G09 침구

시트 패드 이불 베개 세탁 계획

침구 전체를 한 번에 빨기 어려우면 품목별 관리일을 정하세요.

침구 관리에는 세탁뿐 아니라 완전 건조와 보관이 포함됩니다. 모든 소재를 같은 고온으로 세탁하면 손상될 수 있습니다.

집에서 실행하는 순서

1. 시트·패드·이불·베개·커버를 분리해 라벨 사진을 남기세요.

2. 피부에 자주 닿는 세탁 가능 침구는 주간 계획에 넣되 오염·사용량·소재 조건을 반영하세요.

3. 세탁기 용량과 건조 공간에 맞춰 나눠 세탁하세요. 과적해서 헹굼·건조가 불완전해지지 않게 하세요.

4. 마른 뒤 봉제선·두꺼운 부분을 확인하고 축축한 침구를 밀폐 보관하지 마세요.

피해야 할 행동

모든 침구에 뜨거운 물·삶기·강한 살균제를 일률 적용하지 마세요. 냄새가 향긋하다는 이유로 건조 완료로 보지 마세요.

도움을 받아야 할 때

세탁 금지 또는 충전재 손상·내부 곰팡이가 의심되면 제조사·세탁 전문업체에 확인하세요.

G09 우리 집 기록표

기록하고 다음 행동을 정하세요

작성일 _____ 관리할 구역 _____ 가족 담당 _____

물품	라벨의 세탁·건조 방법	관리일·다음 일정
시트		
패드		
이불		
베개		
차단 커버		

실행 계획

1일 품목별 라벨을 모읍니다.

2~3일 시트와 패드부터 관리합니다.

4~6일 베개·이불의 가능한 공정을 정합니다.

7일 다음 주 일정을 가족과 나눕니다.

다음 행동 한 가지

[ ] 직접 관리 [ ] 제조사·설비 문의 [ ] 환경점검 상담 [ ] 의료 상담

할 일 _____ 담당 _____ 날짜 _____

상담을 준비한다면

환경점검에는 구역·물품·모델·발생 시점이 도움이 됩니다. 얼굴·주소·처방전이 나오지 않는 사진을 준비하세요. 이 기록표는 본인 보관용이며 병명·검사지 제출은 필요하지 않습니다.

근거와 읽는 범위

S10 CDC 천식 유발요인 관리 2026년 안내

실행 순서와 기록표는 가정 관리용으로 구성했습니다. 논문·기관 안내가 특정 청소 서비스나 판매 제품의 치료 효과를 입증하는 것은 아닙니다.