



Cada quant s'han de canviar els llençols?

El llit pot ser un brou de cultiu per a gèrmens, bacteris i fongs si no es manté en bona higiene

[inici centrareport] El llit on dormim pot tenir fins a **1,5 milions de bacteris** entre els quals ens enredem cada nit, ja que es tracta d'un lloc que es manté calent i humit. Precisament per aquesta potencialitat dels llençols de ser brou de cultiu per a gèrmens, bacteris i fongs, els i les expertes aconsellen canviar-los, com a mínim, **un cop a la setmana**.

En cas de no fer-ho així, els i les microbiòlogues adverteixen que podem posar en risc, no només la nostra **salut**, sinó també la de tots aquells que dormen amb nosaltres, persones i animals inclosos.

Alguns i algunes especialistes alerten, fins i tot, que poden aparèixer al·lèrgies si la boca o el nas entren en contacte amb aquests microbis. La **pitjor part**, on se'n concentren més, és a la funda del **coixí**. És en aquesta zona on s'aglutina la saliva, la suor, el cabell, el maquillatge i altres cèl·lules mortes que són brou de cultiu per als bacteris.

A banda dels llençols, un altre focus important de la casa on hem de parar atenció són les **tovalloles**, un gran niu de virus i bacteris, o les **cortines**, que s'embruten fàcilment i també poden arribar a ser nocives per a la salut si no les conservem amb una higiene adequada. Aquests tèxtils acumulen pols i estan en estret contacte amb els microorganismes que volen per la casa i l'exterior. Per això, és recomanable fer-los una **neteja profunda almenys dos cops l'any**.

Finalment, els **draps** de cuina també estan molt exposats als microorganismes, ja que entren en contacte amb aliments crus. En aquest cas, el que recomanen els i les microbiòlogues és rentar-los després de fer-los servir amb una solució desinfectant, a banda de ficar-los a la rentadora una vegada a la setmana.[ficentrareport]