**Jak chronić się przed smogiem?**

**Gdy nadchodzi jesień, w miastach oraz wzdłuż tras samochodowych w całej Polsce coraz częściej pojawia smog. Gdy przebywamy na zewnątrz, niewiele możemy zrobić. W samochodzie pomóc nam może filtr przeciwpyłkowy, w domu zaś ratunkiem mogą być rośliny i oczyszczacze powietrza.**

Aby przekonać się, jak źle jest z czystością powietrza w okresie od końca października do początku marca, wystarczy ściągnąć odpowiednią aplikację na telefon. Są dni, kiedy przekroczenia norm dla pyłów zawieszonych PM 2,5 oraz PM 10 wynoszą 600-800% wg europejskiej skali CAQI. Co istotne, tak alarmujące wskaźniki dotyczą nie tylko najruchliwszych arterii wielkich miast, ale występują także w niedużych miejscowościach.

**Mgła czy smog?**

Przekroczenia norm stają się szczególnie wyraźne, gdy powietrze jest zarazem wilgotne i pozbawione wiatru. Sytuacja pogarsza się w sezonie grzewczym – dym z kominów w połączeniu ze spalinami samochodowymi łączy się z naturalnie występującą mgłą. Substancje toksyczne niejako przyklejają się do kropel wody. Dlatego zjawisko ograniczonej przejrzystości powietrza, które tak często obserwujemy w miastach w sezonie jesienno-zimowym to zazwyczaj mieszanina mgły i smogu o różnych proporcjach.

Jeśli w powietrzu wyczuwamy duszący zapach dymu, wskazuje to właśnie na toksyczne pyły zawieszone w powietrzu. Czasem stężenie może być tak silne, że dławiący dym będziemy odczuwać nawet w domach, przy zamkniętych oknach. Smog może podrażniać śluzówkę gardła i oczu, ma także bardzo zły wpływ na nasze płuca. W efekcie zanieczyszczenie powietrza może wzmagać reakcje alergiczne i astmatyczne, a przy długotrwałej ekspozycji na smog, zwiększać podatność na inne choroby (w tym na nowotwory i zawały serca).

Warto podkreślić, że brak widocznego smogu (czy też mgły) nie musi oznaczać, że powietrze jest czyste. Zdarza się, że normy dotyczące pyłów PM 2,5 oraz PM 10 są znacznie przekroczone nawet pomimo przejrzystego powietrza.

**Jak bronić się przed smogiem?**

Przede wszystkim warto wiedzieć, kiedy mamy do czynienia ze smogiem. Stan powietrza może zmieniać się dość dynamicznie, dlatego warto zainstalować odpowiednią aplikację w telefonie i ustawić powiadomienia w sytuacji przekroczenia norm o wskazaną wartość. Możemy także korzystać ze stron internetowych, które na bieżąco pokazują stan powietrza na mapie Polski.

Dzięki temu będziemy wiedzieli, kiedy możemy wietrzyć mieszkania bez obaw i pozwalać sobie na długie spacery z dziećmi, a kiedy lepiej pozostać w domu, a wietrzenie ograniczyć do minimum.

Gdy powietrze jest zanieczyszczone (a już szczególnie, gdy stężenie pyłów zawieszonych osiąga ekstremalne wartości, np. przekracza 500% normy), lepiej w ogóle nie otwierać okien a wyjścia z domu ograniczyć do minimum. W samochodzie dużą pomocą może być włączenie obiegu zamkniętego, szczególnie gdy mamy zamontowany również filtr przeciwpyłkowy. Niektóre z droższych modeli samochodów posiadają nawet specjalne systemy oczyszczające powietrze, ale takie udogodnienia wciąż należą do rzadkości.

**Zanieczyszczenia w domu**

Może się wydawać, że zamykając okna w mieszkaniu, skutecznie bronimy się przed smogiem. Do pewnego stopnia jest to prawda – na pewno jesteśmy wtedy bezpieczniejsi niż na zewnątrz, bo wymiana powietrza za pośrednictwem otworów wentylacyjnych jest ograniczona. Niestety jednak, gdy smog utrzymuje się przez długi czas (np. kilka dni), nawet przebywając w mieszkaniu możemy poczuć charakterystyczne drapanie w gardle.

Poza tym w domu jesteśmy narażeni także na inne zanieczyszczenia – np. roztocze kurzu domowego czy sierść zwierząt, które również mogą podrażniać układ oddechowy i wywoływać alergie. Gdy mieszkanie jest rzadko wietrzone, a suche powietrze grzewcze jeszcze wzbija różnego rodzaju pyłki w górę, wtedy również trudno powiedzieć, że oddychamy zupełnie czystym powietrzem.

W takiej sytuacji pomóc mogą rośliny doniczkowe. Niektóre z nich mają właściwości filtracyjne, co oznacza, że w pewnym stopniu są one w stanie oczyścić powietrze. Do takich roślin należą np. paprocie, draceny i palmy. Inne rośliny o znakomitych właściwościach to sansewieria (nazywana także wężownicą) oraz epipremnum. Pomóc może także figowiec benjamina, anturium, a nawet bluszcz pospolity.

Jeśli jednak do tematu oczyszczania powietrza chcemy podejść bardziej profesjonalnie, nie warto zawierzać swojego zdrowia wyłącznie kwiatom. Lepiej zainteresować się urządzeniami, które opracowano specjalnie z myślą o oczyszczaniu (a czasem także nawilżaniu) powietrza w domu.

**A może oczyszczacz powietrza?**

Obecnie na rynku istnieje mnóstwo urządzeń, których zadaniem jest poprawa jakości powietrza, którym oddychamy. Ich ceny są różne – mogą kosztować zarówno kilkaset złotych, jak i kilka tysięcy złotych. Nie oznacza to jednak, że urządzenie z najniższej półki cenowej zapewni nam takie same efekty jak zaawansowany oczyszczacz powietrza wyposażony w filtry o wysokiej czułości.

Zacznijmy od nawilżaczy powietrza, ponieważ one także mogą oczyszczać powietrze. Mogą, ale nie muszą! Najpopularniejsze (ze względu na niską cenę) nawilżacze ultradźwiękowe wytwarzają parę wodną. Nawet jeśli założymy, że pojawiająca się mgiełka może wiązać w sobie jakiekolwiek zanieczyszczenia, to i tak zasięg działania takiego urządzenia będzie bardzo niewielki.

Dlatego decydując się na nawilżacz z funkcją oczyszczania, szukajmy takiego, który w nazwie będzie miał również słowo „oczyszczacz”. Tego typu urządzenia wykorzystują naturalny proces odparowywania zimnej wody. Nie wytwarzają ultradźwięków i nie tworzą widocznej gołym okiem mgły, a zamiast tego w naturalny sposób wciągają powietrze z otoczenia, przepuszczają przez zanurzone w wodzie walce, po czym oddają czyste powietrze. Takie urządzenia są w stanie usunąć z powietrza większe pyłki (PM 10), a jednocześnie nawilżają powietrze do optymalnego poziomu ok. 55-60%.

Warto wiedzieć, że tego typu nawilżacze-oczyszczacze powietrza należy dobierać do wielkości pomieszczenia. Ich wydajność jest określona poprzez rozmiary wnętrza, jakie mogą nawilżyć i oczyścić.

- Najdroższe, ale i najwydajniejsze oczyszczacze powietrza wykorzystują zaawansowane technologie. W najlepszych z nich montowane są po dwa filtry, które są znacznie dokładniejsze niż np. popularne filtry HEPA. Filtry takie jak Nelior VENTAcel nie przepuszczają cząsteczek większych niż 0,07 mikrometra. Istnieją też modele, które posiadają zarówno funkcję nawilżania, jak i oczyszczania (z jednym filtrem). W takim przypadku mówimy o hybrydzie – mówi Sylwia Siemienowicz z firmy Venta Polen.

Jeśli zdecydujemy się na zakup urządzenia do oczyszczania powietrza, musimy pamiętać o jego konserwacji. Tylko w ten sposób zagwarantujemy sobie higieniczne i bezawaryjne działanie. Np. nawilżacze-oczyszczacze należy regularnie myć, uzupełniać w nich wodę i dolewać środek higieniczny. Jeśli urządzenie posiada filtry, należy pamiętać o ich regularnej wymianie.

**Mamy wpływ na to, jakim powietrzem oddychamy**

Niestety, smogu nie wyeliminujemy ze swojego otoczenia w sposób całkowity. Możemy jednak nauczyć się zmniejszać jego oddziaływanie na nasze zdrowie.

Podstawa to obserwowanie alarmów smogowych i zmniejszanie aktywności poza domem w dni, w których powietrze jest najbardziej zanieczyszczone. Natomiast dzięki nowoczesnym urządzeniom, coraz łatwiej możemy zabezpieczyć się przed skutkami smogu również w domu i w samochodzie.

Warto korzystać ze wszystkich możliwych opcji – zarówno ze zdobyczy technologii, jak i z naturalnych sposobów oczyszczania powietrza, choćby takich, jak wspomniane rośliny doniczkowe.

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