

12343 师傅说

让睡眠更健康——

简单几招给床垫“大扫除”



专业的清洁服务能够为床垫提供深度清洁。

春夏之交,气温回升,湿度增加,正是螨虫疯狂繁殖的“黄金季节”。你知道吗?一张三年未清洁的双人床垫,可能潜伏着上亿细菌螨虫!隐藏在床垫纤维中的这些微生物,主要是真菌和螨虫,它们以人体脱落的皮屑和汗液为食,不仅会引发皮肤瘙痒、红斑以及鼻炎等不适症状,还可能致敏呼吸道过敏。别担心,今天就来教你几招简单实用的床垫除螨法,让你和家人远离螨虫困扰!

螨虫的生存离不开一定的湿度,它们在湿度为60%~80%的环境中最为活跃。然而,当环境湿度低于50%时,螨虫的生存能力就会大打折扣。因此,保持床垫的通风干燥是减少螨虫滋生的有效方法。每天定时开窗通风,让阳光和新鲜空气进入房间;起床后别急着叠被子,掀开晾一晾,散掉湿气;床垫四周也要留空隙,避免紧贴墙壁或地面。这些措施不仅能够降低湿度,还能让床垫中的水分得到自然蒸发,从而抑制螨虫的生长。

紫外线是螨虫的“天敌”!阳光中的紫外线具有强大的杀菌能力,能够直接杀死螨虫。将床垫搬到阳光下暴晒,让螨虫暴露在高温环境中,可以有效地消灭它们。如果床垫太重搬不动,拆下床单、褥子晒一晒也能减少螨

虫。需要注意的是,乳胶材质的床垫不宜长时间暴晒,以免造成材质老化。

小苏打粉是一种天然的清洁剂,它能够吸收床垫上的湿气,使螨虫脱水而死。使用时,只需将小苏打粉均匀地撒在床垫上,静置半个小时后,再用吸尘器彻底清理干净,吸尘时重点清理床垫褶皱和接缝处,那里是螨虫最爱藏身的地方。每月一次,轻松除螨还能去异味。

采用具备吸湿透气特性的纯棉和麻质床笠,不仅能吸收床垫表面的多余水分,而且不会妨碍床垫的“呼吸”,从而保持其干爽。纯棉和麻质材料以其卓越的透气性,避免了潮湿环境的形成,这在一定程度上有助于防止螨虫的滋生。然而,为了确保这些床笠保持最佳效果,定期清洗并在阳光下晾晒是必不可少的。

艾草是一种具有很高的药用价值的草本植物,它散发出一种独特的香气,这种香气对于驱除螨虫有着神奇的效果。你可以在床垫下放干艾草包,或者在房间中点燃艾条,让其自然的香气弥漫整个空间,从而达到驱除螨虫的目的。

如果感觉以上的方法都不能让您安心,您也可以拨打12343便民服务平台热线,专业的床垫除螨清洁团队为您和家人的健康保驾护航。

预约陪诊服务 实用小建议

陪诊师扮演着多重角色,他们不仅是医疗信息的传递者,也是患者心理的安抚者,更是医疗服务的协调者。他们不仅拥有丰富的医疗知识,还具备出色的沟通技巧和深刻的同理心,这使得他们在陪诊过程中能够更精准地把握患者的需求和感受。我们整理了一些实用的小贴士,希望您能在您需要陪诊服务时提供帮助,使整个过程更加顺畅:

1. 预先了解:在预约陪诊服务之前,您可以通过多种途径搜集信息,确保选择一个值得信赖的服务机构。

2. 准备资料:准备好就诊者的基本信息、既往病史、正在服用的药物以及近期的检查报告。这些资料便于陪诊人员深入理解病情,在问诊过程中与医护人员顺畅沟通获取专业建议。

3. 沟通协调:与陪诊人员保持良好的沟通,及时反馈就诊者的最新情况,同时也要表达自己的需求,以便他们能够提供更加个性化的服务。

4. 后续跟进:在陪诊服务结束后,可与陪诊人员进行交流,对诊疗过程中医嘱建议等情况进行详细了解。如果有任何疑问或需要进一步的帮助,也可以随时联系他们。



7×24小时
热线服务

服务项目:疏通、搬家、保洁、保姆、月嫂、除虫、家电维修/清洗、地暖安装/清洗、家具维修/保养/拆装、水电维修/改造、开/换/修锁、漏水检测维修、房屋翻新/装修、代驾、大厨到家、陪诊服务等。

12343便民服务平台
晚报读者群



二维码5月5
日前有效。

群内不定期分享生活小常识,发放服务代金券,欢迎大家扫码进群!



保定新闻传媒中心(集团)
12343便民服务平台

除虫 拨 12343

消灭鼠、蚊、蝇、蚂蚁、蟑螂我们更专业



扫码即可下单

下单指南

主城区(莲池区、竞秀区、高新区)居民一键下单,轻松搞定。拨打12343(热线)提出服务需求,生活服务一触即发。

7*24小时热线服务

疏通、抽化粪池、搬家、货物搬运、家具拆装搬运、建筑垃圾处理、空调维修/清洗/移机/安装、家电维修/清洗、地暖安装/清洗、手机/电脑维修、网络布线、家用监控安装、打印机维修、保洁、抽油烟机清洗、清洗窗帘、暖气清洗、沙发保养/清洗、红木家具保养、布艺家居清洗、床垫除螨、地板保养、保姆、月嫂、护工、催乳、水电改造、电路维修安装、开锁换锁修锁、室内外漏水检测维修、除虫服务、家具维修保养、家居维修、房屋修缮/翻新/改造/装修、代驾服务、医疗健康服务、电动车上门维修、大厨到家和陪诊服务等。