

Värna om din hälsa - starta i din hemmiljö

Din hemmiljö påverkar din och dina besökares hälsa. Genom att hålla rent så förbättrar du din hälsa och det blir dessutom enklare när du ska flyttstäda!

Vi har sammanställt denna guide, för att hjälpa dig till en bättre miljö hemma!

Vi har inkluderat en ungefärlig tid, denna tid baseras på en etta som är 18 – 25 m². Vi tycker att det ska vara enkelt att städa, därför är allt du behöver:

- Dammsugare
- Mopp
- 3st microfiberdukar
- Hink
- Diskmedel
- Raka
- Mirakelsvamp

DAGLIG RUTIN

OMRÅDE	ÅTGÄRD	TID
Hall	Använd dörmatta att grusa av skorna innan du går in. Häng även upp dina ytterkläder	0 min
Kök	Använd köksfläkten när du lagar mat och diska efter dig när du är klar. Torka av ytorna med en fuktig trasa för att underlätta städningen. Torka sedan av igen med en torr trasa.	4 min
Sovrum/allrum	Torka av ytorna du använder	3 min
Toalett/dusch	Ta bort rester efter dig på toalett och handfat så att inget gror in Tänk på att alltid spola av duschväggar när du har duschat. Använd en raka för att skrapa ner vattnet i avloppet och minimera kalk på väggar. Detta underlättar väldigt mycket när du ska rengöra kaklet!	3 min

VECKOVIS, 1-3 GÅNGER I VECKAN

OMRÅDE	ÅTGÄRD	TID
Hallen	Dammsug och torka golvet	3 min
Köket	Torka av kökselement, skåpluckor och handtag med en fuktig trasa och lite diskmedel. Torrtorka efteråt	15 min
Sovrum/allrum	Torka av de ytor som du använder med en fuktig trasa, torrtorka efter	10 min
	Dammsug och moppa golvet	
Badrum	Torka av handfat, invändigt och utvändigt med en fuktig microtrasa	20 min
	Torka av spegel med en microtrasa och vatten, torrtorka efteråt	
	Torka av blandare och duschväggar med en mirakelsvamp, spola av duschväggar efter duschning. Torrtorka efteråt	
	Ta bort, samt spola av toalettringen i duschen, torka av toalettstolen med en fuktig microtrasa	
	Moppa golvet	

VARJE MÅNAD

OMRÅDE	ÅTGÄRD	TID
Hall	Fläcka av dörrar och väggar, torka av handtag och damma listerna	5 min
Kök	Damma listerna och ovanpå eventuella skåp	3 min
Sovrum/allrum	Damma listerna och ovanpå eventuella skåp	3 min
Toalett/dusch	Torka badrumsskåpet med en fuktig trasa och rengör handfatets undersida samt rör	5 min

VARJE HALVÅR

OMRÅDE	ÅTGÄRD	TID
Hallen	Fläcka av dörrar och väggar, torka av handtag och damma listerna	5 min
Köket	Rengör inuti samt bakom kyl och frys, samt bakom ugn Kontrollera att din ventilation fungerar och torka av Rengör plattor och ugn	30 min
Sovrum/allrum	Putsa fönsternas ut- och insida Dammsug och moppa golvet	25 min
Badrum	Rensa och rengör golvbrunn och vattenlås	20 min

TIPS

- Använd rena trasor och separera områden på trasorna, d.v.s. använd inte samma trasa till badrummet som du använder i köket för bästa resultat!
- Diskmedel fungerar bra för att ta bort fett med. Tänk på att inte använda för mycket med medel, microfibertrasa och vatten fungerar väldigt bra och sparar på miljön!
- Om du följer städplanen så behöver du inte starka medel när du flyttstädar eller storstädar. Dessutom sparar du tid!
- När du storstädar kan det vara en bra idé att köpa till Cif och gulgröna svampar