

**Решить общую проблему качества воздуха** в квартирах, частных домах, офисах и учебных заведениях можно следующими путями:

- ♦ *удалить источник загрязнения воздуха;*
- ♦ *постараться уменьшить выделения вредных веществ;*
- ♦ *установить систему вентиляции;*
- ♦ *улучшить работу уже существующей системы вентиляции;*
- ♦ *установить очистители воздуха;*
- ♦ *часто проветривать помещение.*

Самый лучший способ избавиться от загрязнения воздуха в доме – установить хорошую качественную вентиляцию. Но это не всегда возможно. К тому же вентиляция может подавать чистый воздух снаружи только в экологически чистых местах. Для того чтобы очистить воздух в помещении, целесообразно применять фильтры или очистители воздуха. Их можно установить в систему вентиляции и кондиционирования. Можно также воспользоваться портативными очистителями воздуха. Наилучший результат достигается при применении фильтра ХЕПА и активированных углей специального типа.



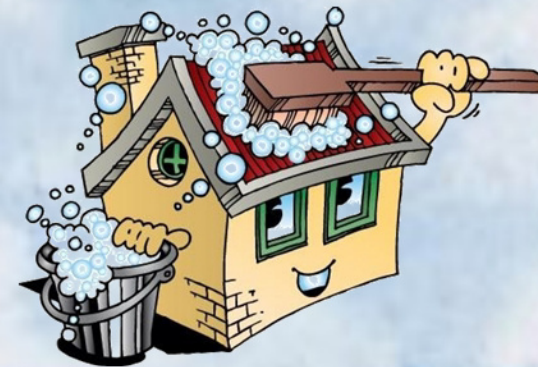
**Фильтр тонкой очистки ХЕПА** (HEPA – от английского High Efficiency Particulate Air) в переводе означает «высокоэффективный фильтр для очистки воздуха от частиц». Такие фильтры применяются не только в быту, но и в медицинских учреждениях и научных лабораториях. Фильтры ХЕПА незаменимы для очистки воздуха в помещении от пыли, пыльцы спор плесени, перхоти домашних животных, остатков пылевых клещей и тараканов. Имея очиститель воздуха, снабженный таким фильтром, следует помнить, что его нужно своевременно заменять, так как он накапливает все загрязняющие частицы в себе.

Во вдыхаемом нами воздухе содержится комплекс разнообразных веществ, они оседают в наших легких, мы платим болезнями и всякими дисфункциями организма за «привычку дышать», а также за любовь к домашним питомцам, за счастье от сделанного ремонта, за удовольствие от новой мебели... Снизить риски аллергических и болезненных реакций на вредные вещества во вдыхаемом воздухе можно и нужно, приложив лишь небольшие усилия.



**ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**ВОЗДУХ,  
КОТОРЫМ  
МЫ ДЫШИМ**





Еще полвека назад аллергия, астма, синдром хронической усталости не были так широко распространены, как сейчас. В основном, первопричина этих заболеваний – загрязненный воздух. Они практически не поддаются лечению обычными средствами. Однако все знают, что многие из них проходят, если человек уезжает на долгое время за город или к морю.

**Домашние пылевые клещи** – это микроскопические организмы, которые в основном питаются отшелушивающимися чешуйками кожи человека и домашних животных. Сами пылевые клещи безвредны. Они не являются переносчиками

каких-либо болезней, не кусаются и не сосут кровь. Зато частички хитинового покрова мертвых клещей и их испражнения могут переноситься по воздуху и попадать в дыхательные пути людей, вызывая аллергические реакции и приступы астмы. В среднем человек теряет около 10 г отмерших клеток в неделю. Это дает пылевым клещам достаточно пищи. Кошки и собаки теряют еще больше отмерших частичек кожи. Кровати – основное место обитания клещей.



Внутри обычного матраса или перины может быть от 100000 до 10 миллионов пылевых клещей. 10% от веса двухлетней подушки может приходиться на мертвых клещей и их экскременты. Что можно сделать в спальне:

- \* покрыть матрас и постельные принадлежности антиаллергенными чехлами;
- \* заменить пуховые или перьевые подушки на синтетические;
- \* использовать специальные гипоаллергенные матрасы и постельные принадлежности;
- \* тщательно пылесосить матрасы и подушки, а постельное белье стирать в горячей воде не реже одного раза в неделю;
- \* поместить постельные принадлежности в морозильник на 24 часа или выложить на открытое солнце на 3 часа – клещи погибнут.



**Комнатные растения.** Известно, что растения на свету в процессе фотосинтеза поглощают углекислый газ и выделяют кислород. Они также могут способствовать очищению воздуха в доме. Лучше всего способны очищать воздух растения с крупными листьями и большим количеством устьиц на листьях. Комнатные растения способны синтезировать и выделять в окружающую среду спирты, сложные эфиры, терпены, фенолы. Эти вещества убивают болезнетворные микроорганизмы, такие, как вирусы, грибы, бактерии, простейшие, или предотвращают их развитие и размножение. Однако важно помнить, что в темное время суток процесс фотосинтеза идет обратным путем: растения поглощают кислород и выделяют углекислый газ, таким образом они дышат.

Кроме того, очень сложно контролировать размножение и рост спор плесени в земле, находящейся в горшках растений. Споры плесени разлетаются на достаточно большие расстояния. Поэтому страдающим астмой или хроническим насморком от комнатных растений лучше избавиться. Любителям комнатных растений нужно выполнить следующие профилактические мероприятия: не держать растения в спальне, не переувлажнять землю, покрыть поверхность земли в горшках камушками.



При решении установить **кондиционер или сплит-систему**, нужно отдавать себе отчет в том, что вы просто будете иметь охлажденный и осушенный воздух, не более того, свежим и чистым он у вас от кондиционера не станет. Поэтому нужно либо дополнить кондиционер вентиляцией, либо очень часто проветривать помещение. Не стоит доверять рекламе, которая утверждает, что кондиционер будет очищать воздух в вашем доме. Те фильтры, которыми снабжены кондиционеры, очень слабы и быстро забиваются, их предназначение не пускать загрязнения в сам кондиционер. Фильтры, которые находятся в кондиционерах, необходимо регулярно очищать или заменять, поскольку фильтры, забитые пылью и вредными веществами, сами становятся источниками загрязнения воздуха. Если оставлять работающий кондиционер на ночь с целью охлаждения пространства спальни, необходимо оставлять в квартире открытую форточку или окно для притока свежего воздуха.