

MASKRO
OSBARN

Förslag på hushållsrutiner

Här är en fingervisning på hur du kan tänka kring hushållsrutiner. Hitta det som passar dig och lägg till saker på listan du kommer på kan behövas i ditt hem.

VARJE DAG (5-15 MIN)

- ☐ Diska/plocka in och ur diskmaskinen.
- ☐ Torka av spis, köksbänk och matbord.
- ☐ Släng matavfall.
- ☐ Plocka undan saker du använt under dagen (lägg tillbaka dem på sin plats).

EN GÅNG I VECKAN

- ☐ Släng hushållssopor och badrumssopor (oftare vid behov).
- ☐ Gå till miljörummet med källsortering (glas, plast, kartong etc.).
- ☐ Dammsug de rum du använder mest.
- ☐ Byt handdukar och sängkläder.
- ☐ Vattna blommorna.

VARANNAN VECKA

- ☐ Tvätta kläder (eller varje vecka om du behöver).
- ☐ Damma av öppna ytor.
- ☐ Dammsug hela bostaden (även under soffan/säng).
- ☐ Moppa golven.
- ☐ Rengör badrum (toalett, handfat, dusch/badkar, torka av speglar).

EN GÅNG I MÅNADEN

- ☐ Dammtorka hyllor och fönsterbrädor.
- ☐ Gå igenom kyl och skafferi (släng det som blivit gammalt).
- ☐ Torka ur kyl, ugn, mikrovågsugn och köksskåp.

Mer på nästa sida! →

NÅGRA GÅNGER PER ÅR

- [ ] Rensa avloppet i duschen och handfatet (ett tydligt tecken på att det är dags är när vattnet rinner ner långsamt).
- [ ] Frosta av frysen (gör detta om du märker att det bildats mycket is eller frost på lådorna och väggarna).
- [ ] Tvätta fönster (förslagsvis vid säsongsbyten, till exempel på våren och hösten).
- [ ] Rensa garderob och förråd (skänk eller sälj det du inte längre använder).
- [ ] Åk till en återvinningscentral med skräp som inte får slängas i miljörummet.

NÄR DU FÅR BESÖK (30-60 MIN)

- [ ] Diska och ställ in ren disk i skåp.
- [ ] Plocka bort alla kläder och saker som ligger överallt.
- [ ] Rengör toalett och handfat.
- [ ] Rengör köksbänk, spis och matbord.
- [ ] Dammsug de rum ni ska vara i (men det behövs inte på varenda liten list. Ingen kommer dra sitt finger på en dörrkarm och leta efter damm).
- [ ] Vädra.

OM DU HAR EN PERIOD DÄR DU MÅR DÅLIGT OCH HAR VÄLDIGT LITE ORK

Gör en prio lista på 4 saker att fokusera på. Exempelvis:

- [ ] Disk
- [ ] Sopor
- [ ] Tvätt av underkläder, strumpor och favoritplagg
- [ ] Toalett

Klarar du av dessa fyra saker kommer hemmet ofta att fungera även under tuffa perioder.

Egna rutiner:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____