

Чистота, проветривание в квартире как залог здоровья ваших детей



Для здоровья важны не только питание и спорт, но и чистая среда. В непроветриваемом помещении может содержаться порядка 900 вредных соединений и микробов. К составляющим, опасным для здоровья, относятся:

- аллергены — споры плесневых грибов-сапрофитов, пылевые синантропные

клещи;

- ядовитые ароматизаторы;

- волокна тканей, частицы отмерших эпителиальных клеток;

- угарный газ, мельчайшие частички сажи;

- антропоксины — аэрозольные продукты метаболизма человека и животных

(метан, аммиак, альдегиды, кетоны);

- вирусы, бактерии;

- летучие вещества, образующиеся при приготовлении пищи.

Кроме риска кислородного голодания застоявшийся воздух угрожает интоксикацией, пересушиванием слизистых носа и глаз, развитием аллергических реакций. Регулярное проветривание нужно не только, чтобы охладить помещение, но и для улучшения микроклимата. Комфортный микроклимат в квартире — это соотношение нескольких параметров:

- температура — 18-22°C;

- влажность — 45-50%;

Проветривать помещение необходимо каждые 4 раза в день. Зимой 20 минут, весной и осенью по 30-40 минут. Еженедельно проводить влажную уборку. Сочетание аэрации с влажной уборкой сделает дом свежим, чистым, уютным и безопасным для здоровья.

Врач-педиатр: Дроздова В.А.