Важность проветривания помещений

Часто ли вы проветриваете помещение? Для кого-то это действие давно вошло в привычку и выполняется машинально. Другие без необходимости лишний раз и не открывают окно. А зря, ведь проветривание – необходимость. Так важно знать, чем грозит спертый воздух, какие основные правила проветривания и нормы существуют.

Зачем это делать?

Учеными доказано, что воздух, который мы вдыхаем, напрямую оказывает влияние на наше самочувствие, работоспособность, сон и жизнедеятельность в целом. **Следить за чистотой и свежестью в доме и на работе — значит заботиться о сохранении своего здоровья.** Многие заболевания могут быть спровоцированы именно плохо проветриваемым помещением, рассадником микробов и аллергенов.



Угрозу представляют:

* *Плесень;*
* *Клещи;*
* *Пыль;*
* *Вредоносные вещества.*

Чаще всего, излюбленным местом плесени является ванная комната. Если она атаковала и активно там размножается, вывести ее достаточно трудно. В прежние времена дома, где образовывалась плесень просто-напросто сжигали. Сейчас обращаться к столь кардинальным мерам необязательно, но проще и лучше просто не допускать ее появления. Профилактическая мера – проветривание комнаты. Позаботьтесь о том, чтобы вентиляция была прочищена или установите вытяжку.

При выдыхании выделяется углекислота. Если помещение, заполненное людьми, длительное время не проветривать, то превышение углекислоты может достигнуть свыше 20% от допустимой нормы. Именно данный фактор является зачастую распространенной причиной мигреней, усталости, недомогания и дискомфорта. Наверняка, вы замечали, что дышать в такой комнате тяжко, все вокруг будто давит на вас. Так и хочется подойти к окну и буквально открыть его нараспашку, чтобы глотнуть поток свежего воздуха.

Недостаточная вентиляция усугубляет концентрацию и таких вредных веществ, как углекислый газ и окись углерода. Они отравляюще воздействуют на организм человека, порождая кислородное голодание и гипоксию. Аммиак, метан, альдегиды – эти примеси далеко не полный список негативных веществ, которые накапливаются в плохопроветриваемой комнате. По подсчетам ученых их около 400. Они способны стать причинами сонливости, измотанности, снижения работоспособности, головных болей и усталости.

Поступающие в помещение со свежим воздухом ионы положительно сказываются на работе нервной системы, тонизируя ее. Именно ионы отвечают за прилив бодрости и сил. Бывало такое, что проснувшись, вы уже чувствуете себя уставшим, несмотря на продолжительный сон? Вероятнее всего, дело как раз в нехватке чистого воздуха в помещении.

Таким образом, проветривание квартиры – важнейшая составляющая ее комфортного микроклимата:

* *Циркуляция воздуха снижает содержание в нем вредных примесей;*
* *Избавляет комнату от запахов;*
* *Обновление воздуха обеспечивает поддержание на требуемом уровне кислорода и понижение концентрации углекислых соединений;*
* *Нормализует влажность помещения;*
* *Минимизирует риск развития плесени.*

Правила чистого и свежего воздуха

Казалось бы, что может быть проще, чем открыть окно. Но как выяснилось, существуют определенные правила проветривания. Чтобы в комнате всегда было чисто и свежо необходимо регулярно запускать новый воздух в каждую комнату. Особенно в этом нуждаются ванная и кухня – помещения с повышенной влажностью. Важным признаком того, что в помещении нужно открыть окна– запотевшие стекла.

*Рекомендуемая частота проветривания – трижды в сутки. Оптимально и достаточно 10-15 минут, чтобы дышать стало легко, а пребывать в комнате комфортно. Более длительное проветривание пользы как таковой не несет, лишь выпускает теплый воздух, что нежелательно в морозную погоду.*

Что касается влажности, то наилучшим показателем является 40-50%, а норма варьируется в пределах 35-60%. Определить влажность можно прибегнув к помощи гидрометра. Многие комнатные термометры уже бывают оснащены этой опцией.

Проветривать нужно вне зависимости от погодных условий за окном, будь то палящее солнце, морозный ветер или дождь. Современные пластиковые окна, несомненно, по эстетичности и качеству превосходят своих предшественников. Но вот отсутствие в них трещинок и щелей препятствует попаданию свежего воздуха. Поэтому в помещении с такими окнами проветривание должно быть обязательным и систематическим.



Чтобы влага не оседала на мебель, желательно проводить эту манипуляцию утром. После принятия ванны, длительной готовки, стирки непременно проветривайте комнаты. Сушить белье желательно на улице или в специально отведенном для этого помещении. Если таковое отсутствует, в комнате, где будете сушить белье, закройте плотно дверь и оставьте приоткрытым окно.

Для спальной комнаты особое значение имеет проветривание непосредственно перед сном. Ученые доказали, что сон становится более крепким и спокойным, если комната перед ним наполнилась свежим воздухом. Рекомендуется, чтобы в этот момент кровать уже была расстелена. Тогда постельное белье сможет пропитаться чистым воздухом, спать на таком станет намного комфортнее.

Почва комнатных цветов — источник дополнительной влажности. Не рекомендуется держать их в большом количестве в доме, где добиться нужного процента влажности проблематично. По этой же причине нежелательны фонтаны и увлажнители.

Создание благоприятного микроклимата

Комфортный микроклимат помещения достигается за счет соблюдения нескольких параметров: процент влажности, температура, скорость циркуляции воздуха, уровень шума и др.

Для каждого из критериев установлены нормы. Так, например, должно быть не менее 20% кислорода. Способствует этому как раз проветривание или специальные функции климат-контроля. Многие из пластиковых окон оснащены данной функцией. По возможности отдавайте предпочтение именно таким модификациям.

**Дневная температура может варьироваться на уровне 20-25 градусов, ночью желательно, чтобы градусник не превышал отметки в 18-21.** Воздух должен быть подвижен. Нормой считается показатель до 0,1 — 0,15 м/с. Опасны обе крайности: застоявшийся воздух способствует распространению микроорганизмов, сквозняки – простудным заболеваниям.

Относительная влажность, как упоминалось выше, должна находиться в интервале меду 35 и 60%. На приборах, как правило, эта зона выделена и характеризуется нормой. Превышение влажности в комнате может привести к таким болезням дыхательных путей, как астма, хронический бронхит и пр. Пониженная влажность порождает сухость. Находиться в таком помещении попросту некомфортно и неприятно.

Как видите, создать благоприятный микроклимат в своей квартире достаточно просто. Одним из важных условий является регуляция влажности, избыток или недостаток которой легко компенсируется регулярным проветриванием. Проветривание способствует здоровому сну, чистоте помещения, удобству пребывания в нем. Это нехитрое действие способно улучшить состояние организма и избавить от головных болей. Придерживайтесь простых правил, чтобы сделать свою жизнь более комфортной.