

Checklist per le pulizie domestiche



Detergenti e detersivi

fatto

- Detergente per tutte le superfici
- Detersivi
- Detergente per piatti
- Aceto di vino
- Detergente per i sanitari
- Bicarbonato di sodio
- Limoni



Accessori per pulizie

fatto

- 4 asciugamani (uno per ogni superficie)
- WC: rosso
- bagno: giallo
- cucina: verde
- Altre superfici: blu
- Spolverino antistatico
- Spugna morbida
- Fogli di giornale per la pulizia dei vetri
- Aspirapolvere
- Mocio



Pulizia generale

fatto

- Lavare le finestre e i balconi
- Fare la polvere negli armadi
- Lavare i pavimenti
- Lavare le tende
- Spolverare e/o lavare le piante
- Spolverare le lampade

Consigli

- Pianifica il tempo necessario per evitare fretta e stress
- Usa spolverini, scope, panni e spugne colorati
- Ascolta la tua musica preferita mentre fai le pulizie
- Inizia la giornata con una colazione sostanziosa in modo da affrontare le pulizie con energia
- Fatti aiutare dal tuo partner o da qualcuno, essere in due rende tutto molto più divertente

Altri consigli e trucchi per le pulizie domestiche si trovano qui:

<https://blog.helping.it/>



Helping



Cucina

fatto

- Sistemare le stoviglie
- Spolverare credenza e armadietti
- Affilare le lame e i coltelli
- Pulire e riordinare la dispensa
- Pulizia del forno a microonde
- Pulizia del forno
- Pulire il bollitore e la macchina del caffè
- Sbrinare e pulire freezer e frigorifero



Bagno

fatto

- Pulizia del WC
- Pulizia della vasca e/o della doccia
- Pulizia degli specchi
- Spolverare gli armadietti
- Lavare i tappetini e gli asciugamani



Camera da letto

fatto

- Lucidare i mobili di legno con olio apposito
- Passare l'aspirapolvere sul divano
- Spolverare la TV e tutti gli apparecchi elettronici
- Sbattere i tappeti



Camera da letto

fatto

- Pulizia degli armadi
- Pulire la cassettera
- Lavaggio cuscini e lenzuola
- Girare il materasso
- Fare il cambio dei vestiti negli armadi



Camera dei bambini

fatto

- Eliminare i giocattoli inutilizzati
- Lavare i peluche e i giocattoli dei bambini
- Eliminare i vestiti che non vengono più utilizzati



Studio

fatto

- Riordinare i documenti
- Fare pulizia sul computer ed effettuare unbackup di dati
- Spolverare i dispositivi elettronici