

# Не забывайте проветривать квартиру!

— ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО, которое нужно соблюдать всем: проветривайте квартиру как можно чаще и спите с открытой форточкой (или хотя бы хорошенько проветривайте перед сном)! Это правило относится к любым квартирам в любых домах. Помните, что даже если ваши окна выходят на оживленную магистраль, воздух снаружи менее загрязнен, чем в квартире. В среднем химическая загрязненность в квартирах в 1,5—4 раза выше, чем на улице. И сразу скажу о стеклопакетах: да, становится тепло и тихо. Но если ваши новые окна не оборудованы автоматическими клапанами проветривания, не забывайте открывать форточки и проветривать квартиру. При закрытых окнах со стеклопакетами воздух еще более загрязнен, чем в аналогичной квартире со старыми деревянными потрескавшимися рамами!

**Факторов, которые негативно влияют на экологию квартиры, три.**

**Первый — химические загрязнения.** Основным источником их поступления — строительные и отделочные материалы, но свою грустную лепту вносят и бытовая химия, и мебель, и газовые плиты.

**Второй — фактор биологический.** Традиционные наши «пожиратели здоровья» — споры микроскопических грибов (плесень) и пылевой клещ, иначе называемый еще подушечным, поскольку больше всего он любит селиться в подушках, перинах, одеялах.

**Третий — ЭМП (электромагнитные поля).** Источники самые разные — электроприборы, электропроводка, СВЧ-печи, холодильники, стиральные машины, электрические плиты, компьютеры, ноутбуки и прочее. Постоянное влияние ЭМП может привести к снижению иммунитета, нарушению сна, функциональной дистонии сердечно-сосудистой системы.

## КАК СНИЗИТЬ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭМП?

1. При наличии СВЧ-печи следите, чтобы дверца печи плотно закрывалась.
2. Электрические розетки, которые вы используете редко, закрывайте специальными пассивными глушителями.



Следите, чтобы дверца СВЧ-печи закрывалась плотно.

3. Телевизоры, компьютеры и прочие электроприборы необходимо заземлять! Почему-то некоторые наивно полагают, что заземлить — значит соединить прибор проводкой с батареей или трубой. Нет, это делу не поможет, наоборот — увеличивает риск удара током. «Земля» — это не труба и не батарея. Обычно «земля» есть в электрощитах. Чтобы сделать заземление, вызовите электрика!

4. Воздействие беспроводной связи на здоровье человека до конца еще не изучено. Но что она бесполезна — это однозначно. Есть сведения, что постоянное пользование беспроводной связью в течение 10 лет увеличивает риск развития опухолей мозга. Продолжительные разговоры по сотовой связи (для детей уже более 15 минут) чреваты нервными расстройствами, повышением утомляемости, ухудшением сна. Так хотя бы снизьте негативное воздействие. Не держите компьютеры, ноутбуки, мобильные телефоны рядом с кроватью. Не используйте мобильные телефоны в качестве будильников! Сейчас молодежь часто кладет мобильник рядом с кроватью. Вроде бы удобно: и будильник, и телефон под рукой. При этом излучение от мобильного не оставляет вас даже ночью. Ведь ваш телефон постоянно поддерживает связь с базовой станцией.

Во время разговоров старайтесь держать телефон подальше от уха или же пользуйтесь специальной гарнитурой. Не носите мобильный телефон на теле!

И выключайте Wi-Fi на время, в которое вы им не пользуетесь, хотя бы на ночь.

Кстати, Всемирная организация здравоохранения призывает к разумной предусмотрительности в плане использования беспроводной связи.

## КАК БОРОТЬСЯ С ХИМИЧЕСКИМИ ЗАГРЯЗНЕНИЯМИ?

1. Электрические плиты в плане влияния на здоровье человека предпочтительней плит газовых. Ведь газ никогда не сгорает полностью даже в новых моделях плит. Особенно высока концентрация химии при включенной духовке. Как показывают исследования, если духовка включена в течение часа — концентрация формальдегида в воздухе на кухне повышается в 2—4 раза, резко повышается концентрация оксидов азота и оксида углерода.

Никогда не используйте плиты как обогреватель! Это может привести к обострению ряда хронических недугов, в том числе бронхиальной астмы. И может привести к острому отравлению продуктами неполного сгорания газа. Более того: отравление может быть настолько сильным, что потребует экстренной госпитализации.

По возможности замените старую газовую плиту на новую — у которой конфорки с высокими ребрами (это дает более полное сжигание газа, у таких плит даже цвет пламени меняется — на голубой).

2. Еда подгорает на любой плите. В таком случае в воздух дополнительно выделяется акролеин — альдегид, раздражающий слизистые оболочки глаз и дыхательных путей. Так что обязательно установите над плитой вытяжку. Можно поступить и проще: приобрести специальный электрофильтр, который не требует вывода к вентиляционному ходу. Он накапливает вредные вещества, поэтому необходимо периодически менять картриджи. Помните, что вентиляция, установлен-

ная в домах, более 50% эффективности от проектной не дает, даже в новых зданиях.

3. Не покупайте бытовую химию на полгода вперед! 100-процентно герметичных упаковок не существует в принципе. Открытые упаковки храните в кладовке, в дополнительной закрытой таре (или хотя бы в полиэтиленовых мешках).

4. Используйте бытовую химию в умеренном количестве. Учтите, что производители добавляют отдушки для того, чтобы замаскировать запах химии.

5. При покупке строительных и отделочных материалов не стесняйтесь спрашивать сертификат. Нет сертификата — откажитесь от покупки.

6. Самый загрязненный воздух, как правило, на кухнях. Поэтому не рекомендуется соединять кухню с комнатой, как сейчас стало модно (обычно для этого прорубают арку в стене). Плохо, если комната, соединенная с кухней, предназначена не только для обеда, но и для отдыха и сна. Так что квартира-студия, увы, не лучший вариант в плане сохранения здоровья. В таких квартирах нужно особенно тщательно соблюдать режим проветривания и прочие меры, направленные на улучшение экологии.

7. Если сделали в квартире евроремонт, хотя бы месяц не живите в ней: пусть концентрация вредных веществ снизится. Как показывает практика, зачастую достаточно высокие концентрации вредных веществ сохраняются даже на протяжении года.



Над газовой плитой необходимо установить вытяжку!

## КАК БОРОТЬСЯ С БИОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАГРЯЗНЕНИЯМИ?

1. Высокие концентрации спор грибов в воздухе провоцируют ряд недугов, прежде всего аллергического ринита, бронхита и бронхиальной астмы. К сожалению, бороться с этой напастью крайне сложно: если весь дом, что называется, в грибок, вы не сможете сделать свою квартиру идеально чистой. Учтите, плесень — это не только специфические, хорошо различимые пятна на стенах и потолках. Плесень может жить-поживать под обоями, под навесными потолками.

Главная причина плесени — избыточная влага. Она появляется в домах при протечках и при разгерметизации швов самого здания. Пока существуют протечки и не заделаны швы — никакие косметические меры от плесени не спасут.

Поврежденные грибом поверхности нужно просушить, нанести какой-либо фунгицидный (противогрибковый) раствор, дать просохнуть. Если же штукатурка шелушится, то в новую штукатурку нужно обязательно добавить противогрибковое средство.

По завершении обработки обязательно распылить в помещении противогрибковый препарат или включить бактерицидную лампу (все эти меры принимаем при отсутствии в квартире людей или с использованием средств индивидуальной защиты).

2. Микроскопический пылевой клещ, являющийся мощным аллергеном, без борьбы не сдастся. Полностью от него не избавиться, но уменьшить количество — по силам. О том, что клещ любит селиться в пухо-перовых изделиях, все знают. Так что если не можете жить без перьевой подушки, покупайте такую подушку, на этикетке которой сказано о противоклещевой защите.

Периодически выносите на воздух подушки, одеяла, ковры и прочий текстиль. Зимой — в сухой морозный день, летом — в жаркую солнечную погоду. Кстати, старинный способ выбивания ковров на снег очень даже оправдан.

Бороться с засильем клещей вам поможет и правильно подобранный пылесос. Он должен быть с фильтрами категории «S» или же противоаллергенными. К сожалению, пылесосы советских времен не способны улавливать микрочастицы.

Помните, что для клещей оптимальными условиями для жизни являются высокая влажность и высокая температура, неблагоприятными — сухой воздух и холод.

## КАК УВЕЛИЧИТЬ ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА В КВАРТИРЕ?

1. Можно применять дедовские методы вроде вывешивания на батареи мокрых полотенец.

2. Можно приобрести увлажнитель воздуха.

3. Самый красивый способ борьбы с сухим воздухом — это завести горшочные растения. Во время полива и опрыскивания листьев водой происходит и естественный процесс увлажнения воздуха. К тому же растения помогают бороться с пылью (особенно виды, имеющие как бы опушенные стебли и листья). Некоторые виды растений прекрасно справляются с химическими загрязнителями: например, эффективно очищают воздух от формальдегида — наиболее распространенного загрязнителя воздуха хлорофитум хохлатый, сингониум, драцена. Очень полезны для очищения воздуха от микроорганизмов в квартирах цитрусовые и хвойные (см. таблицу на 9-й стр.).



Фото Натальи ЧАЙКИ