

Rumah Sehat: Seberapa Sering Ini Harus Dibersihkan?

Reviewed By: [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#)
Reviewed on 3/22/2018

Kebersihan Rumah Sama Dengan Kesehatan yang Baik

Apakah Anda benci sakit? Berharap ada cara untuk menjaga keluarga Anda lebih sehat? Bahkan jika itu bukan acara utama hari Anda, menjaga rumah Anda tetap bersih dapat memberikan imbalan besar dalam hal kesehatan Anda. Virus dan bakteri menular dapat dilacak di sekitar rumah jika ada anggota keluarga yang sakit, dan itu dapat menyebarkan infeksi dan menyebabkan wabah baru. Ada juga bahaya ketombe dan alergen lain, yang dapat mengancam kesehatan pernapasan Anda dan membuat Anda merasa sedih jika dibiarkan berlama-lama di rumah Anda.

Namun, beberapa tempat di rumah Anda cenderung mengandung kuman dan alergen daripada lainnya. Dan frekuensi Anda membersihkan berbagai bagian rumah Anda bervariasi dari satu tugas ke tugas lainnya. Anda tidak perlu bingung. Cukup baca panduan berikut untuk mencari tahu seberapa sering tugas-tugas Anda harus dilakukan untuk menjaga rumah dan keluarga Anda tetap sehat.



Smartphone Anda: Setiap Hari

Ketika Anda memikirkan pekerjaan harian Anda, Anda mungkin memikirkan hidangan, menyapu, mgkin mencuci pakaian — tetapi membersihkan ponsel cerdas Anda? Ini bukan yang teratas dalam kebanyakan daftar periksa pembersihan, tetapi **ponsel cerdas Anda bisa membuat Anda sakit jika Anda tidak menjaganya tetap bersih**. Menurut sebuah penelitian, rata-rata orang mengklik, mengetuk, dan menggesek lebih dari 2.600 kali sehari selama 75 sesi terpisah.

Semua penggunaan itu berarti ponsel Anda menghabiskan waktu bersama Anda ke mana pun Anda pergi, apakah itu di suatu tempat yang bersih — atau di suatu tempat seperti toilet. Itu membuat ponsel Anda menjadi hotspot bagi kuman. Sebuah studi terpisah menunjukkan bahwa dari 150 ponsel, 124 menunjukkan tanda-tanda pertumbuhan bakteri. Dan ingat - perangkat ini menyentuh telinga Anda, bibir Anda, dan sisi wajah Anda. Cara terbaik untuk menjaga ponsel cerdas Anda tetap bersih adalah dengan **menyeka alkohol**. Namun, sebelum Anda melakukannya, periksa instruksi pabrik Anda untuk menghindari kerusakan perangkat. Dan saat Anda membersihkan ponsel, pastikan casingnya juga dibersihkan.



Meja Dapur: Setiap hari

Kontaminasi silang bisa menjadi masalah serius di dapur. **Setiap kali Anda memasak dengan daging mentah, Anda berpeluang menyebarkan patogen bawaan makanan seperti Salmonella**. Meskipun kebanyakan orang berpikir mereka berhati-hati, penelitian menunjukkan bahwa **sangat sulit untuk mengetahui seberapa jauh mikroba berbahaya telah melakukan perjalanan di dapur Anda**.

Salah satu cara terbaik untuk menjaga makanan dapur Anda bebas dari keracunan makanan adalah dengan **membersihkan meja dapur setiap hari**. **Gunakan produk sanitasi** untuk menjauhkan kuman dari konter Anda, dan pastikan untuk menyeka permukaan yang mungkin bersentuhan dengan makanan. Itu penting untuk memastikan sisa bakteri semalam tidak berakhir di makan siang besok.



Toilet: Setiap Hari

Kecuali Anda suka membersihkan, pemikiran menyeka toilet Anda setiap hari mungkin terdengar seperti terlalu sering. Tapi menyeka toilet setiap hari adalah cara yang baik untuk tetap bebas infeksi. **Kedengarannya seperti tugas yang cukup berat, membersihkan toilet setiap hari, tetapi ingat ini: jika Anda melakukan pekerjaan ini setiap hari, tidak perlu terlalu banyak menggosok setiap kali.** Untuk membuatnya lebih mudah, dekatkan pembersih Anda ke toilet. Jika cukup nyaman, Anda dapat mengubahnya menjadi kebiasaan yang sehat.



Humidifier: Setiap 3 Hari

Seluruh pekerjaan humidifier adalah memuntahkan kelembaban ke udara. Tebak **siapa yg suka lingkungan yang lembab? Jamur, tungau debu, dan bakteri**, itulah dia. Jika Anda sering menggunakan humidifier (semalaman, misalnya), Anda harus membersihkannya setiap tiga hari. Rincian tentang cara membersihkan pelembab berbeda tiap merek. Periksa manual Anda. Sebagian besar produsen merekomendasikan pembersihan dengan cuka atau pemutih. Pemutih baik untuk membunuh jamur, yang tentu saja merupakan cara untuk mengurangi risiko terkena mereka dari pelembab udara.

Juga, cobalah untuk tidak berlebihan. **Anda harus menjaga kelembaban rumah Anda sekitar 45%.**

Lebih dari itu hanya undangan untuk alergen seperti jamur dan tungau debu. Jika Anda tidak yakin seberapa lembab rumah Anda setelah menggunakan pelembab udara, pertimbangkan untuk menggunakan **hygrometer, yang mengukur kelembapan.** Banyak perusahaan menawarkan kombinasi termometer / hygrometer, dan mereka bisa sangat murah jika Anda berbelanja.



Handuk Mandi: Setiap 3 atau 4 Pemakaian

Handuk mandi tidak perlu dicuci setiap kali Anda menggunakannya. Tetapi tidak boleh digunakan terlalu sering, untuk mencegah jamur. Para ahli merekomendasikan untuk **mencuci ini setiap tiga atau empat kali penggunaan**, atau lebih sering jika Anda orang yang sporty atau banyak berkeringat.

Saat Anda tidak menggunakan handuk mandi, pastikan sudah **digantung**. Itu memungkinkan udara keluar, dan membantu mencegah jamur, jamur, dan bakteri lebih lanjut tumbuh di salah satu tempat gelap dan lembab tempat mereka tumbuh.



Bra: Setiap 3 atau 4 Penggunaan

Bra tidak perlu dicuci setiap kali Anda memakainya. Bisa dipakai sekitar tiga atau empat kali sebelum perlu dibersihkan. Pastikan Anda memperhatikan jika Anda sudah berkeringat, dalam hal ini Anda harus mencuci ini lebih sering.



Seprai: Mingguan

Seprai Anda mengumpulkan banyak serpihan kulit — rata-rata sekitar satu juta per malam. Kulit mati mendorong tungau debu, yang memakannya. Jadi Anda bisa menghilangkan alergen yg umum ini, - pastikan utk mencuci seprai Anda seminggu sekali menggunakan air panas sekitar 60°C.

Meskipun seminggu sekali adalah jadwal mencuci-lembar yang aman bagi sebagian besar orang, Anda mungkin ingin mencuci pakaian Anda lebih sering. Pertimbangkan bagaimana Anda menggunakan tempat tidur Anda. Apakah hewan peliharaan Anda tidur di tempat tidur? Apakah Anda banyak berkerenget di malam hari? Apakah Anda memakan camilan tengah malam di tempat tidur? Jika demikian, akan lebih baik untuk mengubahnya lebih cepat. **Memiliki set lembar kedua membuat ini lebih mudah.**



Remote Control: Mingguan

Tempat² di mana Anda meletakkan tangan Anda cenderung menumpuk bakteri dan virus. Remote Control sesuai dengan tagihan. Sementara Anda sibuk memindai melalui film dan acara TV, ujung jari Anda menumpahkan 'flora' nya — itu adalah mikrobiologi yang berbicara untuk semua makhluk mikroskopis yang hidup di tubuh Anda. Kemudian jika Anda ngemil di depan set seperti yang dilakukan banyak orang, Anda mentransfer kuman yang tertinggal di remote Igs ke makanan Anda. Dan jika beberapa kuman membawa penyakit, Anda menjadi sasaran utama infeksi.

Untuk menghindari penyakit, **bersihkan remote Anda seminggu sekali.** Anda tidak ingin mengagetkan diri sendiri atau merusak elektronik Anda saat Anda membersihkan, jadi pastikan baterainya dikeluarkan lebih dahulu. Selanjutnya, ambil kapas dan celupkan ke dalam larutan sabun lembut. Kemudian gosok tombol dengan kapas, dan di mana pun Anda cenderung meletakkan tangan di remote. Setelah penyabunan, bersihkan semuanya dengan larutan cuka satu bagian, air dua bagian. Cuka itu cukup untuk membunuh sebagian besar bakteri. Akhirnya, sebelum mengganti baterai, pastikan semuanya bagus dan kering.



Pernak pernik: Mingguan

Pernak-pernik apa pun yang Anda simpan di tempat terbuka, bersihkan setiap minggu. Ambil kain lembab, lembut untuk gambar tergantung di bingkai, meja samping, rak buku, dan dekorasi yang Anda tinggalkan. Kain mikrofiber juga bisa digunakan. Manfaat kesehatan berkaitan dengan alergi. Dengan menjaga debu, Anda dapat menghindari tungau debu, alergen yang umum, bersama dengan apa pun yang berbau dalam debu Anda seperti serbuk sari.



Permadani dan Karpet: Mingguan

Pemicu alergi seperti bulu hewan peliharaan dan debu sangat kecil - terkadang mikroskopis. Tetapi sekecil mereka, mereka masih mengikuti gravitasi. Awalnya mereka melayang di atas lantai Anda, tetapi akhirnya mereka turun. Karpet menjebak debu dan alergen lain di seratnya, hanya untuk ditendang kembali ke udara begitu Anda berjalan di atas karpet Anda.

Karpet perlu dibersihkan seminggu sekali agar pemicu alergi Anda tidak membanjiri sistem kekebalan tubuh Anda. Itu berarti menyedot debu untuk karpet besar. Untuk permadani kecil, cuci seminggu sekali.



Mengepel Lantai Dapur: Mingguan

Lantai dapur menjadi lengket, dan merupakan tempat perlindungan terakhir untuk tumpahan dan percikan yang lolos dari pemberitahuan di konter. Jika Anda memiliki tumpahan yang lengket, segera sapu bersih. Tetapi bahkan jika Anda tida melakukannya, keluarkan pel sekali seminggu dan bersihkan lantai dapur Anda. Anda mungkin ingin menyapu lebih sering dari itu, terutama jika Anda memiliki anak. Tergantung pada seberapa berantakan pemakan di rumah Anda, Anda mungkin ingin menyapu setiap hari atau setelah setiap makan untuk menjaga hama dan kuman dari mendapatkan tanah di mana Anda makan.



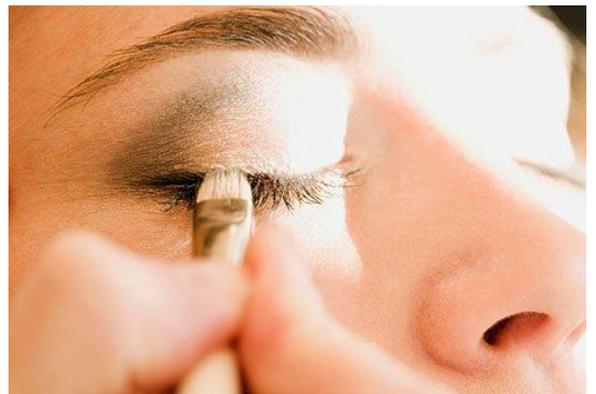
Pisau cukur: satu sampai dua minggu.

Pisau cukur perlu diganti agak sering - biasanya satu atau dua minggu sekali. Untuk pria, pisau cukur akan membersihkan wajah Anda lima hingga tujuh kali sblm perlu diganti. Wanita mungkin ingin melakukan ini lebih sering, karena bilah mereka memiliki area yg lebih luas. Segera setelah pisau cukur Anda mulai menarik kulit Anda — terutama jika Anda mencukur dengan butiran pertumbuhan rambut Anda — Anda akan ingin menggantinya. Semakin banyak pisau cukur menarik kulit Anda, semakin besar kemungkinan kulit Anda akan tercabut. Ditambah lagi jika Anda menggunakan pisau tumpul, kemungkinan lebih besar terkena bakteri di meja wastafel atau bak mandi. Itu berarti setiap *nick* memiliki peluang untuk menginfeksi Anda. Salah satu hasil umum dari infeksi mencukur adalah *folliculitis*, yang menyebabkan benjolan kecil dan teriritasi muncul di kulit Anda sekitar sehari setelah Anda bercukur.



Kuas Rias: Mingguan dan Bulanan

Jika Anda melihat diri Anda pecah ketika Anda merias wajah, kuas Anda bisa menyebabkan masalah. Anda harus sering mencuci ini. Itu benar terutama ketika Anda meninggalkannya di meja kamar mandi, di mana sikat dapat terkena semprotan rambut, debu, dan apa pun yang masuk ke udara di sekitar wastafel Anda. Jika kuas Anda menerapkan produk basah, termasuk concealer, Anda harus mencucinya setiap dua minggu. Hal yang sama berlaku untuk kuas yang menerapkan produk apa pun di sekitar mata Anda, seperti eye shadow, terlepas dari apakah produk tersebut basah. Spons sangat bagus dalam menyerap kelembaban, menjadikannya habitat yg ideal untuk ragi dan bakteri.



Kuas yang menggunakan kosmetik kering, termasuk bubuk, bisa dicuci sekitar sebulan. Saat Anda mencuci aplikator makeup Anda, gunakan sabun lembut seperti sabun cuci piring. Gosok dengan lembut dengan air hangat dan biarkan di atas permukaan penyerap seperti handuk selama sehari. Setelah sikat dan spons Anda mulai terlihat usang, aduk dan ganti.

Pencuci Piring: Bulanan

Ya, bahkan mesin yang sangat membantu ini yang membuat piring Anda berkilau perlu dibersihkan sebulan sekali. Tapi bagaimana Anda membersihkannya?

Cara Bersihkan Pencuci Piring Anda

Langkah pertama cukup sederhana: pastikan bagian luar dibersihkan. Gunakan spons, air panas, dan larutan pembersih atau sabun. Jika terbuat dari stainless steel, gunakan pembersih kaca untuk menghilangkan debu dan sidik jari.

Mesin pencuci piring yg lebih baru memiliki filter manual-clean. Mereka menyaring bit makanan untuk melindungi pipa ledeng Anda, tetapi seperti yang Anda duga makanan sisa dapat menyebabkan beberapa bau yang benar² tidak sedap. Lepaskan sistem filter di bawah rak paling bawah seminggu sekali, dan buka silinder tengah. Bersihkan semua bagian di wastafel. Sebuah kuas bisa bermanfaat untuk melepaskan bagian yang kasar. Saat Anda melakukannya, periksa lengan semprotan untuk mencari penyumbatan.



Akhirnya, saatnya untuk membersihkan. Letakkan mangkuk bersih yang memegang dua cangkir cuka putih di dekat bagian tengah rak bawah. Kemudian jalankan siklus normal mesin pencuci piring Anda. Meskipun ini adalah solusi pembersihan sebulan sekali yang baik, jika sudah lama (atau tidak pernah) sejak Anda membersihkan mesin, Anda mungkin ingin memulai dengan mesin pencuci piring dari toko. Pembersih ini lebih keras daripada cuka dan itu dapat menghilangkan deposit mineral serta perubahan warna.

Furniture: Bulanan

Mebel memiliki begitu banyak celah, tombol dan ruang yang dapat menjebak kuman dan alergen. Jika Anda serius ingin menjaga rumah yang bersih dan sehat, pastikan barang² yang dilapisi bantal ini **di vakum sebulan sekali**. Pastikan untuk menyedot bantal dan ruang di sekitarnya secara teratur. Tumpahan, di sisi lain, harus segera dibersihkan. Carilah pembersih jok yang dapat diandalkan untuk kecelakaan sesekali ini. Jika Anda ingin menjaga usia furnitur Anda, bersihkanlah dengan uap setiap tahun.



Tirai Mandi: Bulanan

Mari kita menjadi nyata selama satu menit — kapan terakhir kali Anda mencuci tirai kamar mandi Anda? Bagi banyak orang, jawabannya adalah “tidak pernah.” Tirai shower bersentuhan dengan kulit Anda, dan mereka tetap basah untuk waktu yang lama, menjadikannya lingkungan yang subur untuk pertumbuhan jamur dan bakteri.

Salah satu cara praktis untuk mencegah buih sabun dari gorden shower Anda adalah beralih dari sabun ke pembersih atau mencuci tubuh. Ketika Anda benar-benar membersihkannya, **semprotkan tirai shower Anda ke bawah dengan campuran 50/50 air dan cuka putih**. Jika Anda tidak suka baunya, Anda bisa melembutkannya dengan beberapa tetes minyak lemon. Kemudian gosok dengan sikat. Salah satu hal hebat tentang metode ini adalah Anda tidak perlu bilas — mandi berikutnya akan membantu Anda.



Filter Udara: Bulanan

Filter udara adalah hal yang luar biasa untuk AC dan pemanas sentral Anda. Filter udara menyimpan alergen luar di luar tempatnya berada, atau di dalam filter itu sendiri. Tetapi tidak melakukan banyak hal baik jika Filter udara tidak diganti secara teratur. Agar udara di dalam rumah Anda tetap murni, gantilah setiap bulan. Itu juga berlaku untuk AC di kamar — ganti filter itu setiap bulan.



Perawatan Jendela: Setiap Empat Bulan

Jika Anda memiliki jendela, kemungkinan Anda memiliki kerai dan kerai juga, dan mungkin gorden. Tirai dan daun jendela mendapat manfaat dari lulur sabun yang hangat setiap tiga hingga empat bulan sekali. Ini menjauhkan debu, yang dapat membantu mencegah alergi. Tirai harus diturunkan setiap empat bulan sekali dan dimasukkan ke dalam mesin cuci.



Kipas Langit-Langit: Setiap Tiga Bulan

Kipas langit² menjaga sirkulasi udara di rumah Anda, dan dapat membantu mendinginkan dapur Anda juga. Meskipun Anda memasak, **minyak yang keluar dari masakan Anda bisa menguap dan naik, akhirnya menempel pada bilah kipas Anda. Minyak itu kemudian dapat menjebak debu dan iritasi lainnya.**

Jika kipas dapur Anda berdebu, cepat atau lambat debu itu akan berakhir di udara yang Anda hirup. Untuk menghindarinya, **bersihkan bilah segera setelah Anda melihat debu menumpuk.** Agar teliti, bawa pembersih serba guna ke bilah dan badan kipas Anda setiap tiga bulan sekali. Dengan menyeka dengan kain lembab, Anda dapat membantu menjaga keluarga Anda aman dari serangan alergi.



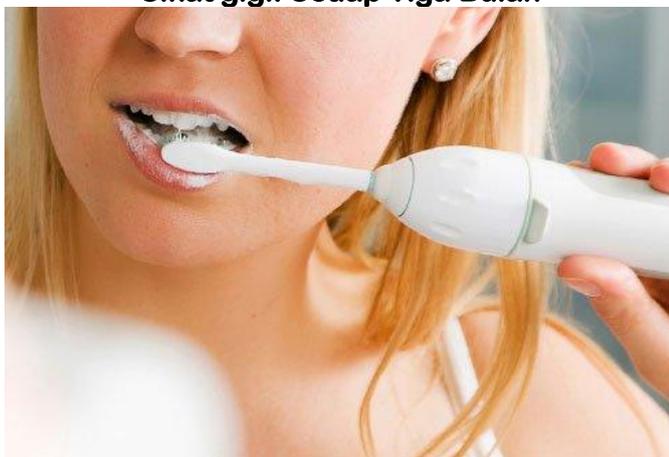
Mesin Cuci: Setiap Empat Bulan

Kotoran, debu, minyak, sebut saja, mesin cuci Anda telah melihatnya. Karena alat yang menggunakan air, mesin cuci Anda melakukan lebih banyak waktu istirahat daripada yang Anda sadari. Semua air itu menarik jamur dan pertumbuhan jamur — dua hal yang pasti tidak Anda inginkan pada pakaian Anda.

Untuk menjaga pakaian Anda tetap bersih, Anda perlu sesekali membersihkan mesin cuci Anda. Kira-kira setiap empat bulan harus melakukan trik. Untuk melakukan ini, **jalankan mesin Anda tanpa pakaian di dalamnya, tetapi tambahkan satu cangkir pemutih pada siklus panas.** Ini akan membersihkan toilet dan membuat pakaian Anda wangi, terasa segar, dan bersih.



Sikat gigi: Setiap Tiga Bulan



Dengan mata telanjang, sikat gigi Anda yang berusia tiga bulan mungkin terlihat bagus. Dan jika Anda sangat hemat, Anda bisa menunda membeli yang baru sedikit lebih lama. Itu bukan ide terbaik untuk kesehatan Anda, menurut *American Dental Association*.

Mulut adalah rumah bagi ratusan mikroorganisme yang berbeda. Beberapa cacing ini masuk ke sikat gigi setelah digunakan. Belum ada penelitian yang menunjukkan bahwa makhluk mikroskopis ini membahayakan, tetapi mereka berkembang biak di sikat gigi Anda. ADA tidak merekomendasikan pembersih sikat gigi komersial, karena ini belum terbukti efektif. Sebagai gantinya, **Anda harus membilas sikat gigi dengan saksama setelah digunakan dengan air keran dan menyimpannya dalam posisi tegak jika memungkinkan untuk membantu mengeringkan lebih cepat.** Dan saat menyimpan sikat gigi Anda, jangan biarkan bulu bersentuhan satu sama lain.

Meskipun ini harus dilakukan selama tiga atau empat bulan pertama, setelah titik itu saatnya untuk mengganti sikat gigi Anda. Bulu-bulu menjadi usang dan aus pada saat ini, membuatnya kurang efektif membersihkan gigi dan jaringan lunak mulut Anda. Jika Anda memeriksa sikat gigi dengan hati-hati, Anda mungkin akan melihat jenis keausan ini lebih cepat dari yang disarankan tiga hingga empat bulan. Jika demikian, ganti saja.

Bantal: Setiap Tiga hingga Enam Bulan

Sebagian besar bantal Anda dilindungi dari patogen oleh *casingsnya*. Tetapi dgn dibiarkan waktu yang cukup, bantal akan membiakkan bakteri seperti kebanyakan hal lainnya. Pendekatan yang aman adalah mencucinya setiap empat hingga enam bulan. Letakkan di siklus panas, dan jangan lupa bantal.

Duvet dan selimut harus mengikuti aturan yang sama; Cuci dengan air panas setiap empat hingga enam bulan. Ini mungkin terlalu besar untuk dicuci di rumah. Jika mesin Anda tidak dapat menampungnya, bawa ke binatu dan cari mesin cuci ukuran komersial. Pilihan lain adalah membersihkannya secara profesional.



Kasur: Setiap Enam Bulan

Kasur perlu dibersihkan dari waktu ke waktu — khususnya setiap enam bulan atau lebih. Jelas Anda tidak bisa mencucinya di mesin cuci, jadi Anda harus mengeluarkan penghisap debu. **Para ahli merekomendasikan sekitar 20 menit untuk menyedot debu.**

Apa gunanya membersihkan kasur Anda? Semuanya bermuara pada tungau debu, makhluk berkaki delapan mikroskopis yang menyebabkan alergi bagi banyak orang. Reaksi terhadap tungau debu termasuk eksim, pilek, mata berair, gatal, dan bersin.

Tungau debu memakan sel-sel kulit dari manusia dan hewan peliharaan. Karena Anda menghabiskan sekitar sepertiga dari hidup Anda di tempat tidur, sel-sel kulit mati Anda berakhir di sana juga, yang mendorong populasi tungau debu untuk berkembang. Membersihkan kasur membantu memperpanjang umurnya. Anda selanjutnya dapat mencegah tungau debu dengan menggunakan penutup plastik untuk melindungi kasur Anda, tetapi akhirnya kasur yang berfungsi pun perlu diganti karena tungau debu terus berkembang biak.



Perapian: Tahunan

Beberapa rumah memiliki lebih banyak polusi di dalam daripada di luar. Salah satu kontributor utama polusi udara dalam ruangan adalah perapian. Perapian melepaskan jelaga, asap, dan karbon monoksida dalam konsentrasi yang cukup tinggi, yang semuanya dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti asma. Untuk menjaga udara di dalam rumah Anda bersih, aturlah agar cerobong Anda disapu setahun sekali. Penyapu cerobong bersertifikat bisa memperingatkan Anda tentang masalah yang menyebabkan masalah pernapasan, dan mereka dapat membersihkan kotoran dan jelaga dari perapian Anda.



Saluran Udara: Sesuai Kebutuhan

Setelah melihat begitu banyak area yang diabaikan di rumah Anda, senang mengakhiri dengan satu area yang tidak memerlukan pemeliharaan rutin. Terlepas dari iklan yang bertentangan, membersihkan saluran udara Anda tidak pernah terbukti mencegah asma, alergi, atau masalah kesehatan lainnya. EPA tidak merekomendasikan pembersihan rutin.

Namun ada kalanya Anda ingin saluran udara dibersihkan. Jika Anda melihat jamur di permukaan keras saluran udara Anda, jika Anda memiliki serangga atau hewan pengerat di saluran tersebut, atau jika Anda dapat melihat debu mengepul dari saluran dan masuk ke rumah Anda, ini adalah saat yang tepat untuk membersihkan saluran udara. Juga, akal sehat menunjukkan bahwa setelah beberapa saat Anda mungkin ingin membersihkannya sebagai hal yang biasa. Tapi sebagian besar waktu jangan khawatir tentang hal itu — **tetap bersihkan ponsel cerdas Anda, remote control dan benda lain yang sering Anda gunakan jika Anda ingin melindungi kesehatan Anda.**



Kulkas: Setiap Tiga Bulan



Kulkas Anda menjaga makanan tetap dingin dan lambat rusak, tetapi kami semua menemukan hal-hal yang melewati **tanggal kedaluwarsa** di belakang. Tidak cukup dengan melemparkan makanan yang busuk dan berjamur. Anda perlu membersihkan kekacauan yang tertinggal. **Biasakan untuk merawat lemari es Anda setidaknya sekali per kuartal.** Pertama, aduk makanan busuk atau rusak. Selanjutnya, keluarkan semua makanan dari lemari es sebelum dibersihkan. Kemudian bersihkan rak dan bagian dalam dengan air sabun yang hangat. **Jangan membersihkan rak dengan air panas.** Gelasnya bisa pecah! Seka interior dengan air bersih daripada membilas dg sabun yang berlebihan. Keringkan rak dan bagian dalam dengan handuk kertas. Untuk mendisinfeksi, bersihkan semua permukaan dengan 1 sendok makan pemutih (*bleach*) yang dilarutkan dalam 1 galon air. Pasang kembali rak-rak. Masukkan kembali barang-barang yang mudah rusak ke dalam lemari es. Atur makanan di lemari es menggunakan laci yang pas untuk meminimalkan risiko rusak.

Sumber:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved

https://www.medicinenet.com/healthy_home_cleaning_schedule/article.htm