

21 – 25 июня 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Есть ли польза от сквозного проветривания?

Само по себе сквозное проветривание не вредно и эффективно в любое время года. А вот сквозняк – когда нам дует в лицо, в спину, в ухо, на ноги, т.е. локально на определенную часть тела опасно, именно из-за этого и возникает локальное поражение.



Наша активность, способность думать, чувствовать и действовать во многом зависит от содержания кислорода в воздухе. Всем знают, что вдыхаем мы 21% кислорода, а выдыхаем 16%. Но не только недостаток O₂ портит наше самочувствие и увеличивает уязвимость к вирусам. В выдыхаемом человеком воздухе углекислого газа содержится в 100 раз больше, чем в чистом атмосферном воздухе. А этот газ токсичен даже в невысоких концентрациях, вызывая головокружение, головную боль, упадок сил.

Ещё мы выдыхаем водяной пар и около 150 различных соединений. Наша кожа в результате обменных процессов выделяет в воздух около 400 разнообразных веществ. Также множество вредных веществ в наших помещениях выделяют обои, линолеум, даже книжные полки, бытовая химия, ароматические свечи, пластик, принтеры.

В душном помещении увеличивается время, необходимое для восстановления организма во время сна – оно возрастает до 9-11 часов. Кроме того, это приводит к ослаблению иммунитета, раздражительности. Уборка и свежий воздух – залог чистоты и здоровья. И конечно, свежий воздух – это лучшая профилактика простудных заболеваний! Вот почему осуществлять доступ нового воздуха нужно ежедневно, независимо от сезона.



Как правильно проветривать помещение?

Естественная вентиляция (щели в окнах, дверных проёмах, микропроветривание) не может обеспечить полную замену воздуха. Одностороннее проветривание: воздух через форточку или вертикальное проветривание толком не циркулирует, а тепло – уходит на улицу. В среднем, чтобы качественно проветрить комнату, понадобится около 40 минут. Но более быстрый и эффективный способ обновления воздуха с малыми потерями тепла – это, как ни странно, сквозное проветривание. Такое кардинальное проветривание продолжительностью 10-15 минут сохраняет нормальную температуру, сокращает расходы на отопление, а все находящиеся предметы не успевают охладиться. Воздушные массы полностью обновятся, свежий воздух нагреется быстрее, еще и улетят все вредные микробы. Зимой можно сократить время проветривания на одну-две минуты. Важно помнить, что устраивая дома сквозняки, детей, пожилых людей и домашних животных, которые могут простудиться, нужно изолировать в непродуваемой комнате.

Проветривание должно быть безопасным для маленьких детей и домашних питомцев! Открывайте окна только если на окнах есть специальная защита: сетка от падения антикошка или кошачий балкончик на окно!