

## วิธีดูแลรักษาที่นอน

🕒 นำเสนอเมื่อ 5 ก.ค. 2552

ใครที่อยากยืดอายุการใช้งานของที่นอน วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีวิธีดูแลรักษาที่นอนมาฝาก...

- ควรพลิกหรือกลับด้านที่นอน และสลับด้านที่นอนหัว-ท้าย อย่างน้อย 1 ครั้งทุก ๆ 3 เดือน เพื่อรักษาความคงตัวของที่นอน และไม่ให้เกิดด้านใดด้านหนึ่งยุบตัวถาวร

- ควรแกะพลาสติกที่หุ้มที่นอนออก เพื่อให้อากาศถ่ายเทในที่นอน

- เปิดหน้าต่างให้แสงแดดส่องถึงที่นอน เพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค คนที่เป็นโรคภูมิแพ้ ถ้าใช้ที่นอนเส้นใยธรรมชาติ ควรใช้ปลอกที่นอนพลาสติกหรือไวนิลหุ้ม จากนั้นปูทับด้วยผ้าปูที่นอนอีกชั้น

- ควรใช้ผ้ารองกันเปื้อน เพื่อให้ที่นอนสะอาดและดูใหม่อยู่เสมอ

- **ไม่ควรหักหรืองอที่นอนขณะเคลื่อนย้าย**

- **ไม่ควรยีนหรือกระโดดบนที่นอน**

- **ไม่ควรทำน้ำหรือของเหลวหกบนที่นอน**

- ที่นอนควรวางบนเตียงนอน หรือฐานรองที่นอน เพื่อให้สปริงเกิดความยืดหยุ่น

- **มาตรฐานสปริงทั่วไปจะมีอายุการใช้งานระหว่าง 5-10 ปี**  
ซึ่งขึ้นอยู่กับ การดูแลรักษา และการใช้ที่นอนอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากมีที่นอนใช้งานได้นาน ๆ ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้ ...

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์