

Rakvere Realgümnaasium

Marti Alt

Standardkäsitlused koristamiseelsest ja -järgsest puhtusest

Juhendajad Kadi Inno

Helge Alt

Rakvere 2017

Sisukord

SISSEJUHATUS.....	4
1. KOHAD, MIS KÕIGE ROHKEM KODUDES MÄÄRDUVAD.....	5
2. KORISTUSE EESMÄRK	7
3. UURIMUSTÖÖ METOODIKA.....	8
4.1 Millised on kodu mustemad kohad?.....	9
4.2 Kas ja kuidas kasutatakse korduvkasutatavaid poekotte?	11
4.3 Millised on küsimustikule vastajate kätepesuharjumused?	12
4.4 Kuidas kodusid koristatakse?	12
4.5 Uurimuse põhjal tehtud analüüs, millega saaks aidata kodukoristuses	15
5. SOOVITUSED KODU MÕISTLIKUKS PUHASTAMISEKS.....	17
5.1 Kodu koristusest üldiselt	17
5.2 Köögi koristus.....	17
5.3 Soovitused koristusainete kasutamiseks	18
5.4 Soovitused koristustarvikute kasutamiseks	19
5.5 Soovitused WC puhastamiseks.....	20
KOKKUVÕTE.....	21
KASUTATUD ALLIKAD.....	22
LISAD	24
Lisa 1. Helge Alt põrandakuivataja-pühkija omadusi tutvustamas	24
Lisa 2. Lapi voltimine	25
Lisa 3. Põrandakuivataja-pühkija kasutamine koos lapiga	26
Lisa 4. Põrandakuivataja-pühkijaga vee kogumine kühvlile.....	27
Lisa 5. Painutatava mööblimopiga ülemistelt tasapindadelt tolmu pühkimine.....	28
Lisa 6. Autokuivataja, millega on mugav tasapindu puhastada	29
Lisa 7. Erinevat värvi hügieeniharjad.....	30
Lisa 8. ATP proovi võtmine	31

Lisa 9. Hygicult TPS testide tulemused	32
Lisa 10. UVA lambi valguses nähtav mustus	33
Lisa 11. Küsimustik.....	34

SISSEJUHATUS

Puhtus mängib tänapäeval meie elus väga suurt rolli. Koristamise kohta levib erinevaid müüte, mille peamiseks levitajateks on ajakirjandus ja sotsiaalmeedia. Pakutakse välja uuenduslikke viise, mis peaksid olema tõhusad, kuid tegelikkuses võivad hoopis koristatava pinna ära rikkuda. Sellest lähtuvalt valiti töö teema, et tuua esile peamised kodukoristamisega seotud probleemid ja leida neile lahendusi.

Töö eesmärk oli välja selgitada, kuidas ja milliste vahenditega koristavad Rakvere Reaalgümnaasiumi õpetajad oma kodusid ning lähtuvalt sellele pakkuda välja võimalikult efektiivsed ning inimest säästvad kodukoristamise viisid.

Koristamisega seonduvate probleemide analüüsimiseks viidi läbi küsitlus Rakvere Reaalgümnaasiumi õpetajate seas. Uuritavaks grupiks valiti õpetajad eelkõige seetõttu, et õpetajad on teadlikud koristamise vajalikkusest, kuid ei pruugi omada vastavaid teadmisi kodukoristamise efektiivsuse tõstmiseks.

Töö põhineb artiklidel, raamatutel ja Helge Alti magistritööl „Puhastusteenindajana töötamine ja eriala õppimine koolitustel osalejate pilgu läbi“.

Töö esimeses osas selgitatakse koristamise eesmärki ja tuuakse esile kõige mustemad kohad kodudes. Teises osas analüüsitakse läbiviidud küsitlust ning antakse nõu lähtuvalt vajadustest.

Töö valmimisele on kaasa aidanud OÜ Puhastusekspert ning juhendajad Helge Alt ja Kadi Inno.

1. KOHAD, MIS KÕIGE ROHKEM KODUDES MÄÄRDUVAD

Mustus ei pruugi olla alati nähtav. Kui puhtust mõõta, siis võime olla vägagi üllatunud, millised on tegelikult meie kodus kõige mustemad kohad. Ajakirjanduses ja uurimustes on esile toodud erinevaid andmeid ning uurimusi, mis on tehtud, et välja selgitada kodu kõige mustemaid kohti. Alljärgnevalt on ära toodud ülevaade kohtadest, kus leidub tavapärasest rohkem mustust ning antud nõu, mida teha, et mustuse levikut ennetada.

Köögirätikud ei pruugi paista määrdunud, kuid tegelikult on köögirätikud ühed mustemad asjad köögis, sest sinna pühitakse käsi, nõusid, tasapinda vms mitmeid kordi päevas. Need on bakteritele meelepärased paljunemiskohad oma pideva niiskuse ja orgaanilise mustuse tõttu.

Köögirätikuid tuleks vahetada vähemalt iga paari päeva tagant või kui pere on suur, siis iga päev (19).

Köögipindadel hoitakse erinevaid toiduasju, samas visatakse sinna teinekord autovõtmed või käekott, mis on päeva jooksul olnud erinevates kohtades (19). Dr. Charles Gerba andmetel on pesuruumi põrand sageli puhtam, kui köök (15). Erilist tähelepanu soovitab ta pöörata lõikelaudade, külmpikapikäepideme, käterätikute kasutusele ja puhtusele köögis. Eesti vanarahvatarkus ka manitseb meid, et ära pane käekotti maha, siis võib raha välja minna. Kui selline kott satub köögitasapinnale, siis kandub põranda mustus koti vahendusel köögitasapinnale. Puhasta köögipindu iga päev ja väldi võtmete, kottide jms asjade panemist köögitasapindadele.

Vannitoa seinad: kui pärast duši all käimist seinad märjaks jäetakse, siis see on ideaalne pinnas bakterite paljunemiseks ja ka hallituse tekkimiseks (19). Pealegi näevad kuivanud veetriibud koledad välja (5). Sama oli näha ka kolmes kodus, kus vaadati WC ja Vannitoa seinu UVA lambiga, mis toob nähtavale selle mustuse, mida silmaga pole näha (vt lisa 10). Sellepärast tuleks seinu kuivatada iga kord pärast duši all käimist.

Kraanikaussis pestakse käsi, nõusid ja ka muid erinevaid esemeid. Kraanikauss võib tunduda puhas, aga see pole sugugi nii. Vastupidi, kraanikaussi seintele koguneb rasvakiht, mis on bakterite jaoks täielik paradüüs (19). Sageli jäävad mustad nõud üleöö kraanikaussi seisma ja see on hea pinnas bakterite arenguks. Pealegi on järgmisel päeval palju raskem nõusid puhtaks saada, sest toidujäänused nende küljes on "kivistunud"(16, 19). Mitmed uurimused on näidanud, et ka haiglates on kraanikauss kõige mustem koht, seega ei ole kraanikauss probleemseks kohaks, mitte ainult kodudes (17). Kraanikauss tuleb pesta pärast iga nõude või

muud pesu korralikult puhtaks ja kuivatada, et sinna ei jääks mikroobide arenguks soodsat pinnast.

Kohvimasina niisked kohad on hea pinnas mikroobide arenguks. Parem on hoida kohvimasin puhta ja kuivana.

Dr. Charles Gerba toob esile, et nõudepesuõvammis on rohkem fekaalibaktereid, kui WCs (15). Nõudepesuõvamm on ka mitme teise allika väitel üks mustemaid kohti köögis. Soovitav on pesta nõusid pigem harjaga, mida on kerge hoida hügieenilise ja puhtana.

Dr. Charles Gerba andmetel on keskkonnasõbralikkusele toetudes võetud enam kasutusele korduvkasutatavaid poekotte, kuid 50% inimestest ei pese neid kunagi ja selle tulemusel on poekottidel rohkem baktereid, kui aluspesul. Poekott on sageli nagu „mikroobide sadam“, kust need liiguvad edasi (15). Seega on korduvkasutatavate poekottide kasutamine küll hea, aga nende puhtuse eest tuleb regulaarselt hoolt kanda.

Helge Alt toob oma artiklites „Puhas. Kas ka tegelikult?“ ja „Oi kui puhas, kas ka tegelikult?“ välja, et WC on üks olulisemaid kohti, mida tuleb puhastada, kui WCs on ebaseeldiv lõhn. Ebaseeldiva lõhna allikateks on WC poti ümbruse seinad, kus on tavaliselt palju uriini- ja veepritsmeid. Ebaseeldiva lõhna puhul tuleb eemaldada selle allikas, mitte varjutada haisu lõhna tekitavate toodetega. Ebaseeldivat lõhna tekitavad mikroobid, mis võivad edasi kanda ka haigusi. Tähtis on puhastada ka WC puutepindu, ning teatud regulaarsusega poti ümbruse seinu puhastades saame lahti ka ebaseeldivast haisust (5, 6: 70-71). Üllatavaid tulemusi näitas ka kodudes UVA lambiga seinte vaatlemine. UVA lambi valguses olid näha veepritsmed ja-nired ning orgaaniline mustus, mida silmaga ei näe (vt lisa 10).

Käte puhtus ja hügieen on olulise tähtsusega, sest kätega kanname edasi suurema osa mikroobidest. Oluline on käsi pesta 20 – 60 sekundit, samuti on tähtis, kuidas ja kuhu käed kuivatatakse. Kui selleks on määratud käterätik ja kui pärast kuivatamist katsume näiteks saastunud ukselinki, siis on käed uuesti mustad. Dr. Charles Gerba soovib kohtades, kus puudub võimalus käsi pesta, kasutada käte desinfitseerimisaineid päevas kolm kuni neli korda (15).

2. KORISTUSE EESMÄRK

Koristamise eesmärk on puhtus, mitte koristamine kui protsess. Põrandate pesemine ja tolmu pühkimine ei tähenda veel seda, et pind oleks puhas. Oluline on keskenduda lõpptulemusele, milleks on puhtus (23). Puhtus tuleb saavutada võimalikult säästlike vahenditega. Erinevad inimesed võivad puhtust mõista erinevalt. Seda mõjutavad eelnevad kogemused, teadmised, kultuur ja ühiskond, kust me tuleme (15).

Puhtus on iga inimese enda poolt määratud norm. Ühte inimest ärritab leitud juuksekarv, teisel võib aga olla lademete kaupa tolmu ja sellest pole midagi. Samas on märgatud, et korratutes kodudes elavad inimesed on sageli õnnetud. Kodu kordaseadmine on muutnud inimeste mõttekäike ja ellusuhtumist, on muutnud nende tulevikku, korrastanud suhteid. Inimesed on hakanud väga selgelt nägema, mida nad oma ellu vajavad, mida mitte (1).

Segadus on kõik see, mis takistab meil sujuvalt, muretult ja endast lugu pidades ühest päevast teise liikumist. Segadus on nagu kutsumata külaline, kes ei lähe ära. Ta hävitab su energiat ja õõnestab vaimu. Segaduse tõttu on raske asjadega hakkama saada, nautida rahu ja vaikust või veeta aega just nii, nagu sa tahad. See suurendab stressi, muudab su aeglaseks ning kurnab sind füüsiliselt, emotsionaalselt ja vaimselt (2).

Kuidas me oma kodusid koristame on aja jooksul muutunud. Helge Alt oma magistritöös toob esile, et areng luualt, liivalt, seebilt ja soodalt kõrgetasemelise koristamiseni on toimunud käsikäes ühiskonna sotsiaalse, tehnoloogilise, majandusliku jm arenguga (3).

3. UURIMUSTÖÖ METOODIKA

Koristamisega seotud küsitlus koosnes 19 küsimusest ja viidi läbi Rakvere Reaalgümnaasiumi õpetajate seas 4-17.jaanuar 2017. Küsimustikule vastas 40 õpetajat. Lisaks võeti kolmest kodust orgaanilise mustuse ja mikroobide üldhulka näitavad proovid. Orgaanilise mustuse määratlemiseks kasutati ATP-testimist luminomeetriga, kasutades UltraSnap teste (vt lisa 8). Testimisel reageerib ensüüm lutsiferiin orgaanilise mustusega ning tekib valgussähvatus, mida mõõdab luminomeeter. Mida rohkem on orgaanilist mustust, seda suurem on näit: kuni 40 loetakse puhtaks, 40-60 rahuldavaks ja üle 60 mustaks, ehk puhastamist vajavaks. Mikroobide üldhulga määratlemiseks kasutati Hygicult TPS teste (vt lisa 9), mis mõõdavad mikroobide üldhulka tasapinnal. Testidel on mikroobide elatusalus, millele jäänud mikroorganismidest kasvab 3-5 päevaga silmaga nähtav koloonia. Testidega on kaasas joonis, millega saadud tulemust võrreldes võime anda hinnangu tulemuse kohta (13, 14). Helge Alti andmetel loendatakse mõlemal proovi poolel olevad mikroorganismide kogumid ning leitakse keskmine arv ühe proovi poole kohta. Kui see on alla saja, siis tulemus loetakse heaks, kui üle 100, siis mittevastavaks. Kui silmaga on näha hallituse olemasolu, siis tulemus loetakse mittevastavaks (4).

4. UURIMISTULEMUSED JA ANALÜÜS

Järgnevalt on toodud uurimuse tulemused ning nende analüüs teemade kaupa. Välja on toodud küsitluse ja kodudes võetu proovide andmed.

4.1 Millised on kodu mustemad kohad?

Tuginedes küsimustiku vastustele peetakse kodus üheks kõige mustemaks kohaks nõudepesušvammi (60% vastanutest), sellele järgneb televiisoripult (50% vastanutest), koridorilüliti (35% vastanutest) ja köögikäterätik (35% vastanutest). Pakutud nimekirjast arvati vähem must olevat köögimööbli töötasapind (10% vastanutest), WC poti seinad poti ümbruses (12,5% vastanutest) ja kohvimasina käivitusnupp (12,5% vastanutest). Sama tõestas ka küsimus, kus pidi toodud paarist valima mustema koha – 85% pidas televiisoripulti mustemaks, kui WC põrandat; 72,% pidas mustemaks nõudepesušvammi, kui WC potti seest; 65,% pidas mustemaks WC loputuskasti nuppu, kui koridori põrandat; 62,5% pidas mustemaks WC prill-lauda, kui köögitasapinda; 62,5% pidas külmiku käepidet mustemaks kui WC poti kaant (vt joonis 1).

Kolmes kodus võeti proovid järgmistest kohtadest (vt tabelit):

- köögikäterätik,
- köögitasapind,
- kohvimasina nupp,
- külmiku käepide,
- nõudepesušvamm.
- telekapult,
- WC sein,
- koridori lüliti.

Tabel 1

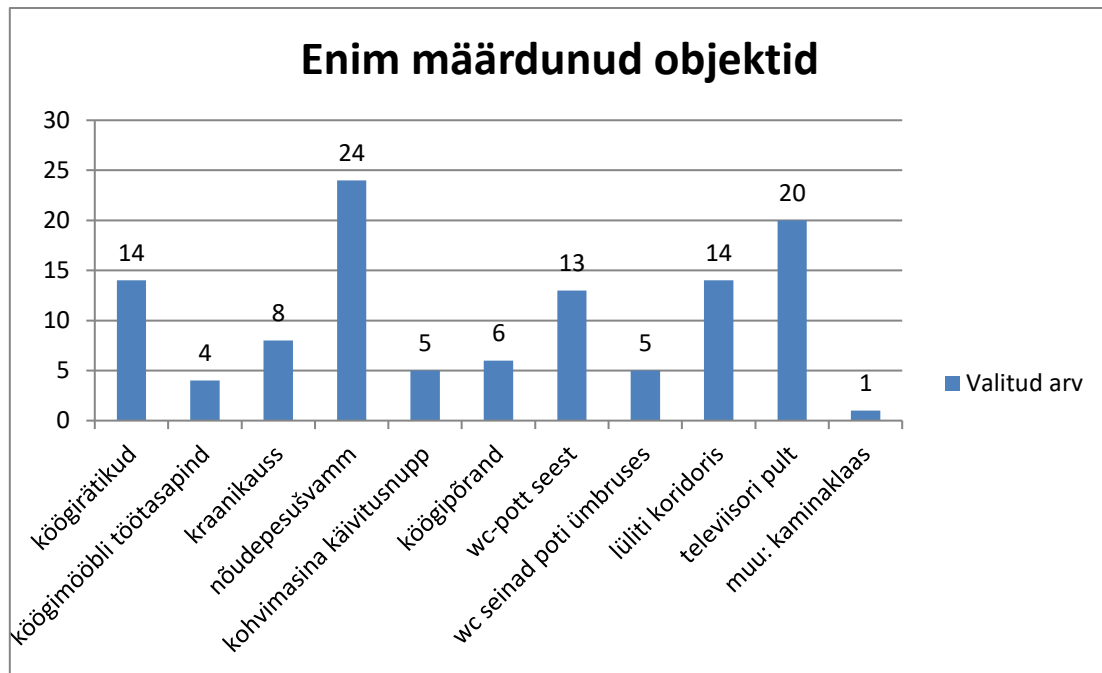
Kodudest võetud proovide tulemused

		KODU 1	KODU 1	KODU 2	KODU 2	KODU 3	KODU 3
		ATP	Hygicult*	ATP	Hygicult*	ATP	Hygicult*
1	köögikäterätik	196	500 + H	25	30 + H	1063	100 + H
2	köögitasapind	254	1000	37	proovi ei võetud	615	147 + H
3	kohvimasina nupp	145	1000	204	H	395	150+H
4	külmiku käepide	669	proovi ei võetud	479	H	168	rohke hallitus
5	nõudepesušvamm	3537	proovi ei võetud	224	1000	proovi ei võetud	800
6	telekapult	471	proovi ei võetud	203	200 + H	985	rohke hallitus
7	WC-sein	55	6	19	rohke hallitus	13	19
8	koridori lüüti	43	30 + H	115	H	257	4

* kolooniate arv ühe proovi poole kohta
H- hallituse olemasolu

		ATP	HYGICULT
	hea	alla 40	ala 100, hallitust ei esine
	rahuldav	40-60	
	must	üle 60	üle 100 ja/ või hallitus

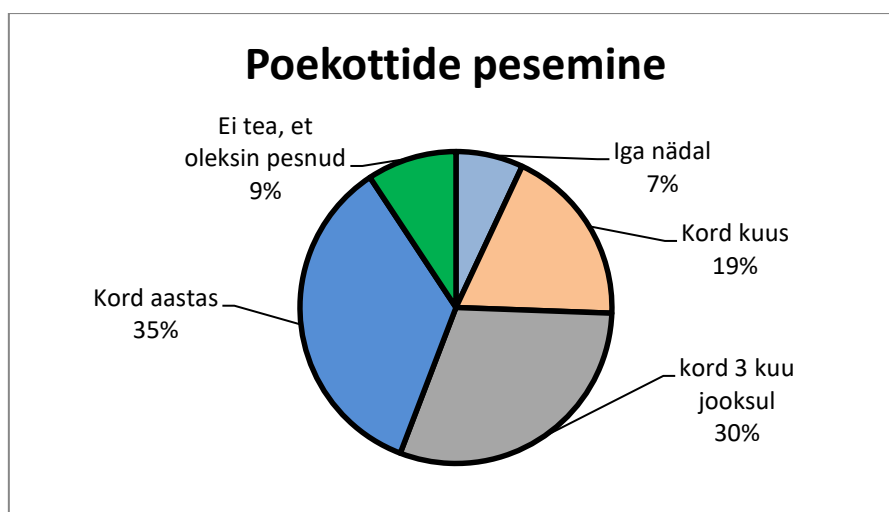
Mustust oli kõikjal, kuid proovide põhjal olid kõige mustemad kohad nõudepesušvamm, köögikäterätik, telekapult. Kõige puhtamaks võib lugeda WC sein ja üllatuslikult ka koridori lüütit. Köögitasapinda pidasid õpetajad suhteliselt puhtaks, puhtamaks, kui WC prill-lauda või WC poti ümbruse sein. Proovid aga tõestavad, et köögitoetasapind on mustem, kui arvatakse. Samuti peeti köögikäterätikut puhtamaks, kui see tegelikult on.



Joonis 1. Kodus kõige mustemaks kohtadeks peetavad kohad.

4.2 Kas ja kuidas kasutatakse korduvkasutatavaid poekotte?

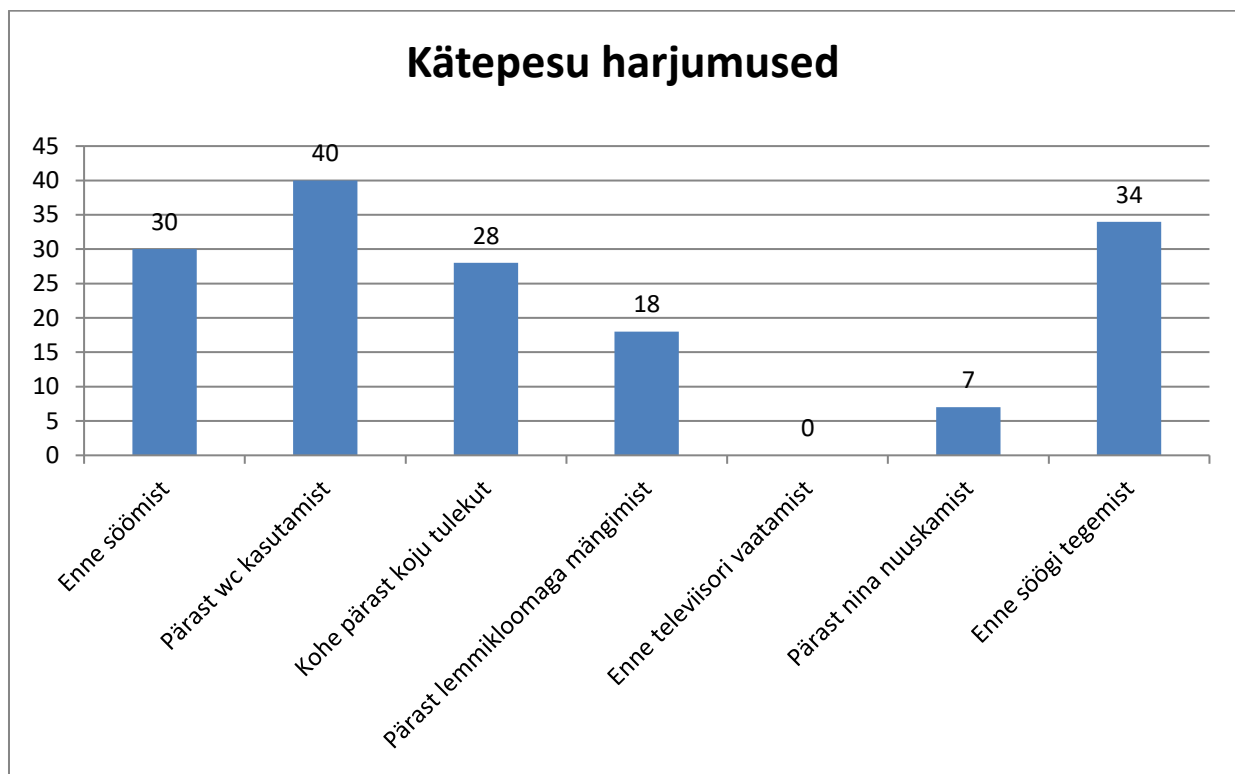
90% vastanutest kasutab korduvkasutatavaid poekotte. Enamus (31,5% vastanutest) peseb neid kord kolme kuu jooksul, 13,% peseb kotte umbes kord aastas ja 10,8% ei tea, et oleks kunagi kotti pesnud. Umbes kolmandik (32,8% vastanutest) peseb kotti vähemalt kord kuus (vt. Joonis 2).



Joonis 2. Korduvkasutatavate poekottide pesemine.

4.3 Millised on küsimustikule vastajate kätepesuharjumused?

Küsimustikus oli toodud 8 tegevust, millele järgneb vastanutel kätepesu. 100% vastanutest pesi alati käsi peale WC kasutamist, 85% enne söögi tegemist, 75% enne söömist. Vaid seitse vastajat peseb käsi peale nina nuuskamist ja 18 vastanut peale lemmikloomaga tegelemist. 92,5% kuivatab käed käterätikusse, 65% vastanutest ütleb, et teeb seda ka paberiga. Kuna käterätikusse käte pühkimise osakaal on väga suur, siis on oluline pöörata tähelepanu käterätiku hügieenile ja puhtusele. 23 vastanut (57,5%) peseb käterätikut kord nädalas, 13 vastanut (32,5%) umbes poole nädala tagant (vt joonis 3).



Joonis 3. Kätepesu harjumused.

4.4 Kuidas kodusid koristatakse?

15 vastanul (37 %) on kodus kindel koristuspäev, täpselt sama paljudel vastanutel kindel päev puudub, koristatakse jooksvalt. 17 % koristab kodu ühe päevaga, aga selleks puudub kindel päev, vastanutest kahel käib koristaja. Seega 60% vastanutel toimub kodukoristus üldjuhul ühel päeval, kuigi intervallid võivad olla erinevad.

Aritmeetilise keskmise järgi on õpetajatel kodus 5,7 erinevat koristusainet, mediaankeskmiseks on viis ainet. Kasutatakse väga erinevaid aineid, mitmetel on erinevate võrkturundussüsteemide poolt pakutavad ained (Amway, GNLD), aga on kasutusel ka koduseid aineid (äädikas, sooda jms).

92,5% vastanutest kasutab kodu koristamisel tolmuimejat, 47% kasutab tolmuimejat kord nädalas, neli vastanut (10%) kasutab tolmuimejat viis korda nädalas. Valdavalt (31 vastanut) kasutatakse tolmuimejat põranda puhastamiseks, aga ka vaipade ja pehme mööbli puhastamise jaoks.

WC koristust loetakse strateegiliselt väga tähtsaks. Küsimustikus toodi üheksa erinevat pinda, mille puhul paluti märkida, mitu korda nädalas vastavaid pindasid puhastatakse. Alljärgnevalt tuuakse kordade arv, mis oli vastatud enamusel:

- põrand - üks kord nädalas (52,%);
- kraanikauss - üks kord nädalas (25%);
- WC pott seest - üks kord nädalas (42,5%);
- WC pott väljast - üks kord nädalas (65%);
- WC loputuskasti nupp - üks kord nädalas (55%);
- WC poti ümbruse seinad - üks kord nädalas (45%), kusjuures 30% ei tee seda igal nädalal;
- prügikast - üks kord nädalas (62,5%);
- trapp - üks kord nädalas (40%), 25% ei tee seda igal nädalal;
- peegel - üks kord nädalas (40%).

Kui WC haiseb, siis 50% vastanute arvates on põhjuseks WC poti äärealune ja 50% arvates on WC pott seest must.

80% vastanutest kasutab kodu koristamisel mikrokiust lappi, 50% vastanutest niisutab lappi veega, 30% kasutab kuiva lappi ja vaid 10% kasutab niisutamiseks koristusaine lahust. See näitab õpetajate kõrget teadlikkust mikrokiust lappide kasutamisel. Tänapäevased mikrokiust lapid on väga tõhusad ilma koristusaineteta. Kuna samal ajal oli soetatud hulgaliselt erinevaid koristusaineid, tekib küsimus milliste kohtade puhastamiseks.

Pooled vastanutest voldivad koristuslapi neljaks ja pooltel vastanutest on lapp lihtsalt käes.

Põrandate puhastamisel imeb 57,5 % vastanutest lahtist mustust põrandalt tolmuimejaga, seda näitasid ka tolmuimeja kasutuse küsimuse vastused. Põranda puhastamiseks kasutatakse erinevaid viise, kõige enam kasutatav oli põranda pesemine plaatalus mopiga (32,5%).

67,5% vastanutest peseb kodus nõusid nõudepesušvammiga, samas 60% ütles, et nõudepesušvamm on üks mustemaid kohti kodus. Vaid 15% (kuus vastanut) kasutab nõudepesuharja, mis on tõendusliku materjali põhjal kõige hügieenilisem viis nõude pesemiseks.

Kodus kasutatavate tarvikute osas pidid vastajad nimetama tarvikud, mis on nende kodus kasutusel. Pea igas kodus on olemas tolmuimeja, mõnel isegi kolm imurit. 15 vastanut nimetab nõudepesušvammi ja kuus nõudepesulappi. Pea kõik vastanud nimetavad koristuslappe, 28 mopi kasutamist. Väga vähe, vaid üks vastanu ütleb, et tal on nõudepesuhari, tõhusa koristustarviku põrandakuivataja-pühkija olemasolu nimetab kuus vastanut. Kodudes on kuuel vastanutest olemas aurumopp, mõnel robot-tolmuimeja, mis näitab valmisolekut uuemate masinate soetamiseks ja kasutamiseks.

Uuemad tehnoloogiad ja tarvikud vajavad senisest rohkem teadlikkust. 22 inimest (55%) on saanud informatsiooni kodu paremaks koristuseks ajakirjadest ja täpselt sama paljud sõbrannadelt, pereliikmetelt. 15% toob esile telesaateid, 14% infosilte koristusaine ja koristustarvikute etikettidel. Viis inimest toob esile telereklaame ja kolm inimest (7,5%) on käinud koolitusel (vt. joonis 4).



Joonis 4. Allikad kodukoristamise paremaks muutmise kohta

Olulise infona kodukoristamise kohta tuuakse esile lapi voltimist, koristamise regulaarsust, looduslikke ja koduseid ained, koristamisel vajadusest lähtumist, mikrokiust lapi kasutust.

Küsimustikus paluti välja tuua kolm koristamise probleemi, kus soovitaks spetsialisti abi. 14 inimest ei soovinud abi. Enim nimetati järgmisi probleeme:

- pehme mööbli puhastamine - seitsmel korral;
- akende pesemine - seitsmel korral;
- plekkide eemaldamine- kolmel korral.

Lisaks mainiti praeahju, kraanikausi, parketi, WC, klaaspindade, valgustite, õhupuhastaja. vaipade ja lagede puhastamist; koristusainete valikut, tolmu pühkimist.

Küsimustikule vastanute kodu suurus on mediaan-keskmiselt 90 m² (aritmeetiline keskmine 94,7 m²). Kodu koristamisele nädalas kulutatakse mediaan-keskmiselt neli tundi (aritmeetiline keskmine neli ja pool tundi). Keskmine jõudlus kodu koristamisel on mediaankeskmiselt 21,4 m²/ h ja aritmeetiline keskmiselt 28,2 m²/ h.

4.5 Uurimuse põhjal tehtud analüüs, millega saaks aidata kodukoristuses

Uurimuse tulemustele palus autor hinnangu anda koristusvaldkonna spetsialistil Helge Altil. Tuginedes uurimusele tõi ekspert välja alltoodud aspektid. Ekspert käis koristamist nõustamas kahe õpetaja kodus. Nõu anti tuginedes uuringu tulemustele, millest võiks olla abi kodu koristuse tõhustamiseks ning kuulates ka õpetajate soove ja vajadusi.

- Väga vähestes kodudes on kasutusel nõudepesuhari. See on hea tarvik nii nõude pesemisel kui ka muudel töödel. Näiteks sobib nõudepesuhari kraanikausside, trappide, WC poti erinevate detailide puhastamiseks. Kasutades nõudepesuharju erinevateks töödeks on vaja erinevat värvi harju, et neil vahet teha. Kasutusel olevad nõudepesušvammid on tuginedes antud uurimustöö mõõtmistele ja teistele uurimustele väga mustad. Seega tasuks švammid vahetada nõudepesuharja vastu. Soovitav on kasutada toiduainete tööstusele mõeldud hügieeniharju. Kui ikkagi väga soovitakse švammi kasutada, siis tuleks švamme vahetada võimalikult tihti.

- Palju on tolmuimejaid. Tolmuimeja kasutus on sageli aega nõudev ja tõstab tolmu õhku. Kõvakattega põrandatelt saab väga edukalt tolmu ja lahtise mustuse eemaldada põrandakuivataja-pühkijaga, vajadusel kasutades ka mikrokiust lappi (vt lisa 1).
- Üllatavalt palju on lisaks nõudepesušvammidele kasutusel ka nõudepesulappe. Need tuleks asendada nõudepesuharjadega.
- Palju on kasutusel ämbreid, harju. Nende asemel tasuks proovida põrandakuivataja-pühkijat, millega saab edukalt pühkida lahtist mustust ning lisaks saab sellega kuivatada ka vett ning kasutada seda koos põrandalapiga, ehk tegemist on universaalse tarvikuga.
- Kodus on keskmiselt viit erinevat sorti aineid. Tänapäeval, kui on kasutusel mikrokiust lapid ja mopid, siis suur osa kodust saab puhtaks vee abil. Tasuks üle vaadata kasutatav kodukeemia, ning üleliigsed, dubleerivad ained võtta kasutuselt ära.

Peale nõustamist töid õpetajad välja järgmist kodukoristuse kohta.

- Sain kindlust, et olen palju asju õigesti teinud.
- Sain häid nippe kuidas kergemini ja mugavamalt kodu korda saab.
- Nüüd saan tänu uutele efektiivsetele tarvikutele sama ajaga rohkem koristatud.

5. SOOVITUSED KODU MÕISTLIKUKS PUHASTAMISEKS

Kodu koristamise kohta võib ajakirjanduses leida erinevaid soovitusi. Analüüsidest vastavasisulisi artikleid, konsulteerides eksperdiga ja tuginedes uuringu tulemusele teeb autor kokkuvõtlikud soovitused kodu mõistlikuks koristamiseks.

5.1 Kodu koristusest üldiselt

Kodudes on nähtamatut mustust rohkem, kui osatakse arvata. Nähtamatut mustust leidub tavaliselt kohtades, mida inimesed puudutavad või mis on kokkupuutes toiduga. Puutepindu tuleb puhastada regulaarselt, kasutades puhast lappi ja töötades aseptiliselt. See tähendab, et puhastame puhtamalt mustema suunas, voldime korrapäraselt koristuslappi. Selliselt puhastades korjatakse pindadel olev mustus kokku ja ei aeta seda laiali.

Koristamise nipiraamatus ilmunud artikli põhjal on kõige olulisem koristustööde organiseeritus. Soovitatakse jagada tööd igapäevasteks, iganädalasteks, igakuisteks ja hooajalisteks töödeks (6, 15)

5.2 Köögi koristus

Köögis on mitmeid kohti, mis üllatasid oma mustusega, seega köögi koristamine ja teadlikkus on oluline. Olulisemad soovitused köögi koristamiseks on järgmised.

- Nõudepesušvammi ja -lapi asemel kasutada nõudepesuharja, mis on hügieenilisem. Nõudepesuhari on heaks abimeheks ka muude kohtade puhastamisel - kraanikausid, trapid, aga ka WC-pott. Selleks peavad olema kasutusel erinevat värvi nõudepesuharjad, et harjadel vahet teha. Harjade valikul tasub eelistada hügieeniharju, mis on mõeldud kasutamiseks toiduainete tööstuses, on kergesti puhastatavad ning ei deformeeru (7).
- Köögikäterätik on mustem, kui oskame arvata, Dr. Charles Gerba soovitab kasutada käte kuivatamiseks pigem paberrätikuid, kui tekstiilist käterätte (15). Kui kasutatakse siiski tekstiilist käterätte, siis on oluline nende regulaarne vahetamine ja pesemine.

- Kööki toome poest toodud toiduained. Uurimuse põhjal kasutab 90% inimesi korduvkasutatavaid poekotte, samas suur osa inimesi peseb neid väga harva. Oluline on regulaarselt pesta korduvkasutatavaid poekotte, näiteks kord nädalas. Soovitatakse kasutada poekottidel värvikoode ja kasutada eraldi kotte lihale, konservidele, köögiviljadele ning pesta neid sageli (15).

Korralikust kätepesust oleneb meie tervis. **Käsi tuleb alati pesta:**

- koju tulles;
- enne toiduga kokkupuudet;
- peale WCs käimist;
- peale nina nuuskamist;
- kui käed on nähtavalt mustad.

Käte pesemise meelespea

- Tehke käed puhta sooja veega märjaks.
- Kandke kätele seep ja hõõruge käsi tugevalt kokku ning küürige kõiki pindu.
- Loputage puhta veega.
- Pühkige käsi paberkäterätikuga või puhta käterätikuga, kuni need on täielikult kuivad (12).

5.3 Soovitused koristusainete kasutamiseks

Uurimuse põhjal kasutatakse kodudes palju koristusaineid. Kui on kasutusel mikrokiust koristustekstiilid, siis saab suure osa mustusest eemaldatud puhta vee ja mikrokiuga. Koristusaineid vajatakse tugevama mustuse eemaldamiseks. Alati tuleb vaadata, millise mustusega on tegemist ning millisel pinnal see on ja vastavalt sellele valida aine (8). Kodusel koristamisel on soovitatav kasutada WC ja vannitoa koristamiseks kergelt happelist ainet (pH 6-4) ja köögis nõudepesuks ja võimalike rasvaste pindade puhastamiseks neutraalset ainet (pH 7-9), ülejäänud kodused pinnad saab tavapäraselt puhtaks mikrokiust lappide ja moppidega, mis on niisutatud veega (9).

Kes soovivad koristada kodu keemiavabalt võivad järgida ka niisuguseid soovitusi:

- 1. Kasuta rohkem traditsioonilisi vanaemadeaegseid puhastusaineid: rasvaste pindade puhastamiseks kasuta sidrunimahla, nõrka äädikalahust või söögisoodat (11).

- 2. Ahjuküttega korteris saad potid-pannid puhtaks ka tuhaga küürides (11).
- 3.Kõik klaaspinnad lähevad hästi puhtaks mikrokiudlapi ja puhta veega pestes, mikrokiudlapiga võid puhastada ka kõiki teisi pindu, nagu kahhelkive ja pliite (jahtunult!). (7) Helge Alt toob oma erinevates artiklites välja, et kodusel koristusel piisab pea kõikide pindade puhastamisel puhta veega niisutatud mikrokiudlapist. (9, 10)
- Värvitud pindu on hea puhastada puhta švammi, puuvillase või linase lapi ja sooja veega (11).
- Kui kasutad siiski ka kodukeemiat, siis jälgi puhastusaineid ostes, et koostisainete nimekiri oleks võimalikult lühike ja et kodukeemia oleks ökomärgistusega.

5.4 Soovitused koristustarvikute kasutamiseks

Uurimus näitas, et kodudes on palju erinevaid tarvikuid, väga armastatakse tolmuimejat. Alljärgnevalt on ära toodud mõned professionaalsed koristustarvikud ja nende kasutamine, mis teevad kodukoristuse lihtsamaks (10):

Tolmu tasub pühkida mikrokiust tolmulapiga, mis on volditud kokku ning ühe poole määrdumisel on võimalik ette keerata uus ja puhas pind (vt lisa 2). Lapp võib olla kuiv või siis kergelt niisutatud veega. Mikrokiust koristustekstiilide puhul on oluline nende õige hooldus - neid pestakse pesumasinas, kõrgel temperatuuril, teistest materjalides eraldi ning soovitatavalt pesugeeliga (20). Siledatelt kõvakattega pindadelt tolmu pühkimiseks on hea abivahend põrandakuivataja-pühkija. Sellega saab koos kasutada ka mikrokiust põrandalappi, mida on võimalik niisutada vastavalt vajadusele ning eemaldada erinevat mustust, oluline on tarviku õige kasutamine, ehk kummi edasi tõstmine lapil mõne sentimeetri kaupa (vt lisa 3). Põrandakuivataja-pühkijat on ka poolpika varrega, nii on võimalik põrandalt mugavalt eemaldada ka vedelikke (vt lisa 4).

Akende pesemiseks kasutatakse plüüsisist klaasipesurit ning klaasikuivatajat. Selleks, et kevadine aknapesu oleks mugav, tuleb jälgida, et klaasikuivataja oleks pehme kummiga.

Kõrgemate tasapindade tolmuwabana hoidmine on oluline. Kui on kodus kõrgemaid tasapindu, siis tasub soetada painutatav mööblimopp (10, 20) (vt lisa 5).

Pinnad, mis saavad märjaks, tasub kuivatada kasutamise või puhastamise järel. Selleks tasub soetada tasapinnakuivataja, mugav variant on ka autokuivataja (vt lisa 6).

Tolmuimejat on kindlasti vaja, kui puhastada on vaja tekstiilkatteid. Selleks, et kõik sodi kätte saada, liiguta tolmuimejat põhja ja lõunasse, idasse ja läände. Nii saad oma vaibad ja põrandad korralikult puhtaks (18, 21).

Nõudepesuhari on lisaks nõudepesemisele mugav ka paljude muude kohtade puhastamisel - kraanikausid, trapid, WC-poti erinevad detailid jms. Selleks tasub soetada erinevat värvi hügieeniharjad. Sellised harjad on vastupidavad ja kergesti puhastavad (4) (vt lisa 7).

5.5 Soovitused WC puhastamiseks

WCs on tavapärasest rohkem nähtamatut mustust, need on kohad, kus tavapäraselt esinevad ka mikroobid. Sellisteks kohtadeks on puutepinnad, kohad, kuhu pritsib uriin ja potti vett lastes ka saastunud vesi.

Soovitusi WC puhastamiseks (9, 22):

- Oluline on pöörata tähelepanu aseptilisele puhastusele, et vältida mikroobilise mustuse laiali kandmist. Selleks on oluline lapi voltimine ja ühelt pinnalt teisele üle minnes tuleb ette pöörata uus, puhas pind.
- Erinevad pinnad saab puhtaks veega kergelt niisutatud mikrokiust lapiga (9).
- Happelisi aineid (pH 0-5) on vaja kasutada vaid siis, kui on tegemist setetega. Happeliste ainete kasutamisel tuleb silmas pidada ohutust - pind esmalt märjaks, happeline aine pinnale, lasta mõjuda, loputada, vajadusel neutraliseerida aluselise ainega, taas loputada, lõpuks kuivatada (8).
- Igapäevasel koristusel piisab kraanide, peeglite jms puhul kergest pesemisest ja kuiva mikrokiudlapiga kuivatamisest.
- Kui WCs on ebameeldiv lõhn, siis esmalt tasub puhastada WC seinad ja WC-poti jalg väljastpoolt. Ekspertide kogemused näitavad, et sealsed pritsmed võivad levitada ebameeldivat lõhna (5).

KOKKUVÕTE

Puhtus mängib tänapäeval meie elus väga suurt rolli. Puhtuse säilitamisel on peamisteks infoallikateks sotsiaalmeedia ning tuttavad. Samuti on inimestel erinevad kodukoristamise viisid ning harjumused.

Antud uurimistöö teoreetilise osa eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas ja milliste vahenditega koristavad Rakvere Reaalgümnaasiumi õpetajad oma kodusid ning lähtuvalt sellest pakkuda välja võimalikult efektiivsed ning inimest säästvad kodukoristamise viisid.

Uurimistöö käigus selgus, et Rakvere Reaalgümnaasiumi õpetajate koristusalased teadmised olid head. Selgus, et enamus vastanutest ei vajanud spetsialisti abi. Need, kes vajasisid nõu, töid välja, et nõu oleks vaja pehme mööbli, köögitasapindade ning akende puhastamisel. Samas näitasid uurimustulemused mitmeid aspekte, mida tasuks muuta, et kodune puhtus oleks saavutatud optimaalselt ja ennast säästes. Õpetajad, keda kodus nõustati, töid välja sellest saadud kasu, vaatamata sellele, et tegemist oli õpetajatega, kellel juba olid koristamisest head teadmised.

Küsimustikule vastas 40 õpetajat 75-st. Vastajate protsent oli kõrge ja autor on tänulik kõikidele vastajatele, sest tänu neile oli võimalik koguda piisavalt uurimismaterjali.

Autor toob välja uurimuse tulemuse kõige üllatavamad aspektid:

- 24 vastajat pidasid kõige mustemaks kohaks nõudepesušvammi, sama tõestasid ka proovid. Vaatamata teadlikkusele, kasutasid pea kõik õpetajad siiski švamme!
- Suurel hulgal õpetajatel oli kodus väga mitmeid erinevaid koristusaineid, vaatamata sellele, et oldi teadlik mikrokiust koristuslappide omadustest. Mikrokiu kasutus vähendab oluliselt koristusainete kasutamise vajadust, seega ei peaks olema vajadust nii paljude ainete järele.
- Kodudes oli kasutusel palju tolmuimejaid, mõningatel õpetajatel oli neid lausa mitu. Tolmuimejaid kasutati koristamisel väga tihti, kuid ei teatud sellega kaasnevatest probleemidest ja ajakulukusest.

Uurimistöös saadud tulemusi on võimalik kasutada erinevate statistiliste analüüside tegemiseks. Uurimustöö tulemustest on kasu uurimuses osalenud õpetajatel ja kõikidel teistel, kes soovivad oma kodukoristamist parandada, et väiksemate ressurssidega saavutada soovitud puhtus.

KASUTATUD ALLIKAD

1. Kondo, M. (2011). *Jaapani korrastuskunst*. London: The Life-Changing Magic of Tidying up
2. Roberts, S. (2009). *Segadusest vabaks*. Lotus Pond Press
3. Alt, H. (2008). *Puhastusteenindajana töötamine ja eriala õppimine koolitustel osalejate pilgu läbi*. [Magistritöö]. Tartu: Tartu Ülikool.
4. Alt, H. (2013) *Loengu konspekt- objektiivne puhtuse mõõtmine* [13.veebruar 2017]
5. Alt, H. (2019). *Oi, kui puhas! Kas ka tegelikult?* Kodukiri
6. Alt, H. (2015) *Puhas. Kas ka tegelikult?* Kodukirja varamu, 70-71.
7. Alt, H. (2014) *Köök puhtaks!* Kodukiri, 58-61.
8. Alt, H. (s.a.). *Koristaja salarelvad*. Kodukiri. [13.veebruar 2017]
<http://www.puhastusekspert.ee/public/files/Koristaja%20salarelvad-%20Kodukiri.pdf>
9. Alt, H. (2015). *Kui must on meie WC tegelikult?* Naisteleht [16.veebruar 2017]
<http://www.puhastusekspert.ee/public/files/Kui%20must%20on%20meie%20WC%20tegelikult%20Naisteleht%2008%2001%2015.pdf>
10. Alt, H. (s.a.). *Kodune koristusarsenal*. Kodukiri. [16.veebruar 2017]
<http://www.puhastusekspert.ee/public/files/Kodune%20koristusarsenal-%20Kodukiri.pdf>
11. *Abiks heale perenaisele: kasuta neid nippe ja saad kodu ilma kemikaalideta puhtaks*. (2016). [22. jaanuar 2016]. http://naistekas.delfi.ee/kodu_ja_aed/kodu/abiks-heale-perenaisele-kasuta-neid-nippe-ja-saad-kodu-ilma-kemikaalideta-puhtaks?id=73547833
12. *Hea kätehügieeniga seotud harjumused kujunevad välja varases eas*. (s. a).
<http://www.tork.com.ee/ligikaudu/mida-uut/kids>
13. *Hygenia - kiirtestid*. (s. a.). [28. Märts 2017]. <http://www.netfood.ee/et-hygiena-kiirtestid>
14. *Hygicult tests*. (s. a.). [28. Märts 2017]
<http://www.oriondiagnostica.com/products/hygicult/hygicult-tests/>
15. *I Study Germs for a Living- Here's How I Clean*. (2016). [21. märts 2017]
16. *Koristamise ABC ja sinu kodu on alati korras!* (2016). [22. jaanuar 2017]
<http://nipiraamat.ohtuleht.ee/750547/koristamise-abc-ja-sinu-kodu-on-alati-korras>
17. *6 kuumimat koristusvaldkonna teemat Huipputapahtuma seminarilt*. (20. Märts 2017). [1. Märts 2017]

18. *Seitse suurimat viga, mida tolmuimejaga koristades tehakse.* (2016). [22. jaanuar 2017]. http://naistekas.delfi.ee/kodu_ja_aed/kodu/seitse-suurimat-viga-mida-tolmuimejaga-koristades-tehakse?id=73574925
19. *Seitse asja sinu kodus, mida tuleb iga päev puhastada.* (2016). [22. jaanuar 2017] <http://naistekas.delfi.ee/kodu/koduaed/seitse-asja-sinu-kodus-mida-tuleb-iga-paev-puhastada?id=73625201>
20. Prillitoss (2012). *Mikrokiudlapid.* [17.veebruar 2017] https://www.youtube.com/watch?v=-18PgVc_6Pc
21. Terevisioon (2014). *Tolmuimejat võiks kasutada ainult kohtades, kus on see hädavajalik.* [17.veebruar 2017] <https://www.youtube.com/watch?v=Qysyvb2HYIA>
22. Ringvaade (2013). *WC võikukoristamine reporter mutikaga.* [18.veebruar 2017] <https://www.youtube.com/watch?v=x2nSbqIiCYQ>
23. Alt, H. Puusepp, K. Toom, J. (2010). *Koristamine – on see lihtne?* [CD]. OÜ Recado Meedia [7.jaanuar 2017] <https://www.youtube.com/watch?v=OBvvgVa9Iic&feature=youtu.be>

LISAD

Lisa 1. Helge Alt põrandakuivataja-pühkija omadusi tutvustamas



Lisa 2. Lapi voltimine



Lisa 3. Põrandakuivataja-pühkija kasutamine koos lapiga



Lisa 4. Põrandakuivataja-pühkijaga vee kogumine kühvlile



Lisa 5. Painutatava mööblimopiga ülemistelt tasapindadelt tolmu pühkimine



Lisa 6. Autokuivataja, millega on mugav tasapindu puhastada



Lisa 7. Erinevat värvi hügieeniharjad



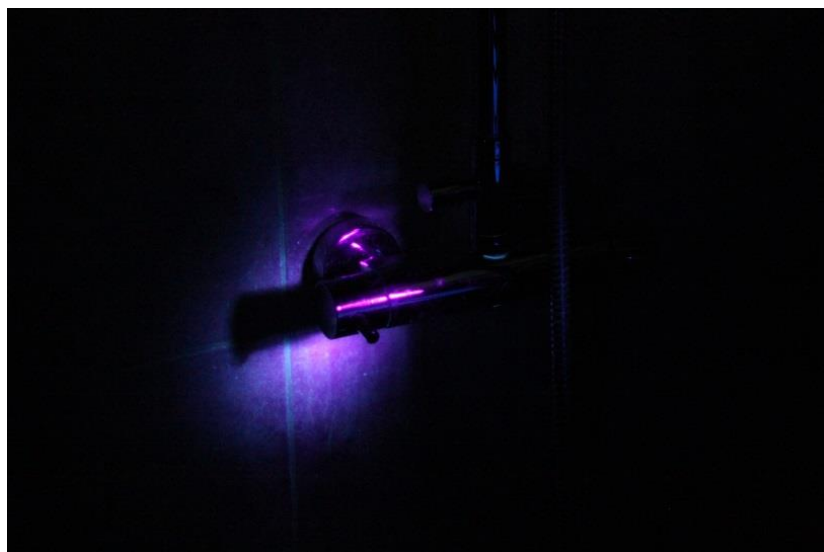
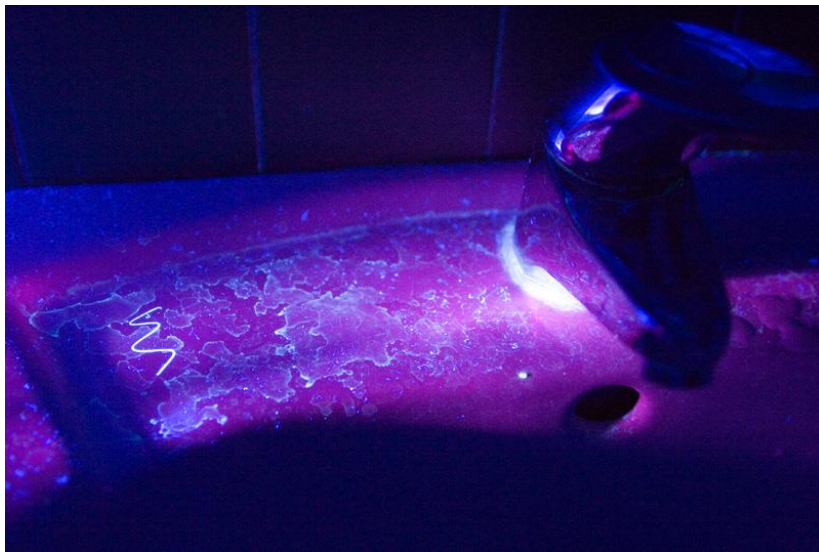
Lisa 8. ATP proovi võtmine



Lisa 9. Hygicult TPS testide tulemused



Lisa 10. UVA lambi valguses nähtav mustus



Lisa 11. Küsimustik

Tere, olen Rakvere Reaalgümnaasiumi 11.r klassi õpilane Marti Alt. Teen uurimistöö kodukoristamise teemal. Soovin teada õpetajate arvamust kodukoristamise kohta ning hiljem anda selle kohta nõu.

1. Palun tähista loetelust kolm kõige määrdunumat objekti. :

- köögirätikud
- köögimööbli töötasapind
- kraanikauss
- nõudepesušvamm
- kohvimasina käivitusnupp
- köögipõrand
- wc-pott seest
- wc seinad poti ümbruses
- lüliti koridoris
- televiisori pult

2. Palun vali allolevates paaridest, kumb koht on Sinu arvates mikroobiliselt mustem. Tõmba joon alla sellele kohale, mis on mustem:

- WC põrand - televiisoripult
- WC-pott seest - nõudepesušvamm
- Koridori põrand – wc - loputuskasti nupp
- Köögimööbli töötasapind – wc - prilllaud
- Külmiku käepide – wc - poti kaas

3. Kas kasutad korduvkasutatavaid poekotte- jah/ ei

Kui vastasid jah, siis kui sageli pesed korduvkasutusega poekotti:

- iga nädal
- kord kuus
- kord 3 kuu jooksul
- kord aastas
- ei tea, et oleksin pesnud

4. Millistel juhtudel pesed alati käsi, palun märgi ristiga need olukorrad:

- pärast wc kasutamist
- enne söömist
- kohe pärast koju tulekut
- pärast lemmikloomaga mängimist
- enne televiisori vaatamist
- pärast nina nuuskamist
- enne söögi tegemist

5. Kuhu kuivatad käed pärast pesemist (kodus), vali alljärgnevast loetelust sobiv(ad):

- käterätikusse
- paberiga
- puhuri all
- ei kuivatagi
- Erinevate kuivatamisviiside puhul märgi need.

6. Kui pika kasutuse järel pesed käterätikut, palun vali sobiv variant:

- 1 päev
- umbes pool nädalat
- umbes 1 nädal
- umbes 2 nädalat
- umbes 1 kuu

7. Kuidas on koristamine Sinu kodus korraldatud, vali kõige sobivam kirjeldus:

- Meil on kindel koristuspäev kord nädalas, siis koristatakse terve kodu.
- Meil ei ole kindlat koristuspäeva, aga koristatakse ühel päeval terve kodu, tavaliselt 1-2 nädala jooksul 1 kord.
- Koristatakse jooksvalt: iga päev natuke, ei ole kindlat koristuspäeva.
- Meil käib koristaja umbes kord nädalas, lisaks sellele pühime ise tolmu, eemaldame plekke, kui vaja.
- Muu:

8. Mitu erinevat koristusainet on Sul kodus, palun kirjuta arv ja pane kirja ka nii paljude ainete nimed, kui meelde tuleb.

9. Kuidas kasutad tolmuimejat?

Kasutan tolmuimejat korda nädalas.

Kasutan tolmuimejat järgmiste pindade puhastamiseks:

10. Palun märgi, kui sageli puhastad WCs järgmisi pindu:

- põrand korda nädalas
- kraanikauss korda nädalas
- WC-pott seest korda nädalas
- WC-pott väljast korda nädalas
- WC-loputuskasti nupp korda nädalas
- WC-poti ümbruse seinad korda nädalas
- prügikast korda nädalas
- trapp korda nädalas
- peegel korda nädalas

11. Kui WC haiseb, milline koht esmalt vajab puhastamist, palun vali loetelust üks :

- WC põrand
- WC-poti ääre alune
- kraanikauss
- WC-pott seest
- WC-poti ümbruse seinad
- WC-loputuskasti nupp

12. Valige teile sobivam variant tolmu pühkimise võimalustest.

- pühkimiseks kasutan - mikrokiust tolmulappi/ ei tea millisest materjalist lappi/ vana kaltsu
- lapp on - kuiv/ niisutatud veega/ niisutatud koristusaine lahusega (millisega)
- pühkimise ajal on lapp – lihtsalt käes / volditud 4ks/ volditud lõõtsakujuliseks

13. Vali kõige sobivam kirjeldus, kuidas puhastad põrandaid. Vajadusel märgista ristiga mitu kirjeldust või kirjuta muu variant:

- Esmalt:
- Pühin harjaga.
- Imen lahtise mustuse tolmuimejaga.
- Pühin põrandakuivataja-pühkijaga (kummiliist).
- Ei pühi enne niisket puhastust.
- Muu:

Põranda puhastamiseks:

- Pesen põrandat pintslitaolise mopiga, mida pesen ämbris.
- Pesen põrandat plaatalus mopiga (neljakandiline mopp, mis kinnitatud alusele), mida pesen ämbris.
- Kasutan põrandakuivataja-pühkijaga (kummi-liist) põrandalappi.
- Ei kasuta koristamisel veeämbrit, niisutan mopid/ lapid sobivaks enne koristust ja vahetan ühe määrdumisel uue ja puhta.
- Pesen lapid ja mopid iga kord peale kasutust pesumasinas.
- Muu:

14. Kodus käsitsi nõusid pestes kasutan:

- nõudepesulappi
- nõudepesušvammi
- nõudepesuharja
- Muu:

15. Palun loetle oma kodus olevad koristustarvikud:

.....

16. Millistest allikatest oled saanud informatsiooni kodu paremaks koristamiseks, vali sobivad variandid ja too näiteid:

- ajakirjad
- telesaated
- sõbrannad, pereliikmed jne
- telereklaamid
- infosildid koristusainetel, - tarvikutel
- olen käinud koolitustel

Muu:

17. Tooge palun välja 3 koduse koristamise probleemi, kus sooviksite spetsialisti abi.

.....

18. Mitu ruutmeetrit on Teie kodus koristatavat pinda?.....

19. Kui kaua kulub nädalas aega Sinu kodu koristamisele?.....