

Пять минут для свежего воздуха

Часто многие из нас не относятся к проветриванию как к важной для здоровья процедуре. Решение открыть окно или закрыть принимается исключительно на основании наших личных ощущений. Если душно и жарко в помещении – открываем окно, стало прохладно в комнате - закрываем. Поэтому в зимнее время года окна в квартирах часто остаются закрыты очень долго и не проветриваются неделями. Кажется, зачем проветривать, когда на улице минусовая температура, а дома тепло и комфортно?

Редкое поступление свежего воздуха может негативно отразиться на здоровье. Снижение работоспособности, ощущение усталости, головная боль, частые «простуды» и обострение хронических заболеваний – все это может быть следствием длительного нахождения в закрытом, плохо проветриваемом помещении. Почему так происходит?

Во-первых, при проветривании, скопившийся в помещении «старый» воздух уходит через вытяжки, а его место занимает свежий воздух, насыщенный кислородом.

Во-вторых, при проветривании свежий воздух снижает концентрацию пыли, вредных микроорганизмов в воздухе, и является профилактикой появления плесени.

В-третьих, проветривание помещения позволяет сделать влажность и температуру воздуха более комфортной.

Как часто и сколько нужно проветривать помещения, чтобы создать дома оптимальный микроклимат?

Допустимая температура жилых помещений должна находиться в пределах 18-24 °С, причем оптимальной для нашего организма является температура 20-22°С. Влажность не должна превышать 60%, и опускаться ниже 30 %, лучше - поддерживать влажность воздуха в помещении на уровне 45-50%.

При проветривании многое зависит от погодных условий, направления ветра и площади комнаты. Особое внимание необходимо уделять спальным и детским комнатам. Чтобы быстро проветрить квартиру зимой, достаточно

полностью открыть окно на 5 -10 минут. За это время холодный уличный воздух вытеснит домашний теплый. После того, как окна будут закрыты, температура воздуха быстро вернется к прежнему значению. А при более длительном проветривании в холодное время года, то есть при переохлаждении в комнате может образоваться конденсат, который портит стены и мебель. К тому же длительный холод неблагоприятен для растений, домашних животных и людей.

Привычный способ «щелевого» проветривания, когда окно приоткрыто совсем чуть-чуть не всегда обеспечивает полноценный воздухообмен. В зимнее время такой способ быстрее остудит помещения, так и не дав необходимого притока свежего воздуха.

Если в квартире слишком сухой воздух, как это часто бывает зимой из-за работы отопительной системы, то кроме проветривания хорошо-бы использовать увлажнитель воздуха.

Проветривать помещение чем чаще, тем лучше, но не реже 2-3 раз в день и обязательно перед сном. Если в доме есть больной, то частоту проветривания необходимо увеличить.

Не пренебрегайте проветриванием зимой и тогда ваш организм отблагодарит вас хорошим самочувствием и высокой работоспособностью!

Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «ЦГиЭ в Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарске» Смирнова М.А.