



Parempi uni raikkaassa sängyssä

Ihminen viettää noin kolmasosan elämästään sängyssä, joten sänky kannattaa pitää kunnossa. Pakkaspäivänä on hyvä tarttua toimeen.

Aamuhuolto

Liinavaatteet ja patja imevät itseensä ihmisen yön aikana hikoileman kosteuden. Tuuleta vuodetta aamulla 30 min ennen petausta. Pöyhi tyyny. Avaa ikkuna; se nopeuttaa sängyn kuivumista ja raikastaa huoneen.

Viikkohuolto

Imuroi sänky. Raikasta peitteet, tyynyt ja petivaatteet ulkona. Vaihda tyynyliina viikoittain ja lakanat joka toinen viikko.

Harvemmin

Imuroi patja ennen ulos vientiä. Ravista peitteet ja tyynyt ulkona heti, varsinkin talvella, sillä tiivistyvä kosteus kiinnittää irtopölyn tekstiilin pintaan. Älä tamppaa patjaa.

Sijauspatjoissa on usein irtopäällinen, jonka voi pestä koneessa – tarkista kuitenkin hoito-ohjeesta. Pese päällinen ja tyynyt pari kertaa vuodessa, peitteet 1–2 kertaa vuodessa. Pese ne hoito-ohjeen mukaan. Käytä nestemäistä pesuainetta hiukan annosteluohjetta vähemmän. Untuvatäytteisille annostelu on vain 1/3 normaalista annostelusta. Lisää tarvittaessa huuhteluiden määrää. Oikean pesuaineen löydät *Oikea pyykinpesuaine pyykillesi* -valintataulusta.

Patjat, tyynyt, peitteet eivät ole ikuisia, vaan niitä on uusittava:

- patja 5–7 vuoden välein
- sijauspatja 3–5 vuoden välein
- tyyny 3–5 vuoden välein
- peite 3–5 vuoden välein

Oikea, säännöllinen hoito pidentävät sänkyvaatteiden käyttöikä.

Pölypunkki ei ole kuollut sukupuuttoon. Lämpimässä ja kosteassa viihtyvät pölypunkit ovat vähentyneet huomattavasti, sillä huoneilma on kuivaa ja sänkyvaatteissa käytetään yhä enemmän tekokuituja.

Kerrataan kuitenkin torjuntaohjeet: Vie sänkyvaatteet tunniksi +60 °C:seen saunaan tai talvella pakkaseen vuorokaudeksi (-18 °C) tai kuudeksi tunniksi (-28 °C). Myös pesu 60 °C:ssa tappaa pölypunkit.