

Stofvrij Huis Checklist

Dagelijks (5–10 min):

- ☐ Ramen even openzetten voor ventilatie
- ☐ Vloeren vegen of kruimels opruimen
- ☐ Meest gebruikte oppervlakken afnemen (bijv. eettafel, aanrecht)

Wekelijks (30–60 min):

- ☐ Vloeren stofzuigen en dweilen
- ☐ Meubels en vensterbanken afstoffen met een microvezeldoek
- ☐ Apparaten (tv, computer, audio) stofvrij maken
- ☐ Textiel wassen: kussenslopen, plaids, bankhoezen
- ☐ Matten buiten uitkloppen
- ☐ Badkamer en keuken grondig schoonmaken

Maandelijks:

- ☐ Gordijnen of vitrages wassen of luchten
- ☐ Lampen, plinten en bovenkanten van kasten afstoffen
- ☐ Ramen wassen (binnen en buiten indien mogelijk)
- ☐ Ventilatieroosters en filters reinigen
- ☐ Bed goed luchten of matras keren