

Domowa checklista zdrowego powietrza

Wydrukuj i powieś na lodówce. Sprawdź dom pomieszczenie po pomieszczeniu - i utrzymaj parametry, które realnie wpływają na sen, alergię i samopoczucie.

Parametry docelowe - do czego dążysz

Parametr	Zakres optymalny	Czym zmierzyć
Wilgotność względna	40-60%	higrometr
Temperatura - pokój dzienny	20-22°C	termometr
Temperatura - sypialnia	ok. 18°C	termometr
Dwutlenek węgla (CO2)	poniżej ok. 1000 ppm	czujnik CO2
Wilgotność przy alergii na roztocza	poniżej 50%	higrometr

Codziennie

- ☐ Wietrz na przestrzał 5-10 min (rano i wieczorem)
- ☐ Wietrz kuchnię po gotowaniu, włączaj okap
- ☐ Wietrz łazienkę po kąpieli
- ☐ Sprawdź higrometr - czy 40-60%?
- ☐ Rozłóż kołdrę, przewietrz pościel

Co tydzień

- ☐ Pranie pościeli w 60°C
- ☐ Ścieranie kurzu na wilgotno
- ☐ Odkurzanie (filtr HEPA), też materac
- ☐ Mycie podłóg na wilgotno

Sypialnia - strefa snu

- ☐ Temperatura ok. 18°C
- ☐ Antyalergiczne pokrowce na materac i poduszki
- ☐ Mniej dywanów, ciężkich zasłon, pluszaków
- ☐ Bez suszenia prania w sypialni

Sezon grzewczy

- ☐ Kontroluj, czy nie jest za sucho (poniżej 40%)
- ☐ Rozważ nawilżacz, czyść go regularnie
- ☐ Ogranicz świece zapachowe i odświeżacze

Sygnaly, że warto działać: poranny zatłoczony nos i swędzące oczy, senność i bóle głowy w zamkniętych pokojach, zaparowane szyby i nieprzyjemny zapach, sucha skóra i gardło zimą. Jeśli objawy alergii się utrzymują - skonsultuj się z alergologiem.

Materiał pochodzi z artykułu:

<https://uroda-zdrowie.pl/dom-i-otoczenie/jakosc-powietrza-w-domu-przewodnik/>

© uroda-zdrowie.pl - materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem.