

Смена белья

Схема смены вещей

Предмет	Частота смены (план)	Рекомендации по уходу
Постельное бельё	Каждый 10-й день месяца (10, 20, 30)	Стирать при 60°C , если возможно – с антисептическим средством. Гладить для уничтожения бактерий и клещей. Проветривать матрас. (7-14 дней)
Банное полотенце	Каждый 5-й день месяца (5, 10, 15, 20, 25, 30)	Стирать при 60°C , полностью просушивать после каждого использования, желательно на открытом воздухе. (7 дней)
Кухонные полотенца	Каждый 3-й день (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30)	Стирать при 60-90°C . Использовать отдельные полотенца для рук и посуды. Хорошо высушивать после использования. (3-5 дней)
Домашняя футболка	Каждый 3-й день (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30)	Стирать при 40°C , если ткань позволяет – при 60°C . Лучше сушить на воздухе. (2-3 дня)
Футболка для спорта	После каждой тренировки	Стирать сразу после использования, желательно при 40°C с антибактериальным средством. Вывешивать на просушку сразу после стирки. (каждый день)
Носки, трусы	Каждый день	Стирать при 40-60°C (хлопок и синтетика выдерживают разные режимы). Не носить носки два дня подряд. (каждый)
Домашние штаны	Каждый 5-й день месяца (5, 10, 15, 20, 25, 30)	Стирать при 40°C . Проветривать между стирками. Если вспотел – менять раньше. (4-5 дней)
Полотенце для рук/лица	Каждый 3-4 дня	Стирать при 60°C , использовать отдельное полотенце для лица. (3-4 дня)
Полотенце для спорта	После каждой тренировки	Стирать при 60°C , хорошо высушивать. (каждый)