



© Pexels.com

27 марта 2020 Рубрика: [Пока все дома](#)[В начало](#) →

От редакции

Не контента ради, читателей для!

Нам нужен чистый воздух! Когда мир сузился до размеров квартиры, особенно важно поддерживать в домах целебный микроклимат. Чистый воздух защищает от вирусов, повышает работоспособность и снижает уровень стресса. Рассказываем, как улучшить экологию дома.

- [Делаем влажную уборку](#)
- [Освобождаем полы](#)
- [Используем воздухоочиститель](#)
- [Регулируем температуру воздуха](#)
- [Разводим цветы](#)

Пандемия загнала мир в закрытые помещения. Кажется, что здесь мы в безопасности, здесь нет вирусов и вредных веществ. Но это заблуждение: воздух в городских квартирах в 10 раз грязнее уличного! Мы «дышим» токсинами, которые снижают качество жизни, вызывают раздражительность, головные боли, бессонницу, аллергические реакции, кожные и сердечно-сосудистые заболевания.



«Воздушные» опасности и их источники

Бензол – краски, новые шторы или ковры, обивка мягкой мебели, чистящие вещества.

Аммиак – табачный дым, бытовая химия, компьютерная техника.

Формальдегид – ДСП, МДФ, обивочные материалы, пластиковая посуда, ламинат, фанера, мебель, дешевые облицовочные материалы.

Трихлорэтилен – краска, клей, мебель, средства для чистки ковров и обои.

Тетрахлорметан – краски, новые шторы, новый ковер и моющие средства.

Ксилол – пластмасса, лак и краска, автомобильные выхлопные газы, табачный дым.

Кроме того, душный воздух квартиры «насыщен» микробами и вирусами. Основным их источником являемся... мы сами. Даже при дыхании в воздух попадают болезнетворные бактерии, которые могут представлять опасность для других.

К чему приводит грязный воздух в доме?

Ослабление иммунитета

Застоявшийся воздух снижает способность организма противостоять инфекциям. Риск подхватить ОРВИ или что-то посерьезнее резко возрастает.

Кашель, астма и хронический ринит

В душном помещении мелкие частицы пыли не оседают на полу или других поверхностях. Они летают в воздухе, попадают в наш организм, могут

спровоцировать аллергический ринит и даже стать причиной астмы.

Проблемы с кожей

Сухой воздух – одна из главных причин недовольства своим внешним видом. Длительное пребывание в душном помещении приводит к появлению мелких морщин, покраснениям, шелушению и высыпаниям на коже.

Снижение работоспособности

В помещении с застоявшимся воздухом организм не насыщается кислородом, а головной мозг не может работать «на полную мощность». Кровообращение замедляется, появляется чувство усталости и сонливости, вам сложно сосредоточиться на работе и справиться даже с простыми задачами.

«Освежить» атмосферу в доме можно несколькими способами. Рассказываем про основные.



© Kelly Sikkema on Unsplash

Делаем влажную уборку

Относительная влажность воздуха в квартире должна составлять 40-60%.

Добиться этого можно влажной уборкой. Протирайте поверхности сверху вниз: сначала займитесь люстрой и карнизами, затем переходите к шкафам, комодам и лишь потом – к полам. Если убирать в обратном порядке, то пыль с верхних ящиков осядет на свежeweытом ламинате.



Для уборки не стоит выбирать агрессивную бытовую химию. Она прекрасно борется с грязью, но содержит токсичные вещества. Попробуйте заменить промышленные средства на соду, лимонную кислоту, горчицу и т.д.

Многие терпеть не могут мыть полы. Однако сейчас необязательно ползать на коленях. Для уборки, особенно ежедневной, подойдут швабра-«моп» с мягкой бахромой, швабра с самоотжимом или моющий пылесос.

Тряпку также можно заменить пароочистителем. Благодаря горячему пару он отлично чистит и дезинфицирует любые поверхности. Для пароочистителя не требуется бытовая химия, он работает на обычной воде. При этом уничтожает не только пыль, но и неприятные запахи и микробов. К тому же мыть им можно все что угодно, – от кафеля до мягкой мебели.





Как часто и что именно нужно убирать в квартире?

Каждый день

Застилать кровати, раскладывать вещи по местам, мыть посуду, раковины, рабочие поверхности на кухне и плиту, протирать рабочий стол, душевую кабину или ванну.

1-3 раза в неделю

Мыть полы или пылесосить, вытирать пыль, мыть унитаз и кафель в ванной. Если в доме живут дети или питомцы, влажная уборка необходима раз в 2-3 дня.

1 раз в месяц

Мыть коврик на лестничной клетке и в ванной комнате (если есть домашние животные – раз в 1-2 недели).

1 раз в 3 месяца

Обметать потолки и карнизы от паутины, мыть духовку, менять фильтры в очистителях воздуха и другой технике, протирать книги в шкафах.

2 раза в год

Мыть окна, наводить порядок в кухонных шкафах и кладовых, разбирать гардероб и избавляться от ненужных вещей, выбивать матрасы, мыть стены и шторы

Освобождаем полы

Ковер на полу – главное украшение комнаты и... источник болезней. За год в нем может собираться до 3 кг пыли! Считается, что ковры в 4 000 раз грязнее сидения унитаза и в 7 раз – пешеходной улицы. Ведь в ворсе скапливаются частички ороговевшей кожи, микробы, бактерии. Здесь также живут насекомые – в наших домах обитает до 50 видов пылевых клещей.

Такой «коктейль» может вызывать аллергические реакции, стать причиной бессонницы и даже пневмонии.

Если вы не можете расстаться с коврами, замените их на синтетические, безворсовые и чаще делайте влажную уборку. Пылесосить паласы нужно тщательно, по две минуты на каждый квадратный метр.



За год в ковре может собираться до 3 кг пыли! Считается, что он в 4 000 раз грязнее сидения унитаза и в 7 раз – пешеходной улицы.

Еще один источник пыли – мягкие игрушки. Проведите ревизию плюшевых зверей: возможно, стоит часть отвезти на дачу или выбросить те, с которыми не играет ребенок. Остальные игрушки еженедельно стирайте при 60-90 С.

Каким должен быть воздух в детской комнате и ...



Используем воздухоочиститель

Лучшее и самое доступное на сегодняшний день оборудование для очистки воздуха в домах – современные воздухоочистители со смарт-функцией фирмы [Puraluft](#). Эта техника решает сразу все задачи – очищает воздух от пыли, неприятного запаха, аллергенов, токсинов и вирусов.

В каталоге Puraluft представлены модели воздухоочистителей, оснащенные различными типами фильтров: электроплазменным, HEPA, фотокатализатором, угольным, ультрафиолетовым, цеолитным, холодным каталитическим, водным и формальдегидным. В зависимости от жилой площади вы можете выбрать подходящий вариант.



Воздухоочистители очищают воздух от мелкодисперсной пыли и микрочастиц, нейтрализуют действие формальдегида, ацетона, бензола

и других вредных органических веществ, уничтожают неприятные запахи и химические испарения.



© puraluft.ru

Воздухоочистители фирмы Puraluft обеззараживают воздух за счет встроенных ионизаторов. Отрицательно заряженные ионы притягивают к себе вредные частицы из воздуха, очищая его от пыли, аллергенов, вирусов, бактерий. Они создают действительно чистый, безопасный дом, в котором лучше спится, повышается работоспособность, концентрация внимания, улучшается состояние здоровья.

Кстати, [Puraluft](https://puraluft.ru) дарит всем читателям блога скидку по промокоду Familypass.



© puraluft.ru



Гедиминас Норвилас

Директор компании Allroll Germany GmbH

Какую модель воздухоочистителя выбрать?

«Для комнат до 30 кв. м рекомендую [ARP-120B](#). Эта легкая и компактная модель – самая экономичная в расходе электроэнергии, а главное – не требует замены фильтра.

ARP-120 B имеет пятиуровневую фильтрацию. Модель была разработана немецкими инженерами и дает максимальный эффект по очистке воздуха: поглощает все возможные вредоносные частицы размером до 0,3 микрона! Размер этих частиц неуловим для человеческого глаза. Для сравнения – толщина человеческого волоса составляет 7-9 микрон.

А за счет электроплазменного фильтра этот очиститель отлично уничтожает запахи, обеззараживает помещение, борется с вирусами, аллергенами, пылью, бактериями и вирусами как в воздухе, так и на поверхностях.

Для помещений большей площадью – 50-70 кв. м – я рекомендую [ARP-420H](#). В нем предусмотрены восьмиуровневая фильтрация и одновременное

увлажнение воздуха. Но в этом случае фильтрам нужна замена раз в три месяца.

Эти модели оснащены сенсорами, которые определяют качество воздуха в помещении, а также цифровыми датчиками, которые своевременно проинформируют о необходимости очистки или замены фильтров. Также есть функция ночного режима, сопровождаемая бесшумной работой, – она создаст условия для здорового сна в чистом воздухе.

Воздухоочистители компании Puraluft имеют все необходимые сертификаты, подтверждающие качество.

Люди, которые понимают, что воздух – главная потребность человека, задумаются об улучшении его качества для себя в нашем беспокойном мире. И воздухоочистители фирмы Puraluft справятся с такой работой в лучшем виде, это точно».

Регулируем температуру воздуха

Согласно принятым стандартам и мнению врачей, оптимальная температура воздуха в спальне или детской должна составлять 18-22С (в зависимости от сезона).

Добиться этого можно несколькими способами, например, отрегулировав подачу горячей воды в батарее. Если у вас нет встроенного терморегулятора на радиаторах, можно [купить](#) его отдельно (около 1000 рублей).

Еще один способ снизить температуру воздуха в холодное время года – проветривание. Делать это нужно как минимум трижды в день: утром, днем и вечером, за полчаса до сна. Если вы живете возле оживленных трасс, открывайте окна в часы, когда на улицах мало машин.

На время проветривания выйдите из комнаты. Открытые окна и двери провоцируют сквозняк.

Отказаться от проветриваний нужно только в сильную жару. В этом случае, напротив, необходимо закрыть окна, задернув плотные шторы.



© pexels.com

Разводим цветы

Домашние растения считаются естественными «освежителями» воздуха. Они выделяют кислород и снижают концентрацию токсичных веществ. Правда, выбирать растения нужно с осторожностью, так как они могут спровоцировать аллергию или быть просто опасными. Это особенно касается с семей с домашними животными и маленькими детьми, которые обожают пробовать все на вкус.

Так, сок молочая вызывает ожоги и раздражения на коже. Запах цветущего олеандра приводит к тошноте и головокружению, а герань, драцена, кротон, крассула могут стать причиной развития аллергии и даже астмы.

Но правильно подобранные растения не только украсят комнату, но и круглый год будут создавать в доме идеальную погоду.



© pexels.com



Фильтруем воздух: выращиваем пользу

В 1989 году NASA составила список из 30 самых полезных комнатных растений. В него вошли цветы, которые не только выделяют кислород, но и нейтрализуют до 85% загрязнения воздуха.

Хлорофитум – невзрачное, но очень полезное растение. Его называют «легкими» дома. Хлорофитум прекрасно справляется с бензолом, формальдегидом и ксилолом.

Фигус Бенджамина убивает бактерии, очищает воздух от токсинов и насыщает дом кислородом.

Алоэ поглощает до 90% формальдегида, который выделяют мебель, клей или лак, поглощает также углекислый газ и выделяет кислород.

Сансевиерия («тещин язык») – мощный природный очиститель воздуха, который борется с формальдегидом, бензолом и трихлорэтиленом. При этом растение крайне неприхотливо в уходе.

Пеперомия туполистная поглощает токсины, выделяет кислород. Прекрасно впишется в любой интерьер.

Бамбуковая пальма увлажняет воздух и служит украшением любой комнаты. Эксперты советуют поставить пальму около мебели из ДСП, так как она нейтрализует формальдегид.

27 марта 2020 Рубрика: [Пока все дома](#)

[В начало](#) →

Понравилась статья? Расскажите друзьям! Или поставьте лайк - нам будет приятно!

