**Jak zadbać o czyste powietrze w domu?**

**Alarmujące doniesienia mediów dotyczące poziomu zanieczyszczeń w powietrzu największy niepokój wzbudzają wśród rodziców małych dzieci. W dużych miastach widoczny gołym okiem i drażniący gardło smog skutecznie odstrasza od spacerów. Czy możemy coś zrobić, aby nasze dzieci oddychały lepszym powietrzem?**

Powiedzmy sobie szczerze – niewielki mamy wpływ na to, jakim powietrzem będziemy oddychali po wyjściu z domu. Możemy, co prawda, przesiąść się z samochodu do komunikacji miejskiej, ale aby takie działania przyniosły odczuwalny skutek, musiałyby być powszechne i długotrwałe. W sytuacji, w której wychodzimy z dzieckiem na spacer, nie możemy zrobić właściwie nic, by do jego płuc docierało powietrze pozbawione pyłów.

**Dzieci bardziej narażone na skutki zanieczyszczeń**

Problem nie jest mały. Jakość powietrza w Polsce należy obecnie do najgorszych w Europie. Sytuacja jeszcze pogarsza się w sezonie grzewczym – do spalin samochodowych dochodzi dym z kominów. A wtedy w wielu dużych miastach normy dotyczące poziomu pyłów zawieszonych o średnicy 10 mikrometrów (PM10) i mniejszych są przekraczane – czasem nawet o kilkaset procent.

Na skutki oddychania powietrzem złej jakości najbardziej narażone są małe dzieci. Ich nabłonek oddechowy nie jest jeszcze tak rozwinięty jak u dorosłych, a to on właśnie stanowi swoisty filtr zanieczyszczeń. Drogi oddechowe u dziecka są mniej skuteczne również z powodu ich niewielkich rozmiarów (są węższe i krótsze niż u dorosłych, co sprzyja podrażnieniom). Nie zapominajmy także o tym, że dzieci często oddychają ustami, a nie nosem, a ich oddech jest szybszy. Poza tym, z racji niższego wzrostu, ich nosy znajdują się bliżej podłoża, a poziom zanieczyszczeń najwyższy jest tuż nad ziemią.

Do tego dochodzą wszędobylskie w dużych skupiskach ludzkich bakterie i wirusy, a przez większość roku również wywołujące alergie pyłki traw i drzew. Wszystkie wymienione czynniki mogą powodować podrażnienie układu oddechowego, duszność, kaszel, czy w końcu świszczący oddech. Ograniczony dostęp do świeżego powietrza może skutkować astmą, przewlekłym zapaleniem oskrzeli, rozedmą płuc i wieloma innymi chorobami.

**O jakość powietrza możemy zadbać tylko w domu**

O ile jednak nie mamy wpływu na jakość powietrza poza domem, o tyle możemy zrobić stosunkowo wiele, by zadbać o oddech dziecka w domu. Nie da się oczywiście ukryć, że w mieszkaniu oddychamy tym samym powietrzem, które znajduje się na zewnątrz, jednak w mniejszych pomieszczeniach możemy łatwiej na nie wpływać. Dotyczyć to może zarówno czystości powietrza, jak i jego wilgotności – zresztą, te dwa aspekty są ze sobą ściśle powiązane.

Gdy powietrze w domu jest wysuszone, wszystkie pyły, a więc zanieczyszczenia, wirusy i alergeny swobodnie się w nim unoszą. W takiej też sytuacji łatwiej wnikają do układów oddechowych domowników. Jeśli natomiast wilgotność powietrza jest optymalna, tzn. w granicach 40-60%, wówczas powietrze jest odpowiednio nawilżone, a cząstki wody stanową obciążenie dla zanieczyszczeń. W efekcie opadają one na podłogę i tam się gromadzą. A wszystko, co opadnie na podłogę, możemy odkurzyć lub zmyć.

W celu utrzymywania w domu odpowiedniej wilgotności bez zanieczyszczeń, warto zdecydować się na rośliny doniczkowe, m.in. draceny, palmy i paprocie (uważać trzeba jednak na ziemię do kwiatów, w której mogą się rozwijać alergizujące grzyby), a do tego często odkurzać podłogę (odkurzaczem z filtrem typu „hepa”) i wycierać kurz z mebli.

Nie należy natomiast suszyć prania w pomieszczeniu, w którym często przebywają domownicy ani wieszać na kaloryferach zbiorniczków z wodą. W pierwszym przypadku oddychać będziemy pozostałościami proszków do prania i płynów do płukania tkanin, w drugim umożliwimy rozwój bakterii i grzybów (w pojemnikach).

Ważne jest również, aby nie rozkręcać zbyt mocno grzejników (optymalna temperatura to 18-21 stopni Celsjusza) i wietrzyć pomieszczenia. Szczególnie w okresie, gdy stężenie pyłów jest wysokie, mieszkanie wietrzyć należy intensywnie, ale krótko. Należy wtedy zakręcić grzejniki i otworzyć wszystkie okna, tak aby wymienić stare powietrze na nowe. Najlepiej to robić wcześnie rano, dzięki czemu unikniemy wpuszczenia do domu brudnego powietrza, co byłoby nieuniknione w godzinach szczytu.

Po takim wietrzeniu najlepiej byłoby użyć nawilżacza. Wysokiej klasy urządzenie poznamy po tym, że nie można nim „przewilżyć” powietrza w pokoju (tzn. wyłącza się lub przestaje wytwarzać mgiełkę, gdy wilgotność osiągnie 60%), a jednocześnie posiada funkcję oczyszczania powietrza. Ta ostatnia możliwość pozwala pozbyć się z domu pyłów (przynajmniej PM10), alergenów i wirusów, co jest szczególnie ważne tam, gdzie przebywają dzieci. Niektóre tego typu urządzenia nadają się nawet do dużych pomieszczeń, dlatego mogą być z powodzeniem używane także w żłobkach i przedszkolach.

- Najlepszym rozwiązaniem będzie nawilżacz i oczyszczacz powietrza wyposażony w filtr wodny – mówi Sylwia Siemienowicz z firmy Venta Polen, będącej dystrybutorem tego typu urządzeń. – W takiej sytuacji kurz, alergeny i inne zanieczyszczenia są wciągane do nawilżacza i opadają wewnątrz pojemnika z wodą. Następnie do pomieszczenia oddawane jest „wyprane”, czyste powietrze. Osady, które opadają na dno pojemnika, można łatwo usunąć – dodaje.

**Zdrowa dieta i wyjazd za miasto**

Dodatkowo, w okresach, w których media donoszą o złym stanie powietrza, warto szczególnie zachęcać dzieci do tego, by piły dużo płynów i oddychały nosem. Przez całą zimę, gdy ryzyko zanieczyszczeń jest największe, należy wzbogacać ich dietę w selen oraz witaminy C, A oraz E. Odpowiednie składniki pozwolą wyeliminować wolne rodniki, które rozwijają się właśnie pod wpływem zanieczyszczonego powietrza.

W czasie, gdy normy powietrza są przekroczone, najlepiej ograniczyć spacery. Najgorszy czas najlepiej przeczekać w domu, chyba że pojawi się możliwość wyjazdu poza miasto, gdzie można będzie nabrać w płuca świeżego powietrza. Nawet krótka wyprawa do lasu lub na wieś może mieć pozytywne skutki dla zdrowia.

To więc, co możemy zrobić dla naszych dzieci w dniach, w których poziom zanieczyszczeń przekracza dopuszczalne normy, to przede wszystkim zapewnić im odpowiednio wilgotne i czyste powietrze w domu oraz ograniczyć ich kontakt ze smogiem, który spowija miasto. I choć problemu nie rozwiążemy całkowicie, na pewno znacznie ograniczymy wpływ zanieczyszczeń na młode i delikatne organizmy.

Źródło: [Venta](http://venta-airwasher.pl)