

家居清潔苑

第一式

清潔污漬各有辦法
先作了解方算上策



挑戰陷阱

- 往往只使用一至兩種的清潔劑，清潔效果未見理想。
- 不清楚各種污漬有特別的處理方法，故不能有效地清潔。

秘技絕招

- 中性清潔劑，如藍威寶可清除果醬、酒、牛奶、咖啡、茶、鞋油、銹等污漬。
- 酒精可清除打印機、鉛筆、原子筆、口紅等污漬。
- 欲清除香口膠，洗衣前可先把沾上香口膠的衣物放於冰箱冷凍，待香口膠凝固後用小刀或鏟子輕輕除去。



挑戰陷阱

- 不恰當存放漂白水，容易誤飲。
- 由於漂白水是強氧化劑，使用時應特別小心，切勿過量。經常接觸這些清潔劑會導致皮膚受損、產生過敏性反應。

秘技絕招

- 漂白水應放置於陰涼處。
- 使用漂白水時要戴橡皮手套及留意以下幾點：
 - ✓ 於清洗家居後，洗手時可使用稀釋至濃度為一比五百至六百的漂白水。
 - ✓ 清洗家居的一般器物可使用稀釋至濃度為一比九十九的漂白水。
 - ✓ 清洗嘔吐物則需使用百份之五的漂白水，濃度為一比二十。



挑戰陷阱

- 貪一時之快，忽略正確姿勢的重要性。
- 拖地時用過短的地拖，以致身體過度彎曲。

秘技絕招

- 拖地宜用長柄地拖，兩腿須前後站立，腰保持挺直，運用腳力將地拖推動，切忌運用腰力。
- 熨衫或洗碗時讓腰部挺直，同時可使用小凳將雙腳輪流承托，以減少體重偏重於一邊腰椎的壓力。
- 抹窗或晾衫時，可使用長柄毛巾掃或長叉來協助，同時應盡量避免過度伸展身體或向後彎腰。



挑戰陷阱

- 由於各種清潔劑的成份各異，混合起來會產生難以預計的危險。有些家用清洗劑呈酸性，有些呈鹼性，混合時可能會發生化學反應。
- 化學物質可以經由皮膚侵入人體，積聚於體內會損害淋巴系統，甚至污染血液、令免疫力及抵抗力下降，增加患癌風險。

秘技絕招

- 避免皮膚直接沾上清潔劑，不慎沾上，即以清水沖洗。
- 若皮膚產生過敏反應，應立即尋求醫護人員協助。
- 使用漂白水除加水稀釋外，不要摻雜其他清潔劑，否則會引起化學反應，產生有毒物質。

- 挑戰陷阱**
- 家中雜物過多，很難找到需要的物品，以致會愈買愈多，造成惡性循環。
 - 以為要有系統地將雜物分類會費時失事，所以不願清理雜物。
- 秘技絕招**
- 於整理家居雜物時，把常用的物品放於較易取得的位置，而季節性物品、備用物品則可分類放於儲物箱內，有需要時再收拾整理。
 - 整理雜物時必須使用手套、口罩等物品保護自己。





家居清潔苑

第六式

高空工作用爬梯
四平八穩至安心

挑戰陷阱

- 用爬梯去清潔天花板、燈飾、廚櫃頂及窗花前，忘記檢查爬梯是否平穩。
- 有時為了貪一時的方便，誤用傢具借力，結果失足跌倒，造成意外。

秘技絕招

- 清潔高處時，要用平穩的爬梯去支撐，切勿用傢具借力。
- 使用爬梯前，必須檢查爬梯是否有足夠的承托力。
- 在高處取物時，切勿貪一時方便踮腳取物，應使用墊腳的凳子協助，才不會增加頸部及背部的壓力。

家居清潔苑

第七式

搬運物品先諗諗
勿太心急不自量
姿勢正確免勞損
一唔小心就整傷



挑戰陷阱

● 搬起重物時，為了貪一時的方便，只有彎腰的動作，忘記屈膝來支撐重力，以致弄傷身體。

● 沒有衡量個人的能力，單人搬起重物，導致腰部扭傷。

秘技絕招

● 先衡量可否自行搬運，如有需要，找人協助。

● 搬運物品的時候，應養成屈膝的習慣來代替彎腰的動作。

● 如需轉身，不可只扭轉腰部，應移動整個身體。

● 推比拉的動作來得安全，所以盡可能避免做拉的動作。

● 推的時候一隻腳向前，骨盆傾斜並縮緊腹部肌肉，保持背部挺直。

家居清潔苑

第八式

清潔後做伸展運動
手伸肩直齊齊鬆鬆
重覆動作做多幾次
遠離勞損你我做到



挑戰陷阱

- 在進行家居清潔前，忽略做伸展運動的重要性。
- 家居清潔是一項極消耗體力的活動，再加上長時間重覆某個動作，容易受傷。

秘技絕招

- 大掃除前後應做一點伸展運動，讓肌肉放鬆，減少受傷的機會。
- 熱身動作可多做幾次，減低勞損的機會。
- 做家务時，要衡量個人的體力，以免操勞過度。