

Sypialnia bez kurzu

Ściąga na jeden weekend: jak ograniczyć roztocza w łóżku i wokół niego

Pościel w 60°C.

Okno na przeciąg.

Wilgotność 30 do 50%.



Pościel

poszewki, prześcieradło, kołdra, poduszka

PRANIE I POKROWCE

- 🔹 **WODA** 60°C, minimum 55°C
- 🕒 **JAK CZĘSTO** raz w tygodniu
- 🧺 **DO TEGO** pokrowce na materac

1. Zdejmij całą pościel z łóżka.
2. Wypierz w 60°C, sprawdź metkę.
3. Susz w suszarce albo na zewnątrz.
4. Odkurz materac, załóż świeżą.

Pluszaki: pranie albo 12 godzin w zamrażarce raz w miesiącu.



Okno

wietrzenie i porządek na wilgotno

KURZ, DYWANY, TAPICERKA

- 🔹 **CZYM** wilgotna ściereczka
- 🕒 **JAK CZĘSTO** odkurzanie co tydzień
- 🧺 **GDZIE** półki, parapet, listwy

1. Otwórz okno na kilka minut.
2. Zetrzyj kurz na wilgotno.
3. Odkurz podłogę i pod łóżkiem.
4. Wynieś zbędne dywany i pluszaki.

Woda z octem: szyby i laminat. Dywan wypierz albo wytrzep na zewnątrz.



Wilgotność

higrometr na szafce nocnej

CEL: 30 DO 50%

- 🔹 **CEL** 30 do 50%
- 🕒 **KIEDY** sprawdź rano
- 🧺 **CZYM** higrometr, osuszacz

1. Postaw higrometr przy łóżku.
2. Odczytaj wilgotność rano.
3. Powyżej 50%: przewietrz pokój.
4. Nie susz prania w sypialni.

Roztocza potrzebują 75 do 80%. Wilgotność decyduje o ich liczbie.

Plan tygodnia: co i jak często

temperatury i wilgotność: mp.pl i NHS

Co	Jak często	Warunki
Pościel	CO TYDZIEŃ	pranie w 60°C (mp.pl: w 60°C żyją krócej niż godzinę)
Poduszki i kołdry	WG METKI	najlepiej 60°C, jeśli producent pozwala
Pluszaki	CO MIESIĄC	pranie albo zamrożenie na 12 godzin
Odkurzanie	CO TYDZIEŃ	materac bez pokrowca także
Kurz na meblach	CO TYDZIEŃ	wilgotna ściereczka
Wilgotność	CODZIENNIE RANO	30 do 50%

8 kroków na jeden weekend

- ☐ **Zdejmij** i wypierz pościel w 60°C.
 - ☐ **Poduszki i kołdrę** wypierz wg metki.
 - ☐ **Pluszaki** do zamrażarki na 12 godzin.

- ☐ **Pokrowce** na materac, kołdrę, poduszki.
 - ☐ **Odkurz** materac i pod łóżkiem.
 - ☐ **Zetrzyj kurz** na wilgotno.
 - ☐ **Higrometr** na szafkę nocną.
 - ☐ **Przypomnienie** na kolejny tydzień.

Mój tydzień

Dzień prania pościeli: _____

Wilgotność rano: _____ %

Pokrowce założone: _____ data

Następne pranie: _____

Liczby: Medycyna Praktyczna dla pacjentów, „Roztocze kurzu domowego” (pranie w 55°C wśród sposobów usuwania alergenów, temperatura i wilgotność) oraz Cambridge University Hospitals NHS, „Dust mites in your home” (pranie w 60°C, pokrowce barierowe, wilgotność 30 do 50%). Rytm „co tydzień” to nasza propozycja na podstawie tych zaleceń. Pełny poradnik z planem na weekend: uzdrowskospa.pl/blog, wpis „Jak ograniczyć roztocza w sypialni”. Do wieczornego rytuału: [melisa HERBEX](#), [olejek lawendowy](#). Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.