

Рекомендации по проветриванию помещений

- В первую очередь необходимо проветривать помещения, где скапливается наибольшее количество влаги: ванная, кухня. Запотевшее окно – верный признак необходимости проветривания.
- Устраивайте несколько раз в день 10-ти минутный сквозняк. Для правильной циркуляции воздуха откройте окна в противоположных концах квартиры или дома. Многие думают, что зимой лучше использовать медленное проветривание, но это не так. Долгое проветривание не принесет особой пользы и просто выпустит тепло из помещения. Устроив быстрое проветривание вы потратите меньше денег на обогрев, ведь чистый воздух нагревается быстрее, чем спертый. Кроме того, вследствие потери тепла из-за постоянно открытого окна может появиться плесень.
- Полезным приобретением может стать гигрометр, который будет информировать вас об уровне влажности. Оптимальной считается влажность 40-60%.
- Проветривайте помещение даже когда за окном дождь.
- Важно проветривать спальню утром, чтобы влага не оседала на кровать и стены.
- Не переохлаждайте воздух. Слишком холодный воздух является причиной появления влажности и возникновения простудных заболеваний.
- Закрывайте двери в особо влажные помещения.
- Проветривайте помещения после стирки или приема душа.
- Земля комнатных растений выделяет влагу, так что не заставляйте ими всю квартиру.

- Избегайте увлажнителей воздуха и домашних фонтанов.
- Сушить белье рекомендуется на улице или в специально отведенных помещениях. При отсутствии таковых развесьте белье в выделенной для этого комнате, закройте дверь и оставьте открытым окно.

Проветривайте помещения, следуя вышеуказанным инструкциям и не забывайте про еще одно важное правило: почаще бывайте на свежем воздухе!



г. Белогорск ул. 9 Мая
177 "Б" кабинет № 2
тел. 5 - 89 -15

ГБУ АО
«Белогорский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Почему важно проветривать
помещение



ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ И
УМСТВЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
2019г.

Правильное проветривание помещений является неотъемлемой частью создания благоприятного микроклимата дома и на работе. В наш урбанистический век человек проводит в помещениях около 95% своего времени. Вылазки на свежий воздух мы совершаем в основном, чтобы добраться из одного помещения в другое, за исключением может быть выходных, когда мы совершаем длительную прогулку на свежем воздухе, лучше всего за городом. Но и это делают не все и не всегда. Поэтому очень важно следить за чистотой и свежестью воздуха в жилых и рабочих помещениях. От воздуха, которым мы дышим зависит наше дыхание, самочувствие, работоспособность, качество сна и общее здоровье.



Если раньше в домах окна были деревянными и пропускали хоть какое-то количество холодного воздуха, то сейчас металлопластиковые окна такую возможность исключают. Здоровью человека в плохо проветриваемом помещении угрожают множество вредных веществ, аллергенов и пыли, находящихся в воздухе. У людей особенно чувствительных это может вызвать хронические заболевания и аллергию, но и для здоровых людей пользы в этом нет.

Причинами заболеваний являются в основном:

- **Плесень**

Причиной плесени является высокая влажность воздуха в помещении. Плесень не только опасна для здоровья, но она также вредит конструкциям здания.

- **Клещи**

Чаще всего они встречаются в матрасах и мягкой мебели. Их появление также является следствием высокой влажности.

- **Пыль**

Пыль может стать причиной многих заболеваний, т.к. в ней содержатся микробы, споры плесени, останки насекомых, частицы каменных пород и смол, а также пылевые клещи, экскременты которых представляют собой сильный аллерген.

- **Вредные вещества**

Их источниками могут быть различные строительные материалы, мебель, табачный дым, химические вещества высокой концентрации.

Вредные вещества в воздухе

Углекислота выделяется человеком, когда он выдыхает. Ее содержание в плохо проветриваемом помещении, в котором

находятся люди, в 20 раз превышает допустимую норму. Переизбыток углекислоты в организме вызывает головные боли, состояние дискомфорта, чувство тяжести в голове, быструю утомляемость.

В помещении с плохой вентиляцией также увеличивается содержание и других вредных веществ. Например, окиси углерода и углекислого газа.

Высокая концентрация углекислого газа способна вызвать отравляющее воздействие на организм, нарушить действие его систем.

Недостаток отрицательных ионов в воздухе также способен нанести вред организму. Именно эти ионы, содержащиеся в достаточном количестве в свежем воздухе отвечают за тонизирование нервной системы, бодрость и хорошее настроение.

Регулярный обмен воздуха помогает решить следующие проблемы:

- ♦ Постоянное обновление отработанного воздуха, восстановление в нем уровня кислорода и уменьшение концентрации углекислого газа
- ♦ Уменьшение концентрации вредных веществ в воздухе
- ♦ Ликвидация запахов в помещении
- ♦ Регулировка влажности и температуры в помещениях
- ♦ Уменьшение спор грибков в воздухе