

Проветривание — важная для здоровья процедура. Редкое поступление свежего воздуха в дом, квартиру, офис может негативно отразиться на здоровье.

Скопившийся в помещении «старый» воздух при проветривании уходит через вытяжки, а его место занимает свежий, насыщенный отрицательными ионами и кислородом. Свежий воздух снижает концентрацию пыли, вредных микроорганизмов и является профилактикой появления плесени.

Проветривание помещения позволяет сделать влажность и температуру воздуха более комфортной.

Как 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%.

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.

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

Если в квартире слишком сухой воздух, что часто бывает зимой из-за работы отопительной системы, то кроме проветривания желательно использовать увлажнитель воздуха.

Проветривать помещение нужно не реже 2-3 раз в день и обязательно перед сном. Если в доме есть больной, то частоту проветривания необходимо увеличить, при этом больного на это время необходимо разместить в другом помещении.

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

По материалам Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора