

Optimalna vlažnost zraka u domu tijekom zime

Zima sa sobom donosi brojne prehlade, šmrcanje, kihanje, suhoću respiratornih organa i kože. Poznato, zar ne? Međutim, održavanjem normalne vlažnosti zraka u prostorijama u kojima boravite i to se može spriječiti. Pročitajte kako

Već i ptice na grani znaju da je suhi zrak uzrok brojnim zimskim teškoćama, a uvelike nastaje kao posljedica zagrijavanja prostora. Tijekom zime grijemo sobe da nam bude što ugodnije, međutim, važno je znati granicu. Zagrijavanjem se u prostorijama smanjuje vlažnost zraka, a time su posebno na udaru naši dišni putevi - dolazi do sušenja grla, usnica, kože, a samim time smanjuje se obrana od štetnih mikroorganizama te se javljaju brojne upale i slabljenje organizma.

Osim što šteti našem dišnom sustavu, izloženost suhom i lošem zraku uzrokuje brojne tegobe poput umora, pospanosti, razdražljivosti, nemogućnosti koncentracije, nervoze, glavobolje... Upravo zbog ovih razloga važno je znati kako otkloniti posljedice suhog zraka - to jest kako ovlažiti zrak i sačuvati zdravlje.

Ovlaživači zraka kao pomoć

Najbolji način ovlaživanja zraka jesu **ovlaživači zraka**. Oni uvelike mogu olakšati boravak u prostoriji i spriječiti brojne bolesti. Upotrebljavajte ih da postignete optimalan nivo vlage u zraku, ali pripazite kod korištenja. Dakle, redovito čišćenje i održavanje od velike je važnosti radi razvitka mikroorganizama koji mogu doći u doticaj sa zrakom koji udišete, što može dovesti do upale pluća i brojnim problema s dišnim putevima. Vodu u ovlaživaču pokušajte mijenjati svakodnevno.

Ionizator kao ovlaživač zraka izuzetno je koristan jer pročišćava zrak na način da proizvodi negativne ione - anione koji pozitivno djeluju na naše raspoloženje, a samim time se na prirodan način rješava pozitivnih iona kao što su prašina, virusi, bakterije...

Probajte i mali trik kao što su **posude s vodom** koje možete staviti na radijator, a u posudu par kapi eteričnog ulja lavande što će odmah dodati vedrinu prostoru. Uz to, tako se postiže brzo isparavanje te vode i cirkuliranje vlažnog zraka kroz prostoriju.

Prozračite prostorije u kojima boravite

Zimi je preporučljivo što manje otvarati prozore - jer provjetravanjem ne povećavamo vlagu u zraku jer vlažni vanjski zrak koji otvaranjem prozora uđe u prostor zagrijavanjem se opet suši. Time se postiže suprotan efekt od željenog. Također, pripazite na to da ne ostavljate prozor otvoren kada je upaljeno grijanje - tako možete samo povećati svoje račune za plin jer je tada potrebno više vremena da se prostorija opet zagrije i da se postigne optimalna temperatura. U pravilu, **trajanje prozračivanja prilagodite vanjskim vremenskim uvjetima - što je vani temperatura niža to kraće zračite prostoriju.**

Normalna vlažnost zraka u prostoriji tijekom zime trebala bi biti između 35 i 50%. Kako treba paziti da ne bude manja od toga, tako je važno paziti i da ne bude prevelika jer kao takva može izazvati razvitak grinja i mikroorganizama što potiče razvoj plijesni, gljivica i bakterija.