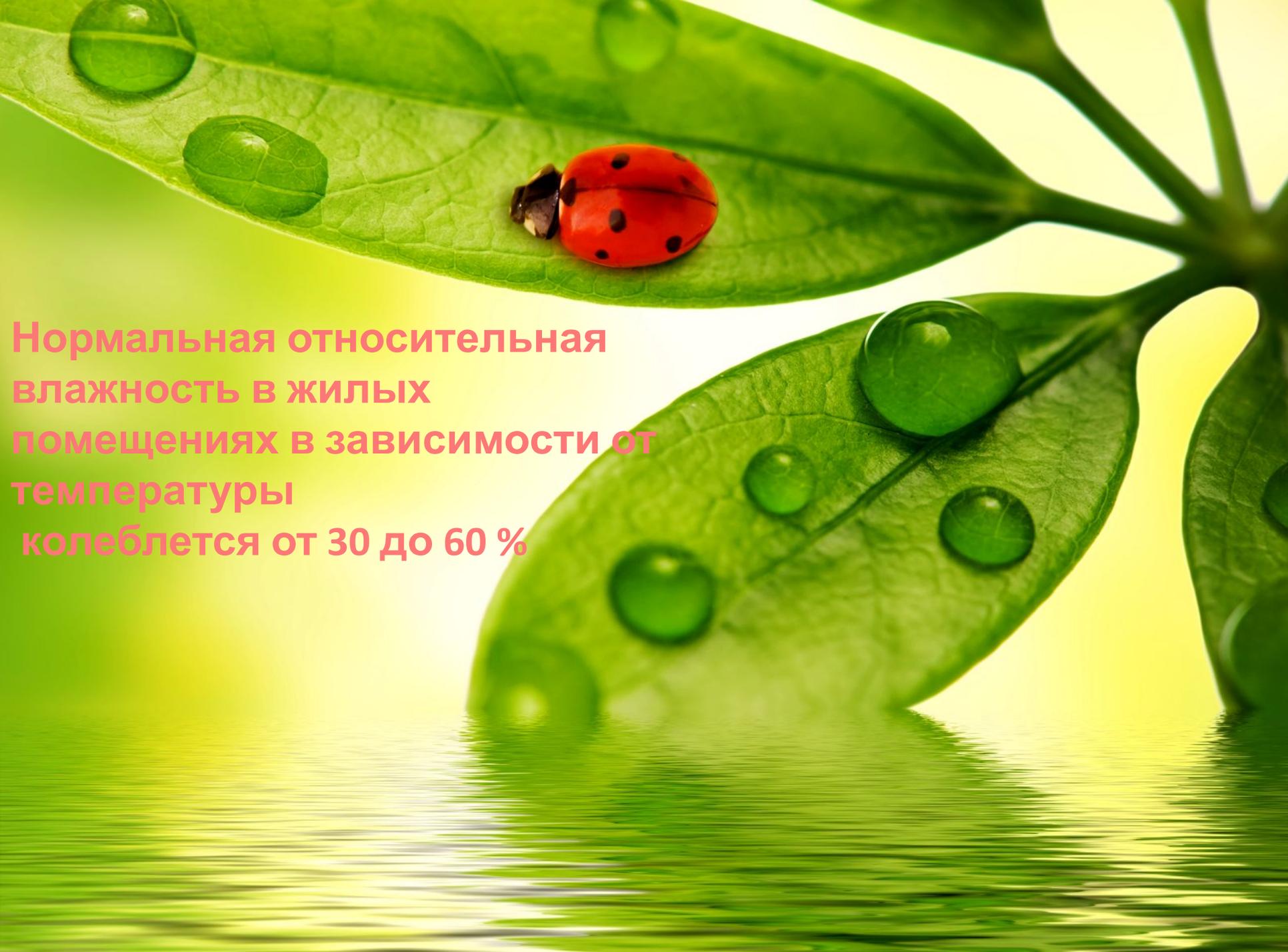
A photograph of a waterfall in a dense forest. The water is captured with a long exposure, creating a soft, white, misty effect as it falls over dark, moss-covered rocks. The surrounding vegetation is vibrant green, with large leaves in the foreground and dense foliage in the background. The overall atmosphere is serene and natural.

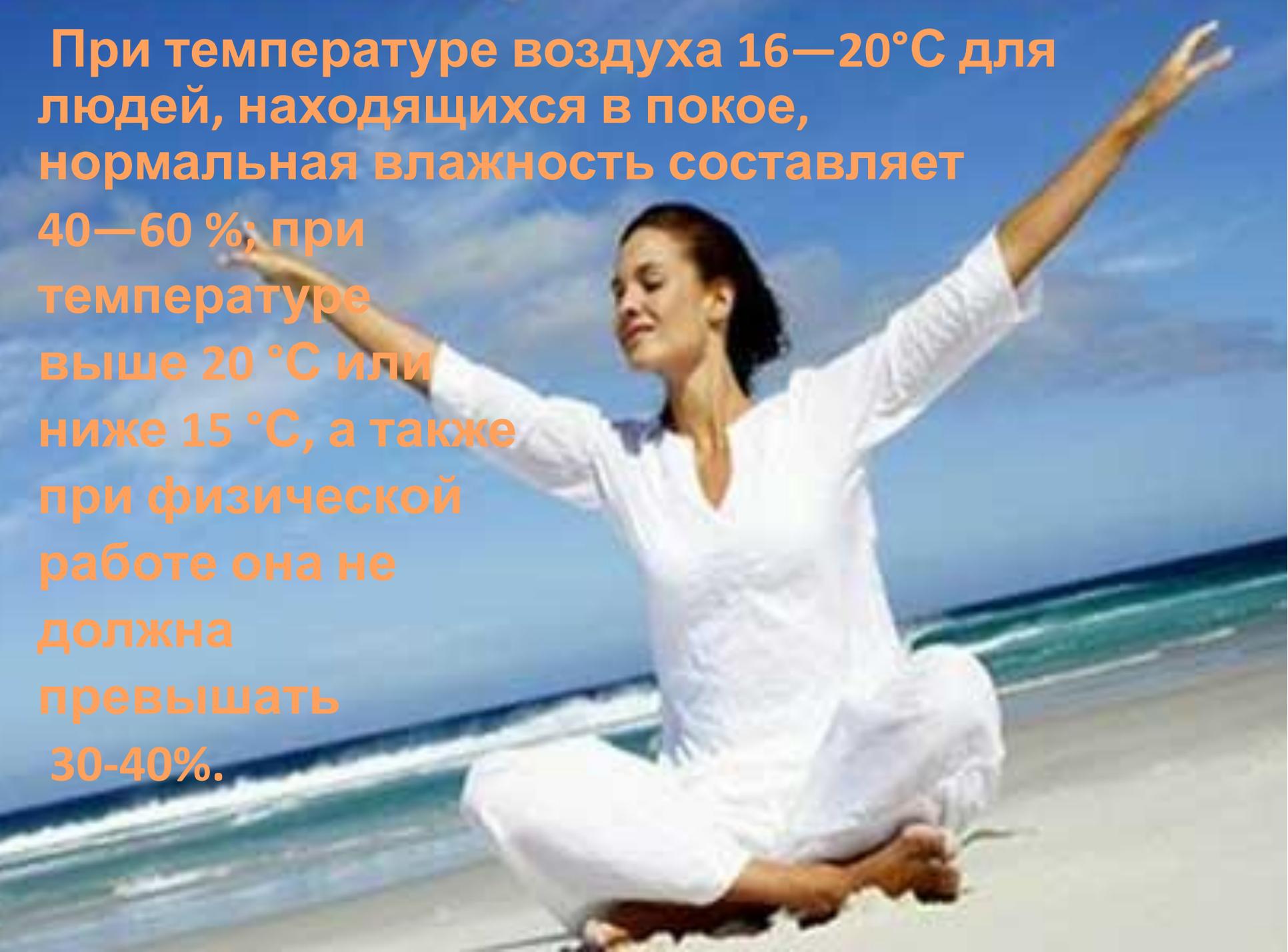
Влияние влажности воздуха на здоровье человека.

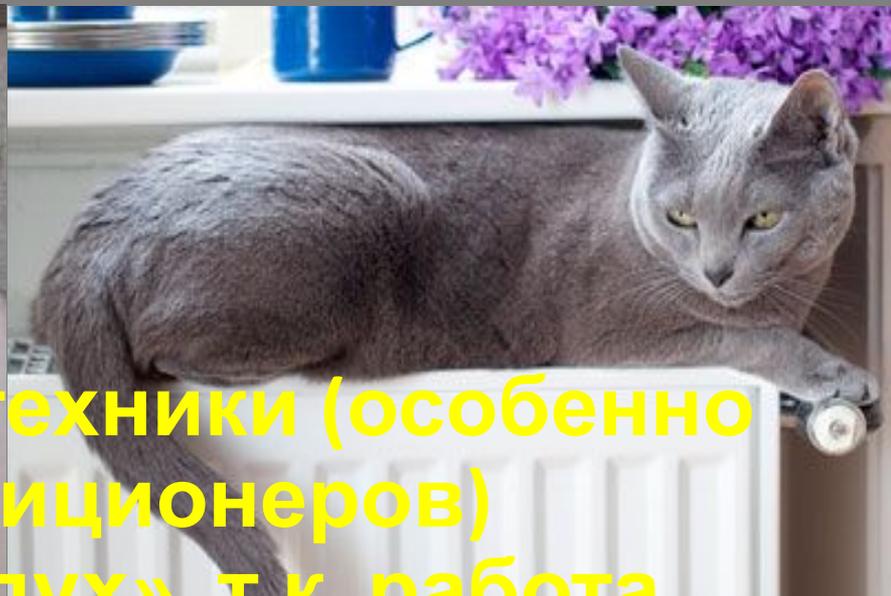
Подготовила: Лазебных Арина 8 «Б»

A close-up photograph of a vibrant green leaf with several clear water droplets. A small red ladybug with black spots is perched on the leaf. The background is a soft, bright green gradient.

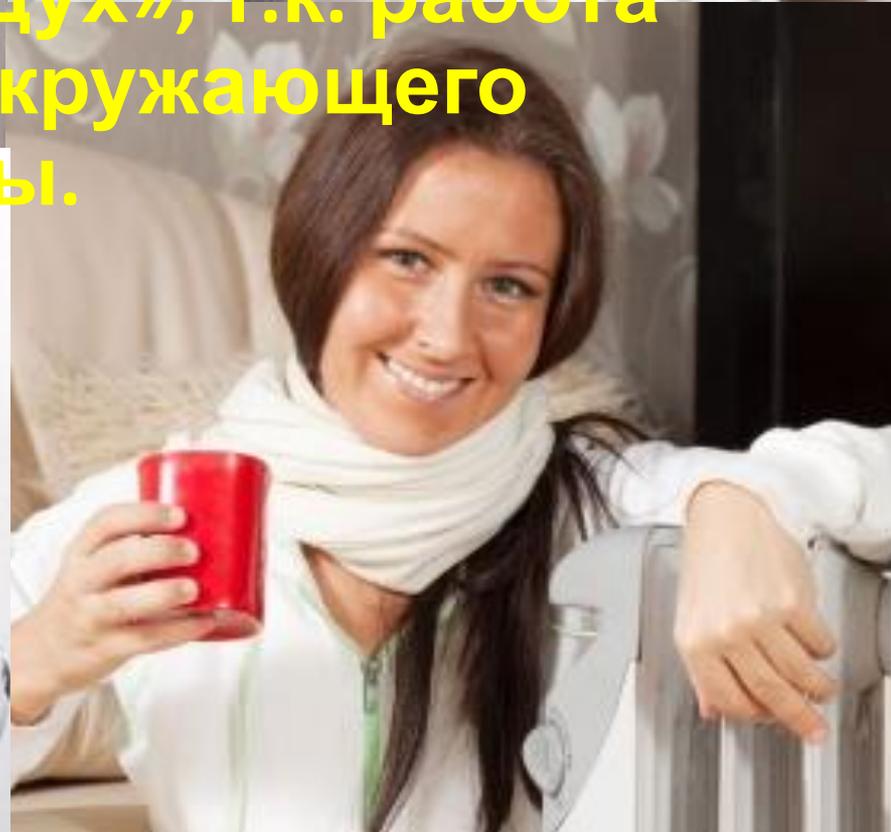
**Нормальная относительная
влажность в жилых
помещениях в зависимости от
температуры
колеблется от 30 до 60 %**

При температуре воздуха 16—20°C для людей, находящихся в покое, нормальная влажность составляет 40—60 %; при температуре выше 20 °С или ниже 15 °С, а также при физической работе она не должна превышать 30-40%.

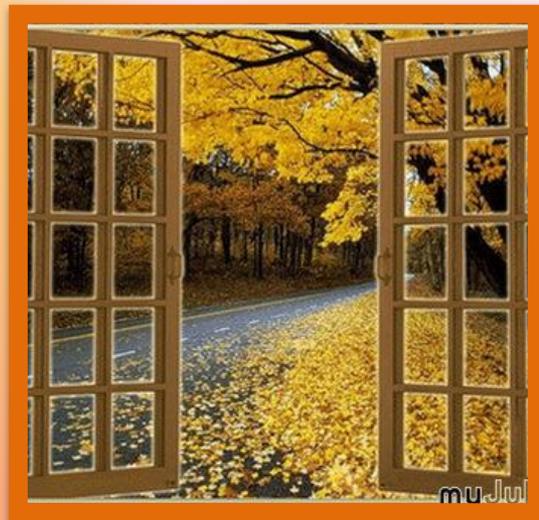
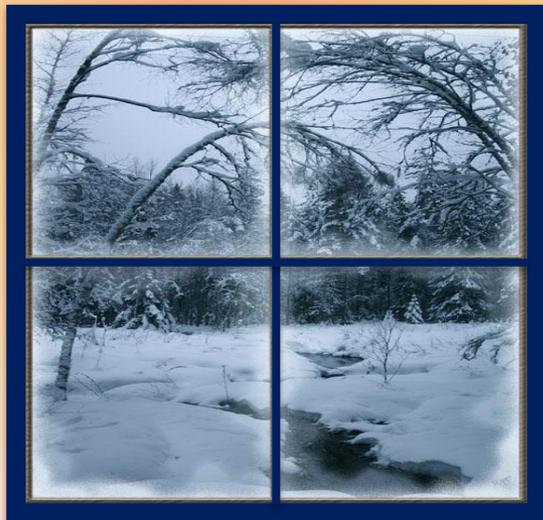




При работе бытовой техники (особенно обогревателей и кондиционеров) создаётся «сухой воздух», т.к. работа техники забирает из окружающего воздуха водяные пары.

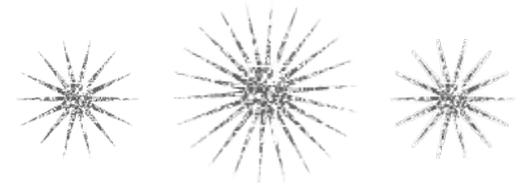


В наших домах весной и летом (в сухую погоду) влажность не превышает 40%, а осенью и зимой, в отопительный период она падает до 25-30%, при этом страдают люди.



При низкой влажности ускоряется процесс старения кожи, она теряет свою упругость и эластичность, что приводит к возникновению заболеваний кожи (например, дерматитов) и влияет на обмен веществ целого организма.

При нормальной влажности воздуха снижается риск заболеваний органов дыхания.



Увлажнитель
воздуха
используется
в
отопительный
период.



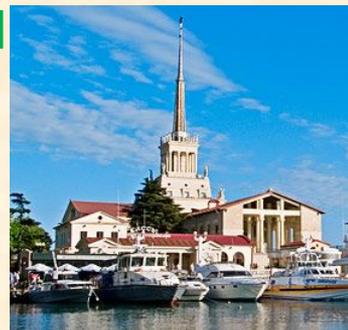
В условиях излишней сухости воздуха у людей ухудшается общее самочувствие, повышается восприимчивость к болезнетворным микробам и вирусам. Грипп, простуда, ОРЗ - вероятность этих заболеваний резко повышается. Особенно заметно это проявляется у детей.



Небольшая влажность в Сибири и на горных вершинах помогает легче переносить низкую температуру воздуха.

В Сочи даже при сравнительно небольшом морозе бывает холоднее из-за высокой влажности воздуха.

Колебания температуры в сухом климате переносятся легче, чем в сы



**Для поддержания
нормальной влажности
воздуха в помещениях
необходимо соблюдать
воздушный режим.**

