

Опасности, подстерегающие нас в квартире.



Мы считаем свой дом своей крепостью. И напрасно! Угрозы для здоровья подстерегают нас в собственной квартире буквально на каждом шагу.

Бытовая пыль.



Она и обитающие в ней клещи числятся среди главных врагов человека, так как становятся причиной возникновения бронхиальной астмы и других аллергических заболеваний (ринит, конъюнктивит, нейродермит, экзема и др.). Плодясь и размножаясь, причем только в жилых помещениях, пылевой клещ выделяет экскременты, они-то и есть самые агрессивные аллергены. Пылевые клещи любят тепло и влажность, поэтому предпочитают селиться в матрасах, подушках, одеялах, коврах, обивке мебели, шторах, книгах и т.д.

- ◆ Что же делать?
- ◆ Позаботьтесь, чтобы влажность в квартире не превышала 30-50 %; держите плотно закрытыми дверцы платяных шкафов.
- ◆ Мойте полы с добавлением соли (10-20 % раствор), т.к. отмечено, что клещи, а особенно их яйца, быстро гибнут при соприкосновении с солью.

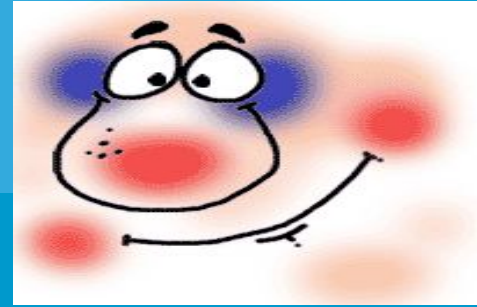


Плесень.



- ◆ Еще один незванный гость в наших квартирах создает «взаимовыгодное товарищество» с клещами: клещи с удовольствием питаются плесенью, да и сам грибок вызывает аллергию почти так же часто, как бытовая пыль.
- ◆ Кроме того, плесневой грибок способен вызвать заболевания легких.
- ◆ Чтобы противостоять этому, надо:
- ◆ Не допускать роста плесневых грибов на кухне, пользоваться вытяжкой для удаления пара, использовать одноразовые пакеты для мусора, тщательно протирать сушилки для посуды.
- ◆ Сушить одежду только в проветриваемом помещении.

Мебель из ДСП.



- ◆ Сколько бы ни утверждали изготовители мебели из ДСП, что она безопасна, это, мягко говоря, не совсем так. В производстве древесных плит применяются фенолформальдегидные смолы, которые со временем разлагаются и выделяют вредный для человека формальдегид. Он может вызвать онкологические заболевания, негативно воздействует на многие внутренние органы, дыхательные пути, зрение, кожный покров.
- ◆ Проверьте, имеет ли мебель сертификат качества.
- ◆ После покупки мебели из ДСП почаще проветривайте помещение, где она стоит, и старайтесь поменьше в нем находиться.



Отделочные материалы.

- ◆ Наряду с ДСП источником формальдегида в доме могут быть линолеум и стеновые пластиковые панели. Всевозможные искусственные покрытия и ткани, лаки и краски, которые мы используем при ремонтах, иногда выделяют опасные для здоровья вещества: бензол, винил, хлорид, кадмий и т. д., способны даже превысить радиационный фон в квартире.
- ◆ Не допускайте, чтобы в квартире была слишком высокая температура – жара усугубляет вредное влияние токсичных веществ.
- ◆ Не мойте линолеум горячей водой.
- ◆ Не используйте при ремонте лаки и краски с большим количеством органических растворителей. Лучше применять дисперсионные лаки и краски, в которых основной растворитель - вода.



Бытовые электроприборы.



- ◆ Конечно, вредны не приборы сами по себе, а излучение, идущее от них. У специалистов нет точного мнения на этот счет. Некоторые исследователи, например, утверждают, что СВЧ – излучение увеличивает риск онкологических заболеваний, а электромагнитное негативно влияет на центральную нервную систему, иммунитет, головной мозг, половую сферу. Другие, напротив, доказывают, что никакого риска нет.
- ◆ Кому верить, каждый решает сам.
- ◆ Приобретайте только сертифицированную продукцию.
- ◆ Не разговаривайте слишком много по мобильному телефону, ограничьте время, проводимое за компьютером, у экрана телевизора (особенно это касается детей!).
- ◆ НЕ находитесь рядом с включенной СВЧ – печью. Проследите, чтобы рядом с вашим спальным местом, особенно в изголовье, не стояли электроприборы и не находились электрические розетки.
- ◆ Помните, что с увеличением дистанции сила электромагнитного излучения уменьшается, а на расстоянии одного метра и вовсе пропадает. Так что старайтесь от бытовой техники держаться подальше.



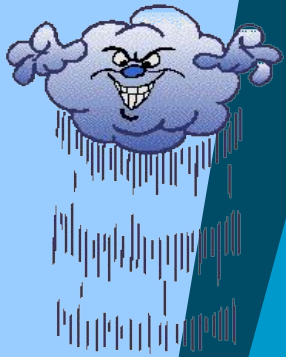
Избыточный шум.



- ◆ Большинство горожан, особенно жителей мегаполисов, находятся в зоне шумового дискомфорта. В результате они плохо спят, страдают головными болями и нервными расстройствами. Шум влияет на слух постепенно. Иногда проходит пять – десять лет, прежде чем человек замечает, что стал слышать хуже.
 - Установите шумоизолирующие окна или хотя бы как следует закупорьте щели на старых.
 - Не включайте слишком громко телевизор, радио. Как можно реже используйте наушники.
 - Если вы вынуждены находиться в очень шумной обстановке, используйте средства защиты слуха – от обычных затычек до индивидуально подобранных вкладышей, снабженных системой фильтров.



Сухой воздух.



- ◆ Воздух, пересушенный паровым отоплением, плохо влияет на самочувствие людей. Так же, как застоявшийся воздух в непроветриваемых комнатах.
- ◆ Используйте увлажнители воздуха или просто установить открытые емкости с водой под батареями.
- ◆ Чаще проветривать помещения.



Это интересно!



- ◆ Шотландские ученые взвесили чистую оконную портьеру осенью, а затем весной – перед стиркой. Занавеска потяжелела на полкилограмма. Вывод: раздвигая нестиранные шторы, можно заработать аллергический насморк, конъюнктивит.
- ◆ Всемирная организация здравоохранения выдала вердикт: в СВЧ используется излучение, не оказывающее вредного влияния ни на человека, ни на еду. Единственное «но»: вживленные сердечные стимуляторы. ВОЗ рекомендует тем, у кого есть кардиостимуляторы, отказаться от сотовых телефонов и микроволновок.
- ◆ Ученые из Императорского колледжа Лондона недавно доказали: повышенный уровень шума вредит не только слуху, но и сердечно – сосудистой системе.
- ◆ Врачи – гигиенисты утверждают, что в воздухе жилых помещений могут одновременно присутствовать до 100 летучих токсичных веществ.



Пусть всегда у тебя будет:

- ◆ Воздух, чтобы дышать
- ◆ Огонь, чтобы греться
- ◆ Вода, чтобы пить
- ◆ И Земля, чтобы на ней жить!

