

Правильный микроклимат в помещении - залог здоровья, бодрости и хорошего самочувствия жильцов квартир и офисных работников.



Нет нужды долго доказывать пользу комфортного микроклимата: он обеспечивает полноценный отдых и улучшает работоспособность, повышает иммунитет, дарит хорошее настроение. Как же создать правильный микроклимат дома и на работе?

Для начала необходимо знать параметры оптимального микроклимата в помещении. И если воздух в вашей квартире или рабочем кабинете не соответствует нормам, важно использовать современную климатическую технику, чтобы подарить себе и своим близким здоровье и долголетие.

Основные параметры микроклимата помещений

- температура;
- уровень влажности;
- скорость движения воздуха;
- воздухообмен;
- уровень шума;
- биологические и химические загрязнения воздуха.

Нормальная **влажность воздуха** в помещениях обеспечивает комфорт для людей, уменьшает риск возникновения респираторных заболеваний. Отклонение этого параметра от нормальных значений способно постепенно снизить иммунитет, ухудшить состояние кожи, повысить утомляемость. В помещениях с сухим воздухом может растрескиваться паркет, мебель, двери и прочие изделия из дерева. Многочисленными исследованиями было доказано, что пересушенный воздух негативно влияет на здоровье детей.

Излишняя влажность тоже неблагоприятно влияет на здоровье человека. Под влиянием большого количества влаги начинают активно размножаться грибки и плесень, портятся стены, мебель, одежда, книги и т.д. Сырость в квартирах возникает по разным причинам: возможно, плохо отрегулирована система отопления, помещение редко проветривается, в нем происходит постоянная стирка и сушка белья.

Самой комфортной для человека является влажность воздуха на уровне 40-60%. При этом крайние значения показателя могут варьироваться в пределах от 30 до 70%. При более низких параметрах у человека возникает сухость слизистых дыхательных путей и кожи. Человеку становится душно и жарко.

Влажность воздуха в детской должна быть не менее 50 % — это важно для нормально функционирования легких ребенка, поддержания здоровья кожи и создания естественного барьера для развития аллергии.

В офисах идеальное значение влажности воздуха для человека находится между 40% и 50%. Когда влажность падает ниже 30%, здоровье и комфорт работников находятся под угрозой.

Для анализа влажности в помещении применяют гигрометр. При пониженной влажности воздуха рекомендуется использовать увлажнители (паровые, ультразвуковые, с традиционным испарением). Многие люди для повышения влажности в помещениях ставят объемные аквариумы: и польза, и красота.

Пожалуй, важнейшим фактором микроклимата жилых помещений является **температура воздуха**. Одинаково неприятны как очень холодное, так и слишком жаркое помещение. Современные требования к микроклимату помещений подразумевают, что в квартире не будет существенных перепадов температуры воздуха по высоте и горизонтали: колебания допускаются только в рамках 2-3 градуса.

В холодное время года температура в помещении зависит в первую очередь от эффективности систем отопления, а в жаркое время года оптимальный микроклимат позволяют создавать кондиционеры.

Оптимальной для микроклимата жилых и общественных помещений в теплое время года считается температура воздуха 22-25° С, зимой - 20-22° С. Лучший микроклимат производственных помещений начинается для работников с 18

градусов. Жалобы на дискомфорт начинают поступать, как правило, при температуре воздуха от 24 градусов и выше.

Гигиенические требования к микроклимату помещений подразумевают, что **воздух** в жилище **должен быть свежим**, т.е. без неприятных запахов, подвижным и влажным. В большой степени эти показатели зависят от систем вентиляции и проветривания. Застоявшийся воздух способен накапливать в себе микроорганизмы, которые проникают в организм человека и приводят к развитию заболеваний. Слишком сильная циркуляция воздуха (например сквозняки) провоцирует развитие простудных недугов. Поэтому важно найти баланс – оптимальный вариант подвижности воздуха внутри помещения.

Самостоятельно определить качественный состав воздуха в доме достаточно сложно. Здесь в большей степени стоит ориентироваться на собственные ощущения. Для улучшения показателей качества воздуха необходимо иметь эффективную систему вентиляции и регулярно проветривать помещение. На помощь придут системы вентиляции и кондиционирования, а также вытяжные устройства, пригодятся и вентиляторы.

Чистота воздуха в помещении

Важность чистоты воздуха переоценить трудно, но многие допускают ошибку, полагая, что плотно закрытые окна защищают от уличной пыли. На самом деле в помещении содержится в разы больше бактерий и микробов, чем за окном. Источниками загрязнения воздуха может быть пыль, табачный дым, формальдегид, грибки и плесень, летучие органические соединения и т.п.

Чистый воздух в помещении означает, что в комнате поддерживаются в определенном заданном диапазоне размер и число на кубический метр таких частиц, как пыль, микроорганизмы, аэрозольные частицы и химические пары.

Назначение очистителя воздуха ясно из его названия. Работа очистителя воздуха в большинстве случаев не сказывается мгновенно. Воздухоочиститель должен работать постоянно – лишь в этом случае он защищает нас от загрязняющих агентов. В этом его основное отличие от увлажнителя и ионизатора воздуха. Ставьте очиститель там, где вы находитесь чаще всего – в квартире, офисе и др. Выбирать воздухоочиститель следует исходя из площади помещения и типа фильтра.

Содержание кислорода в воздухе, котором мы дышим, постоянно меняется. Например, на морском побережье его количество составляет в среднем 21,9 %. Объем кислорода в воздухе большого города составляет уже 20,8 %. А в помещении и того меньше, так как и без того недостаточное количество кислорода уменьшается за счет дыхания людей в помещении. Между прочим, около 30% городских жителей имеют проблемы со здоровьем, и одна из основных причин этому – воздух с низким содержанием кислорода.

Нормальным считается постоянное присутствие 20,94 % кислорода внутри помещения. Это достигается путем проветривания, установки системы климат-контроля.

Аэроионы - это атомы и молекулы газов воздуха, которые потеряли или приобрели электроны. Подробные исследования выдающегося российского ученого Александра Леонидовича Чижевского доказали, что при повышенном содержании в воздухе отрицательно заряженных аэроионов снижается утомляемость организма, повышается сопротивляемость инфекциям, нормализуется обмен веществ, облегчается дыхание, повышаются умственная и физическая работоспособность, уходят стрессы, укрепляется нервная система. Человек может полноценно отдохнуть, восстановить силы и оздоровить организм.

Врач-гигиенист

Воронова Оксана Эдмундовна

Отделения коммунальной гигиены

При подготовке материала использованы материалы интернет-ресурсов