

## Причины загрязнения воздуха в жилом доме

Сегодня много говорится об экологии, и все знают, что атмосферный воздух в городах загрязнён различными химическими веществами. Но вот о качестве воздуха в жилом доме практически никто не задумывается. Воздух в помещении в среднем может быть в пять раз грязнее. При этом именно в помещениях большинство людей проводят до 90 % времени.

### Почему дома загрязнен воздух

Есть несколько популярных причин:

1. Пыль загрязняет воздух сильнее всего. Она является переносчиком вирусов, инфекций, любимая среда для клещей-сапрофитов и страшнейший аллерген.
2. Большинство чистящих средств, которые заставляют наш дом блестеть чистотой и вкусно пахнуть, содержат летучие токсичные вещества опасные для здоровья. Последнее время этот факт многих всерьез беспокоит, поэтому все популярнее становятся экологичные моющие средства без отдушек.
3. Некачественные отделочные и строительные материалы могут стать причиной загрязнения. Штукатурка, шпаклевка, краска, обои, ламинат, паркет, фанера, а также конструкционные материалы дома — бетон, перекрытия, утеплитель, которые могут выделять аммиак, фенол, формальдегид, стирол.
4. Газовые плиты и отопительные приборы. Они выделяют углекислый газ.
5. Мебель, для изготовления которой используются ДСП/ДВП или другие материалы на основе синтетических полимеров. Такая мебель, если она произведена с нарушением технологии, может выделять фенол, стирол, формальдегид и другие полимерные производные.
6. Курение внутри помещения и накопление табачного дыма также является актуальной проблемой. Табачный дым оседает на мебели, стенах, коврах и плохо поддаются выветриванию.
7. Грязная обувь. Всякий раз, переступая порог своего жилища, каждый из нас приносит на подошве своей обуви грязь, землю, следы краски, свинцовой пыли, удобрений и т.д.

### Советы

Что же делать, чтобы сделать свой дом безопасным и дышать чистым воздухом? Вот несколько полезных советов:

- **Регулярное проветривание жилых комнат.** Ежедневно проветривайте помещение. Достаточно, чтобы температура воздуха внутри комнаты понизилась на 1-2 градуса. Лучше всего делать это поздно вечером или рано утром при минимальном движении автотранспорта на прилегающих улицах.

- **Влажная уборка помещения.** Не забывайте проводить влажную уборку помещения.
- **Ограничение в использовании бытовой химии.** Стоит использовать альтернативные, более органические средства.
- **Отказ от курения.**
- **Дегазация.** Время от времени проводите очистку (дегазацию) воздуха от вредных веществ в помещении путем распыления аэрозольных сорбентов.
- **Увеличение количества комнатных растений.** Комнатные растения могут удалять вредные вещества из воздуха. Например, герберы, маргаритки и хризантемы забирают формальдегид, плющ поглощает остатки табака, спатифиллум — бензол и аммиак.
- **Не захламляйте комнаты и не загромождайте их мебелью и сведите до минимума количество ковровых покрытий.** Если вы не готовы избавиться от старинных ковров на стенах и на полу, то будьте готовы к тому, чтобы хотя бы раз в несколько месяцев выбивать и влажно очищать ковры.
- **Следует хорошо вытирать обувь перед дверью.** Коврик лучше всего выбирать жесткой структуры, идеально подойдет коврик, сделанный из кокосового волокна. Для большей безопасности еще и протирать обувь смоченной в воде тряпочкой. Хранить ботинки лучше в закрытом шкафике или на специальной этажерке у двери.

### **Воздействие на здоровье**

- Головные боли, вялость, слабость.
- Загрязнение воздуха внутри жилых помещений может вызывать неинфекционные заболевания, такие как инсульт, ишемическая болезнь сердца, хроническая обструктивная болезнь легких и рак легких.
- Ежедневное воздействие обычных бытовых химических веществ вызывают рак.

Химик-эксперт лаборатории санитарно-гигиенических исследований  
Белобородова В.А.  
*Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»*