



Чем опасна домашняя пыль?

Чаще всего дом - это то место, где мы ощущаем себя в безопасности. Однако и здесь могут подстерегать факторы, способные навредить нашему здоровью. Один из них - домашняя пыль.

Пыль - это мельчайшие частицы органического или минерального происхождения диаметром от доли микрона до 0,1 мм. Космическая пыль, вулканический пепел, пыль от стирающихся покрышек автомобилей и асфальта, сажа, частицы почвы, пыльца растений попадают в атмосферный воздух, а затем и в наши жилища. К ним присоединяются омертвевшие клетки кожи человека, волосы, шерсть домашних животных, волокна ткани, бумаги, споры плесневых грибов, частицы строительных материалов, мебели, бытовой химии.

Внутри помещения пыль скапливается на поверхностях, а во взвешенном состоянии мельчайшие частицы пыли способны оставаться в воздухе до пяти дней и при дыхании попадают в организм человека.

Какие же опасности таит в себе домашняя пыль?

- Следует помнить, что пыль - резервуар для многих микробных сообществ. В ней могут находиться и в течение длительного времени сохранять свою жизнеспособность стафилококки, пневмококки, сальмонеллы, лямблии, грибы, яйца гельминтов, возбудители туберкулеза, столбняка, ботулизма.

- Домашняя пыль - это целая коллекция аллергенов. По данным Всемирной организации здравоохранения, примерно 40% всех случаев круглогодичных аллергических реакций на Земле связано с повышенной чувствительностью организма к компонентам пыли. Самый распространенный аллерген, присутствующий в домашней пыли - микрочастицы клещей и продуктов их жизнедеятельности.

Аллергия на пыль дает о себе знать следующими симптомами: многократным чиханием, кашлем, зудом в глазах, носоглотке, слезотечением, насморком, зудом кожных покровов.

- Пыль, которая образуется в ходе распада искусственных веществ и материалов: поролонов, минеральной ваты (утеплителя), обоев с клеем, синтетических обивок мебели, ковров может содержать токсические вещества, которые способны вызывать снижение иммунитета, утомление, головную боль, уменьшение работоспособности, ухудшать сон, провоцировать повышение артериального давления, возникновение злокачественных образований.

- Скопление пыли может быть чревато ухудшением работы и поломкой компьютерной техники.

Во время отопительного сезона влажность воздуха внутри помещений уменьшается, что способствует повышенному образованию и распространению пыли.

К сожалению, избавиться от пыли полностью невозможно, но снизить её количество реально. Для этого необходимо придерживаться ряда правил:

- *Уберите мягкие вещи*

Многие предметы домашнего интерьера (ковры, шторы, матрасы, пледы, мягкая мебель и игрушки) являются пылесборниками, в которых скапливается много пыли. Если избавиться от этих вещей не представляется возможным, уделите внимание уходу за ними: храните предметы и игрушки в закрытых ящиках, регулярно стирайте текстиль и выбивайте ковры, чистите мебель специальными составами, отдавайте в химчистку то, что не получается очистить самостоятельно.

- *Контролируйте влажность*

Поддерживайте уровень влажности воздуха в помещении в пределах 40-60%.

- *Декоративные статуэтки, сувениры, книги храните в застекленных шкафах*
- *Замените подушки с натуральными наполнителями из пера, пуха и шерсти на современные, с синтепоном, бамбуковым волокном, гречневой лузгой или пеной*
- *Чаще убирайте квартиру пылесосом, пароочистителем, мойте полы и протирайте мебель влажной тряпкой*
- *При входе в помещение очищайте подошвы обуви о придверный коврик*
- *Вытирайте лапы домашним животным, когда они возвращаются с улицы*
- *Вычесывайте своих питомцев*
- *Регулярно проветривайте помещение; используйте очистители, ионизаторы воздуха*

Помните: чистота - залог здоровья. Поддержание чистоты в помещении - важное условие для сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

Инструктор-валеолог Минского облЦГЭОЗ Климченко Юлия Борисовна