

Надо ли проветривать квартиру зимой?

Часто мы не относимся к проветриванию как к важной для здоровья процедуре, и решение открыть окно или закрыть принимается исключительно на основании личных ощущений. Если душно и жарко – открываем окно, стало комфортно и прохладно в комнате – закрываем. Поэтому в зимнее время года окна в квартирах часто остаются закрыты неделями. Кажется, ***зачем проветривать, когда на улице минусовая температура, а дома тепло и комфортно?*** Рассказываем!

Редкое поступление свежего воздуха может негативно отразиться на здоровье. Снижение работоспособности, чувство «разбитости» по утрам, 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, насыщенный отрицательными ионами и кислородом.

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

Во-третьих: 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 дав нужного притока свежего воздуха.

Если в квартире слишком сухой воздух, что 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!