

家里的厕所门要关 选择公厕也有讲究

人一生待在房间的时间超过三分之二,家庭环境是否干净直接影响健康。家里的厕所门如果不关,会加剧细菌的蔓延,这些如厕习惯直接影响全家健康!

1

常关厕所门

卫生间可能是全家最邋遢的地方,不仅有浊气异味,还潜伏着各种细菌、病毒等病原体。

许多朋友喜欢将卫生间的门打开,认为可以通风祛除异味,实际上北京中医药大学周平安教授指出:“卫生间的门一定要关上,浊气应排放到外界大环境中,而不是室内的小环境。”

卫生间如果经常开着门,会与室内房间形成“内部通风”,细菌、浊气蔓延,让整个居室环境都受到污染,长期下去,会引起呼吸道、皮肤等疾病的产生。

正确的通风方法应该是:关上门、打开窗,让卫生间进行外部通风,而非内部通风。如果家中的卫生间没有窗户,则一定要安装一个功率大、性能好的排风扇,将浊气排出卫生间。



3

厕所门向外开

如果家中有老年人,卫生间的门最好设计为向外开的平开门或推拉门。由于老年人的厕所起落蹲坐,稍不留神容易发生危险。

如果厕所门向内开,老年人摔倒在地后可能堵住门口,不利于及时打开门实施救助,且贸然撞门又可能再次弄伤老人,因此厕所门最好是向外开的平开门或是推拉门,以便在老人发生意外后及时施救。

此外,厕所门上最好可以安装一个玻璃窗,一旦老人发生危险,以便家人及时查看内部情况实施救助。

4

常备蹲厕椅

如果家中有患有高血压、冠心病、心肌梗塞等心血管疾病的老年人,卫生间一定要常备蹲厕椅。

患有心血管疾病的老年人血管调节能力较差,久蹲站起时,容易晕倒甚至发生脑血管意外。

所以,老年人方便时尽量选坐便,不宜用蹲式,因此最好在厕所放置一个蹲便器,且便后起身一定要缓慢。

2

冲马桶盖盖子

盖上盖子冲马桶,就能阻挡细菌的扩散,更卫生吗?实验结果表面:开盖冲马桶更卫生!



关注三湘都市报微信看E报。



选择公厕也有讲究,这九个秘密一定要记牢

最外侧厕位比较干净

由于人们如厕喜欢选择安静的地方,因此最靠里、最角落的厕所往往使用频繁,细菌最多,因此最外侧的厕位反而比较干净。

纸巾隔绝细菌

如厕纸巾不仅能擦手,还能在公共卫生间为你提供额外的保护,例如在门把手上垫上纸巾,再开关门便能尽可能减少细菌危害。

慎用烘干机

许多朋友喜欢洗完手后用自动烘干机吹干手部,但烘干机吹出的热风往往是卫生间内已被污染的空气,容易把细菌吹到刚清洁的手上,因此最好用纸巾擦手而非自动烘干机。

避免直接手冲厕所

许多厕所的冲水开关需要用手触动,但这些开关往往沾染各种细菌,因此最好用卫生纸包裹后再触动开关。

一张纸巾防迸溅

如厕时可在坐便器内丢一张纸巾,以防冲水时便池内的水花飞溅到臀部,不过卫生纸不要扔得过多,以防堵塞。

使用马桶纸垫

在马桶上垫上一层马桶纸垫,能有效抵御大量细菌,如果公厕中没有马桶纸垫,用卫生纸垫在马桶上也是可以的。

水龙头细菌别忽视

洗手池的水龙头潮湿更容易滋生细菌,因此洗手时如果不是红外感应水管,最好用纸巾垫着水龙头再打开开关。

常备卫生纸

这点其实最简单但却最容易被忽视,上洗手间前一定要检查卫生纸是否充足。

小小厕所,虽说不雅观,但却关乎全家健康,快告诉关心的人吧!

■来源:一路风景一路歌