

## توصية بغسل أغطية الأسرة أسبوعيا



الثلاثاء 6 سبتمبر 2016 07:09 م

لا يوجد شعور أفضل من النوم على أغطية أسرة (شراشف) نظيفة، ولكن الكثير منا من المحتمل أن يعترفوا بأنهم لا يغيرونها دائما بالقدر الكافي

ونقلت صحيفة "ميل أونلاين" عن خبيرة العناية بالمنسوجات ماري مارلو لافريت قولها إن النوم على أغطية أسرة غير نظيفة يمكن أن يكون مؤذيا لصحتنا

وأضافت "خلال النوم نستمر في التعرق ويفرز الجسم دهونا وقاذورات، ومن المحتمل العثور على لعاب وبول وإفرازات من الأعضاء التناسلية وبقايا فضلات آدمية في خيوط الشراشف".

وإذا لم تُغسل أغطية الأسرة بانتظام وكان النائم عليها مصابا بخدوش أو جروح فيمكن أن تسبب العدوى

وقالت ماري إن الأنسجة المتسخة يمكن أن تنتقل العدوى إلى أجزاء أخرى من السرير، ولذلك فهي توصي بتغيير أغطية الأسرة وغسلها مرة في الأسبوع

ولكن يبدو أن العامة لا يغسلون تلك الأغطية بانتظام ففي عام 2014 كشف استطلاع للرأي أن شخصا من كل عشرة أشخاص لا يغير الشراشف أكثر من مرة في الشهر

وفي استطلاع آخر بشأن العادات المنزلية، قال 35% من البالغين إنهم يغيرون شراشف السرير مرة كل أسبوعين وأكد أكثر من الثلث بقليل أنهم يغسلونها مرة أسبوعيا