população de ácaros de um colchão, uma vez que eles se desenvolvem e se multiplicam muito rapidamente. Mas é possível controlar esses pequenos animais, mantendo-os em baixa quantidade e, assim, se livrar das alergias respiratórias e de pele.Pensa que acabou? Apesar dos ácaros serem o principal problema de um colchão, existem outros agravantes. É o caso de fungos causadores de dor e mofo, além de manchas que podem provocar cheiros desagradáveis.Portanto, bora aregarçar essas mangas e começar a higienização do seu colchão agora mesmo!Como fazer higienização de colchão?Remove a poeiraComece a higienização do colchão removendo a poeira mais grossa e superficial. Para isso, conte com a ajuda do aspirador de pó.Mas, atenção: utilize uma panteira fina ou aquela com escovinha, dessa forma você não danifica as fibras da capa do colchão.Acabe com os ácaros do colchãoNa sequência, prepare uma misturinha para aplicar no colchão. Essa mistura vai ajudar a combater a proliferação de ácaros, desinfetar o colchão e eliminar odores desagradáveis. Anote tudo o que você vai precisar:1/4 copo de vinagre;½ copo de álcool etílico;2 colheres sopa bicarbonato de sódio;Detergente neutro.Misture o vinagre com o álcool. Em seguida, adicione o bicarbonato de sódio e pingue algumas gotas de detergente. Agite bem a mistura. Coloque em um borrifador e pronto.Agora, basta pulverizar essa mistura em todo o colchão. Esfregue a superfície com uma bucha macia e seque na sequência com um pano. Não molhe demais o colchão.Como fazer higienização de colchão com bicarbonato de sódio?O bicarbonato de sódio é um velho conhecido das receitas caseiras de limpeza. Isso porque ele funciona como um bactericida, auxiliando na remoção de manchas e odores no colchão e também é muito útil para eliminar ácaros do colchão.Além da receita apresentada acima, você ainda pode usar o bicarbonato de sódio para a limpeza a seco do colchão. Para isso, polvilhe o pó do bicarbonato sobre todo o colchão. Deixe a substância agir por cerca de 30 minutos. Na sequência, remova com aspirador de pó.Como fazer higienização de colchão com vinagre?O vinagre é outro queridinho da limpeza doméstica. Mas como ele pode ser utilizado para higienizar colchão?A principal função do vinagre é na remoção de odores, no entanto, ele também funciona como removedor de manchas. Para usar o produto, misture uma parte de vinagre branco com uma parte de água em um borrifador.Pulverize a mistura em todo o colchão (não encharque), na sequência passe uma bucha ou escova macia para ajudar na remoção das manchas. Deixar secar bem (de preferência no sol).Como fazer higienização de colchão com álcool? Álcool é um produto muito útil na limpeza do colchão, primeiro porque ele tem efeito desinfetante e, segundo, ele evapora muito rapidamente, evitando que o colchão fique molhado.Para utilizar o álcool na limpeza do colchão basta umedecer um pano com o produto e aplicar na superfície. Deixe secar e pronto.Como fazer higienização de colchão com água oxigenada?A água oxigenada é ótima para remover manchas amareladas do colchão, inclusive aquelas causadas por xixi. Para esse tipo de limpeza, o ideal é utilizar a água oxigenada volume 10.Comece borrifando o produto sobre o colchão. Aguarde alguns minutos. Em seguida, aplique água oxigenada em um pano macio e esfregue suavemente pelo colchão. Aguarde a secagem completa.Quanto custa higienização de colchão?Se por algum motivo você precisar ou preferir terceirizar a higienização do colchão, tudo bem também. Existem muitas empresas que fazem esse tipo de serviço, basta procurar aquela mais perto de você.O preço da higienização de colchão varia de acordo com o tamanho do colchão. A higienização completa de um colchão de solteiro custa, em média, R\$ 180 a R\$ 300. Já um colchão de casal custa entre R\$ 200 e R\$ 300. Para um colchão king, o maior de todos, o custo da higienização completa é de R\$ 390, aproximadamente. Esses valores são uma referência para a higienização a seco do colchão, método utilizado pela maioria das empresas de limpeza. Na lavagem a seco é utilizada uma máquina de sucção de poeira, ácaros e outras sujeiras. Essa mesma máquina também realiza a escovação completa da superfície do colchão. Esse procedimento é realizado com uma espuma própria para limpeza de colchões que permite a remoção da sujeira, sem agredir a espuma e o tecido, além de proporcionar uma secagem rápida. No final, você fica com um colchão limpo, seco, cheiroso e livre de ácaros.Após a higienização do colchão você ainda pode optar pela impermeabilização. Para isso, é utilizado um produto semelhante a uma resina que forma uma camada impermeável sobre o colchão. Desse modo, nenhum líquido é capaz de penetrar no colchão.A poeira e outras sujeiras também encontram uma maior dificuldade de adentrar na espuma do colchão, fazendo com que ele se conserve por mais tempo e a próxima limpeza fique ainda mais fácil.O preço para impermeabilização de colchão também varia de acordo com o tamanho, mas só para você ter uma ideia, a impermeabilização de um colchão de solteiro custa em torno de R\$ 180 a R\$ 200.Dicas para a higienização do colchão durar mais Depois de deixar seu colchão limpo e higienizado, nada como mantê-lo assim, não é mesmo? Por isso, confira a seguir algumas dicas espertas que vão fazer a limpeza do colchão durar mais.Use um protetor de colchãoSe você ainda não possui um protetor de colchão, então está mais do que na hora de providenciar. Esse protetor ou capa, como alguns preferem chamar, ajuda a manter a sujeira longe do colchão, além de impedir que as escamas de pele humana se depositem no colchão.E você sabe que esses resíduos da pele são o principal alimento dos ácaros, né? Portanto, sem comida, sem bichinhos.Outra vantagem do protetor de colchão é que ele impede a passagem de líquidos, seja um suco que caiu por descuido ou mesmo um escape de xixi.Vire o colchãoOrie o hábito de virar o colchão de tempos em tempos para que ele respire e não se desgaste apenas de um lado. Isso ajuda a aumentar a vida útil do colchão, além de manter a limpeza por mais tempo.Troque a roupa de camaA roupa de cama (lençóis e fronhas de travesseiro) deve ser trocada semanalmente, sem falhar. O suor e a escamação natural da pele vão direto para o lençol que, por sua vez, acaba por chegar no colchão.Quanto mais tempo sem trocar a roupa de cama, maior a sujeira acumulada. Uma fonte perfeita para proliferação de ácaros e fungos. Eca!Abra o quartoDeixe a luz entrar!Todos os dias ao acordar, antes de entrar a cama, abra a janela. O quarto precisa receber a luz solar e também renovar o ar! Essa simples atitude é uma grande aliada na limpeza e no combate aos ácaros do colchão.Nada de comer na cama!Não coma em cima da cama! Sua mão já devia dizer isso para você e ela estava certa. Levam alimentos para cama significa que, cedo ou tarde, algum farelo vai acabar caindo. E mais uma vez, você vai estar dando comida para os ácaros. Então, não faz mais isso, não, tá?Não encoste o colchão na parede!Evite a todo custo manter o colchão colado com a parede. Esse contato impede a "respiração" do colchão e, conseqüentemente acaba sendo uma porta de entrada para a umidade e o desenvolvimento de mofo.Coloque o colchão no solDeve em quando leve o seu colchão para um banho de sol (se tiver lugar para isso). O sol é um meio natural de limpeza e higienização do colchão, uma vez que ele combate os ácaros, os fungos e ajuda na eliminação de odores.Mas, se não tiver esse espaço em casa, basta deixar o colchão sem capa ou lençol durante o dia para que ele possa "ventilar".Anote todas as dicas? Então é só ir lá e fazer higienização do colchão! Photo by Cats Coming on Pexels.comManter a higiene da cama vai muito além do conforto; é uma questão crucial para a saúde, especialmente para quem sofre de alergias respiratórias. Passamos cerca de um terço de nossas vidas na cama, e a ele pode acumular uma quantidade significativa de ácaros, fungos e outros alérgenos que podem desencadear problemas de saúde. A troca e higienização regular de travesseiros, lençóis, edredons e colchões é uma prática essencial para evitar crises de asma, rinite e outras condições alérgicas.Os ácaros se alimentam de restos de pele humana e prosperam em ambientes quentes e úmidos — características comuns de uma cama mal higienizada. Esses microrganismos, além de suas fezes, são os principais causadores de alergias respiratórias. Além dos ácaros, fungos também podem se desenvolver, especialmente em ambientes com pouca ventilação ou alta umidade, agravando ainda mais os problemas respiratórios.Aqui estão algumas recomendações sobre a frequência ideal de troca e higienização dos itens da cama, baseadas nas orientações de especialistas em saúde respiratória.Os travesseiros devem ser trocados anualmente, pois podem acumular mais de 300 mil ácaros em apenas seis meses. Para minimizar esse acúmulo, lave as fronhas semanalmente e aspire os travesseiros quinzenalmente com aspiradores de alta potência e filtros EPA. Caso apareçam manchas ou mofo, é recomendada a troca imediata.Lençóis e fronhas precisam ser lavados semanalmente com água quente para eliminar ácaros e bactérias, o que é fundamental para quem sofre de alergias. Especialistas recomendam trocar esses itens semanalmente, substituindo-os por outros limpos.Edredons e cobertores devem ser lavados a cada seis meses ou, no máximo, uma vez por ano, dependendo do uso e das condições do ambiente. O uso de capas antiácaros oferece uma proteção extra, e a lavagem desses itens deve ser feita em lavanderias especializadas, seguindo as orientações do fabricante.Higienizar o colchão a cada seis meses a um ano é essencial, principalmente em lares com animais de estimação. Empresas especializadas em limpeza de colchões podem garantir que os produtos utilizados não prejudiquem a saúde, especialmente de pessoas com doenças respiratórias. A troca do colchão é recomendada a cada 5 anos, tanto por questões de saúde quanto por conforto ortopédico.Além de higienizar a cama, manter o quarto limpo e bem ventilado é fundamental. Evite varrer o chão, pois isso suspende ácaros no ar. Utilize aspiradores com filtro EPA e panos úmidos para a limpeza. Fungos e mofo nas paredes devem ser removidos imediatamente, pois são gatilhos comuns para crises alérgicas. Tapetes, cortinas e almofadas, que acumulam poeira, devem ser evitados em quartos de pessoas alérgicas.Não manter a cama limpa pode gerar riscos significativos para a saúde, como crises de asma, rinite e outras alergias. Esses problemas são causados principalmente pelas fezes dos ácaros, que se acumulam com o tempo. Portanto, seguir as práticas de higiene recomendadas ajuda a garantir um ambiente de sono seguro e confortável.Photo by M&W Studios on Pexels.comCuidar da higiene da cama é fundamental para prevenir crises alérgicas e garantir noites de sono mais saudáveis. Incorporar práticas de limpeza regular, como trocar lençóis e fronhas semanalmente, higienizar travesseiros e colchões, além de manter o ambiente ventilado e limpo, são passos simples que fazem uma grande diferença na qualidade do seu sono e na sua saúde.Se você tem dúvidas ou deseja saber mais sobre como melhorar a qualidade do seu sono com nossos colchões e produtos especializados, entre em contato com a Drommer Colchões. Oferecemos soluções personalizadas para garantir o seu bem-estar!Entre em Contato com a Drommer Colchões!Quer garantir um sono ainda mais saudável e confortável? Entre em contato com a Drommer Colchões! Nossa equipe especializada está pronta para ajudar você a escolher o colchão ideal ou fornecer mais informações sobre os cuidados e higiene necessários para prolongar a vida útil do seu colchão.Transforme suas noites de sono e cuide da sua saúde com quem entende do assunto! Envie um Whatsapp para: (41) 3262-3660 Envie um e-mail para: contato@drommercolchoes.com.br Agende sua Visita na nossa loja: Aqui