

**Чтобы уменьшить контакт с пылью, следует соблюдать следующие правила:**

- Хорошо проветривать и просушивать постель.
- Чаще менять постельное белье.
- Источником пыли являются книги, поэтому их нужно регулярно чистить пылесосом и держать на застекленных полках и в шкафах.
- Чаще проветривать комнаты.
- Регулярно проводить влажную уборку.
- Не следует злоупотреблять ковриками, особенно возле кухонной раковины, в ванной или в туалете. Конечно, у ковров, паласов свое предназначение: заглушать шум и впитывать пыль, которая так или иначе появляется в жилищах. Ковры нужно регулярно чистить пылесосом или выбивать на улице палкой, хорошо очищать от пыли с помощью снега.
- Источником опасного запыления является старый поролон в креслах и диванах. Поролон необходимо заменять каждые 5–7 лет.
- Стараться избавиться от безделушек, которые собирают пыль.
- По возможности установить в квартире прибор для увлажнения и очищения воздуха.

Это самые основные правила, помогающие уменьшить концентрацию пыли в воздухе. Применяя их постоянно, вы можете добиться хороших результатов.



## РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК

### ЛИТЕРАТУРЫ,

с которой можно ознакомиться  
в читальном зале центральной библиотеки:

1. Андреева Н. Фен-шуй. Цветы у зеркала // ЭКОС.—2007.—№ 3. - С. 48
2. Бязров Л.Г. Грибы в воздухе московских квартир// ПС Биология. - 2004.—№ 15.—С. 14
3. Волков А. Химия и жизнь: опасные связи // Знание—сила.—2002.—№ 6.—С. 4.
4. Давыдов С.Л. Домашняя экология // Экология и жизнь.—1999.—№ 1-3.—С. 66. Качество окружающей среды в квартире.
5. Домашняя экология // Экология и жизнь.—2005.—№ 2.—С. 74. Экология внутренней среды жилых и общественных зданий.
6. Запахи вашего дома // Экология и жизнь.—2007.—№ 2.—С. 69.
7. Лицкевич В.К. Какое жилище можно назвать экологичным? // Экология и жизнь.—1997-1998.—№ 4-1.—С. 107.
8. Токарева Н. Чем красна изба? // Экология и жизнь.—2005.—№ 3.—С. 75. Экологические качества современное мебели.

**Часы работы:**

**Вт.—Сб.—12.00-19.00**

**Вс.—10.00-17.00**

**Понедельник—выходной**

МУК «Межпоселенческая библиотека»

**Информационно-библиографический  
отдел**

*ВЫПУСК № 4*

## **Экология квартиры**



Составитель: Мастерова И.В.

Телефон: 541-44-11, 549-96-90

*Почему экологи о любых квартирах говорят: «Квартиры – это экологическая грязь»? Давайте совершим небольшую экскурсию по типичной квартире, чтобы разобраться в вопросе.*

Начнем со **строительных материалов**. Среди них бывают очень опасные для здоровья. Так, за последние десятилетия в быт прочно вошли прессованные плиты на синтетических смолах и искусственные покрытия. Они выделяют множество активных органических соединений, вовсе не безвредных для здоровья человека. Даже широко распространенный линолеум врачи рекомендуют использовать лишь там, где человек бывает нечасто.

Особенно неблагоприятны для комнатной среды относительно **дешевые пластиковые стенки, древесноволокнистые (ДВП) и древесностружечные (ДСП) прессованные плиты**. А ведь они полностью вытеснили дерево из наших домов. Небезобиден и оргалит. Связывающими веществами в этих материалах служат феноловые и карбамидо-меламиновые смолы, выделяющие продукты распада в окружающую среду – воздух помещений, где мы живем и работаем.

А уж когда изготовление ДСП и ДВП идет с нарушением технологии, то фенольные испарения за самое короткое время могут привести к серьезным отравлениям. Конечно, для помещений нет ничего лучше, чем цельная древесина, хотя она и стала нынче существенно дороже. В крайнем случае, если уж нет другого выхода, ДСП нужно обязательно покрывать краской, лаком, какими-нибудь стойкими соединениями, препятствующими выделению в воздух вредных испарений.

В современном жилище **полимерные материалы** служат причиной неприятного специфического запаха, вызывающего усталость, головную боль, учащение приступов бронхиальной астмы. Холодные полы из полихлорвиниловых плиток способствуют простуде. Кроме того, эти покрытия летом удерживают жару в помещениях, а зимой – прохладу. На покрытие полов, подшивку потолков, создание межкомнатных перегородок, отделку стен, изготовление дверей и встроенной мебели используют древесопластики на основе мочевино-формальдегидной смолы, которая выделяет в воздух общетоксичный яд – формальдегид.

Особенно неприятным для многих оказалось открытие, что **стены из бетона и полимербетона радиоактивны**. Содержащиеся в этих материалах, пусть в микроколичествах, радий и торий постоянно распадаются с выделением радиоактивного газа **радона**. Его концентрация в наших жилых помещениях иногда может превышать ПДК в 1000 раз.

Радон в основном выделяется из земной коры. Любая наземная постройка накапливает этот радиоактивный газ и не дает ему рассеиваться в атмосфере. Считается, что са-

мая высокая концентрация радона скапливается в кирпичных и каменных домах, минимальна его концентрация в деревянных строениях. В наших домах радон выделяют стены, перекрытия, а также водопровод и бытовой газ.



Существенно снижает содержание радона в воздухе регулярное проветривание комнат. Не стоит загромождать вещами вентиляционные отдушины в ванной комнате и туалете. Выделение из стен радона и летучих органических полимеров уменьшается благодаря штукатурке, плотным бумажным обоям. Можно время от времени устраивать сквозняки, рассеивая радон в помещении. Полезно, хотя бы на выходные дни, уехать из городской квартиры в деревянную избу или расположиться в лесу в туристической палатке.

**Моющие обои с полимерной поверхностью** экологически тоже не безвредны, но содержание в комнате радона и летучих полимеров они снижают почти в 10 раз.

**Бетонные плиты** таят в себе еще одну опасность: в новых домах они активно поглощают влагу из воздуха. Это известно многим новоселам. А сухость комнатного воздуха вызывает не только неприятные ощущения, но и заболевание верхних дыхательных путей, ведет к ломкости волос и шелушению кожи. В сухом воздухе легче происходят разряды статического электричества.

Решить проблему помогают **увлажнители**. Сосуды с водой можно просто повесить на батарее или поставить под них. Замечено, что дети, живущие в комнатах с аквариумами, реже страдают респираторными заболеваниями. Кроме того, вид воды, колышущихся водорослей, плавающих рыбок успокаивает нервы, развивает эстетическое чувство. Аквариум уместен в любом интерьере.

Еще одна опасность исходит от современной отделки «под старину» – под дуб или орех. Ведь все это клееное, а значит, выделяющее испарения. Правда, от жесткой мебели они со временем уменьшаются, неприятности бывают только первые три года. А вот **мягкая мебель** – более серьезная угроза. В последнее время поролоновая или пенополиуретановая набивка полностью вытеснила старые материалы – конский волос, паклю, сухие водоросли. А ведь при механическом разрушении 1 г синтетической набивки выделяется 50–60 мг вредных веществ. И чем старше такая мебель, тем она опаснее. Поэтому мебель из натурального дерева следует



сохранять в доме как можно дольше, реставрировать ее и обновлять. А вот от мягкой мебели после десяти лет службы лучше избавиться.

Постоянным спутником в наших квартирах и причиной многих заболеваний является **пыль**. Все мы без исключения пытаемся бороться с пылью в своей квартире. Но если для

кого-то бытовая пыль всего лишь неприятность, неудобство, то для больного бронхиальной астмой пыль часто является источником болезни или фактором, поддерживающим и усугубляющим ее проявления.

Любой человек, попадая в запыленное помещение или убирая в квартире, контактируя с пыльными вещами, начинает чихать. Это естественная реакция. Однако у большого аллергическим насморком и бронхиальной астмой домашняя пыль вызывает особое, аллергическое воспаление слизистой оболочки носа, глаз и бронхов. Следствием немедленной аллергии или хронического аллергического воспаления, развивающегося при контакте с домашней пылью, является кашель, затрудненное дыхание, образование вязкой слизи в бронхах, чихание, насморк, заложенность носа, слезотечение, покраснение глаз. И все это в разных сочетаниях у разных людей. Мягкая мебель в наших квартирах представляет серьезную угрозу пылевого загрязнения.

А теперь о **чехлах, накидках, подстилках, коврах**. Есть дома, где мебель похожа на капусту. Обивка дивана слишком хороша, чтобы на ней сидеть, значит, нужен чехол. Чехол тоже жалко, значит, нужно покрывало. То в свою очередь тоже накрывают полиэтиленом от пыли, но его можно прожечь сигаретой, значит, требуется еще одна «одежда». А ведь все это не что иное, как дополнительные пылесборники.



Любая домашняя пыль – комплексный набор аллергенов, главным из которых является микроскопический клещ. Но вы ошибетесь, решив, что вызывают аллергию сами клещи. Не они опасны как таковые, а продукты их жизнедеятельности и погибшие особи, в первую очередь из-за содержащегося в них кератина. Клещи – крошечные членистоногие, невидимые невооруженным глазом, около 0,3 мм. В домашней пыли обитают два вида клещей, способных вызвать аллергию.

Эти клещи питаются в основном чешуйками отшелушенного рогового слоя кожи человека, который составляет значительную часть домашней пыли. Поэтому наибольшее количество клещей там, где человек спит, а значит – в подушках, матрацах, одеялах и др. Однако только роговых чешуек этим клещам недостаточно. Они находятся в симбиозе с плесневыми грибами, живущими в матрацах. Один грамм пыли из матраца может содержать от 2000 до 15 000 клещей. Тело спящего человека способно прогревать постель до 20–30° С и дополнительно создавать влажность – идеальные условия для жизнедеятельности клещей, а также плесени.