

«Экология дома»

ПОМНИТЕ: соблюдая элементарные правила поведения в доме, а также учитывая действие ряда экологических факторов Вы сохраните свое здоровье и здоровье своих близких.

Формирование нормального микроклимата жилища зависит от многих причин: свойства строительных материалов, особенностей планировки помещений, климатических условий местности, режимов работы вентиляции и отопления.

Многое зависит от температуры воздуха в помещении, направленности воздушных потоков, сквозняков. Все это может повлиять на скорость выделения токсичных веществ из полимерных и синтетических материалов, присутствующих в квартирах.

Чтобы очистить воздух в помещении:

- чаще проветривайте его;
- разводите комнатные растения;
- постарайтесь снизить уровень пыли в ваших квартирах, регулярно протирая все поверхности в доме тряпкой, смоченной в мягком мыльном растворе;
- вытирайте пыль после того, как проведете уборку пылесосом, а не наоборот;
- если вы живете в районе с сильным транспортным движением или вблизи промышленных предприятий, используйте марлевую ткань на окнах и регулярно чистите ее.

С началом отопительного периода в домах усиливается сухость воздуха, что влечет за собой растрескивание мебели, полов, покрытых лаком и т.д. У людей першит в горле, пересыхает слизистая оболочка носа и рта. Нарушается сон, усиливается сухость кожи.

Чтобы убрать эти симптомы, надо постоянно поддерживать влажность воздуха. Для поддержания относительной влажности воздуха в комнате 15-18 м² должно испаряться в сутки не менее литра воды.

При проветривании помещения в холодное время года более эффективно и гигиенично на несколько минут широко распахнуть форточку, а не подолгу проветривать через узкую щель.

ПОМНИТЕ: в жилых помещениях должен свободно циркулировать воздух, они должны пропускать влагу, в противном случае все может быстро отсыреть. Поэтому нельзя для окрашивания кухни использовать масляные краски, а также покрывать лаком обыкновенные обои.

Кроме того, на человека внутри помещений воздействуют электромагнитные поля. С внешними источниками электромагнитных излучений нам пока остается только смириться, тогда как внутренними (электропроводка, бытовые электроприборы) мы можем управлять.

- Не стоит без крайней необходимости включать сразу несколько приборов.
- Важно обеспечить хорошую вентиляцию в помещении, где установлена плита (особенно газовая). Если нет вытяжной установки, при работе газовой плиты нужно всегда держать приоткрытым окно.
- Позаботьтесь о том, чтобы ваше спальное место не располагалось рядом с постоянно действующим электроприбором.
- Особенно важно соблюдать это требование в отношении детской постели. Проследите также, чтобы за стеной не стоял холодильник, телевизор и т.п. потому что их излучение будет ощутимо и через кирпич, и через бетонную панель.
- При приобретении электроприборов отдайте предпочтение фирменным магазинам, где вам обязаны предъявить сертификат.
- Старайтесь давать разгрузку вашему организму от электромагнитных полей. По возможности реже включайте телевизор, музыкальный центр, усилитель.