

چکلیست جامع و روتین نظافت منزل

راهنمای کامل برنامه‌ریزی و مدیریت نظافت خانه برای بانوان پرمشغله

راهنمای استفاده از این چکلیست

- این چکلیست بر اساس روتین روزانه، هفتگی و ماهانه طراحی شده است.
- کنار هر فعالیت، محصول پیشنهادی مناسب برای ساده‌تر شدن کار معرفی شده است.
- می‌توانید فایل را چاپ کرده یا به صورت PDF استفاده و تیک بزنید.
- هدف، تمیزکاری اصولی با کمترین زمان و انرژی است.

۱. چکلیست نظافت روزانه (۱۵ تا ۳۰ دقیقه)

- ☐ مرتب کردن تخت‌ها
- ☐ جمع‌آوری وسایل اضافی از سطوح
- ☐ شستن یا مرتب‌سازی ظروف
- ☐ پاک کردن کانتینر و میز ناهارخوری
- ☐ جارو یا تی سبک (در صورت نیاز)
- ☐ تهویه کوتاه فضای خانه

محصولات پیشنهادی روزانه

- [اسپری پاک کننده ظروف و سطوح آشپزخانه فیری](#)
- [دستمال مرطوب چندمنظوره تمیزکننده فیری](#)
- [اسپری لکه بر ضد چربی آسپروکس](#)

نکته مدیریتی:

نظافت روزانه سبک باعث می‌شود هیچ‌وقت به تمیزکاری سنگین و فرسایشی نیاز نداشته باشید.

۲. چک لیست نظافت هفتگی (به تفکیک فضا)

● آشپزخانه (قلب خانه)

- ☐ تمیز کردن سطحی یخچال
- ☐ شستن محفظه سبزی و میوه
- ☐ جرم گیری سینک و شیرآلات
- ☐ پاک کردن گاز، هود و دیوارهای اطراف
- ☐ مرتب سازی کابینت ها
- ☐ تمیز کردن ماشین ظرفشویی و لباسشویی

محصولات نظافتی پیشنهادی

- پک استارت ماشین ظرفشویی فینیش (شامل جرم گیر، نمک، جلادهنده و قرص)
- پک سونامی جرم گیر ماشین لباسشویی و ظرفشویی برای رسوب زدایی داخلی

مدیریت بهتر:

رسیدگی منظم به ماشین ها، هم کیفیت شستشو را بالا می برد و هم عمر دستگاه را افزایش می دهد.

● سالن و پذیرایی

- ☐ گردگیری کامل وسایل
- ☐ جارو کشی یا تی کشیدن
- ☐ تمیز کردن شیشه ها و آینه ها
- ☐ تمیز کردن مبل یا روکش ها
- ☐ رسیدگی به گلدان ها
- ☐ نظافت فرش یا قالیچه

محصولات پیشنهادی

• اسپری لکه بر چند منظوره

مدیریت بهتر

هفته ای یک بار نظافت سبک + ماهی یک بار نظافت عمقی، بهترین تعادل را ایجاد می کند.

● سرویس بهداشتی و حمام

- ☐ جرم گیری شیرآلات
- ☐ تمیز کردن دوش و سردوش
- ☐ شست و شوی پرده حمام
- ☐ شستن و ضد عفونی توالت و روشویی
- ☐ بررسی گوشه ها از نظر کپک

محصولات پیشنهادی

• پاک کننده کپک و قارچ Elbow Grease مناسب کاشی، سیلیکون و شیشه

• جرم گیر قوی سرویس بهداشتی

• مایع ضد عفونی کننده سطوح

مدیریت بهتر

پس از هر استحمام، چند ثانیه آب اضافی از دیوارها گرفته شود تا از ایجاد کپک جلوگیری شود.

● اتاق خوابها

- ☐ تعویض و شست و شوی ملحفه و روبالشتی
- ☐ مرتب سازی کمد ها و کشوها
- ☐ گردگیری قسمت های بالایی
- ☐ بررسی و تفکیک لباس های فصلی

محصولات پیشنهادی

- [پک کال بال تور لباسشویی](#) برای محافظت از پارچه ها
- [مایع لباسشویی اکتیو امو](#)
- [خوشبوکننده لباس لنور \(Lenor\)](#)

مدیریت بهتر

شست و شوی اصولی لباس ها باعث افزایش ماندگاری پارچه و حفظ ظاهر آن ها می شود.

● ورودی و راهرو

- ☐ مرتب کردن کفش ها
- ☐ تمیز کردن آینه
- ☐ شست و شوی پادری
- ☐ مرتب سازی چوب لباسی

محصولات پیشنهادی

- [دستمال مرطوب مخصوص تی فیری](#)

مدیریت بهتر

ورودی تمیز، اولین حس نظم و پاکیزگی را به کل خانه منتقل می‌کند.

۳. چک‌لیست نظافت ماهانه (تمیزکاری عمیق)

- ☐ تمیز کردن کامل یخچال
- ☐ شست‌وشوی پرده‌ها
- ☐ تمیز کردن شیشه‌ها
- ☐ جرم‌گیری ماشین ظرفشویی و لباسشویی
- ☐ شست‌وشوی فرش
- ☐ مرتب‌سازی کمد‌ها

محصولات پیشنهادی ماهانه

- [پک لیمویی ماشین ظرفشویی فینیش](#)
- [ژل لکه بر لباس ونیش](#)

۴. اصول طلایی مدیریت نظافت (الهام‌گرفته از هتل‌ها)

- هر وسیله جای مشخص داشته باشد
- سطوح به‌صورت منظم تمیز شوند
- نظافت دستگاه‌ها دوره‌ای انجام شود
- استفاده از محصولات تخصصی = صرفه‌جویی در زمان و انرژی

جمع‌بندی نهایی

با داشتن این چک‌لیست جامع و روتین نظافت منزل و استفاده از محصولات نظافتی مناسب و تخصصی، حتی بانوان پرمشغله نیز می‌توانند خانه‌ای همیشه تمیز، مرتب و آرامش‌بخش داشته باشند. نظافت اصولی یعنی برنامه‌ریزی هوشمند + ابزار درست.