

Для фильтрации воздуха устанавливаются фильтры в систему вентиляции или используются отдельные устройства для фильтрации воздуха. Необходимо поддерживать чистоту фильтров, заменять их регулярно, чтобы эффективно удалять загрязнители из воздуха. Современные системы воздушной фильтрации могут задерживать частицы пыли, пыльцы, аллергены и другие загрязнители, способствуя созданию более здоровой атмосферы для пребывания.

Использование увлажнителей воздуха также помогает поддерживать оптимальный уровень влажности. Это особенно важно в сухом климате и в холодный период года, когда отопление «сушит» воздух.

Зеленые растения могут быть естественными очистителями воздуха, помогая уменьшить содержание вредных веществ и улучшить качество воздуха. Размещая растения в помещениях, можно создать приятную атмосферу и дополнительный источник кислорода. Они же помогут увлажнять воздух и будут удерживать жидкость, которой их поливали.

Благоприятный микроклимат в помещениях – важный компонент благополучия людей, снижения заболеваемости и продления жизни. Забота о качестве воздуха – забота о здоровье.

Поддерживайте благоприятный микроклимат и будьте здоровы!

## Гигиенические требования к воздушной среде офисов



Качество воздуха в закрытых помещениях является одной из ключевых составляющих комфорта и здоровья людей. Ведь современный человек проводит большую часть своей жизни внутри домов, офисов, магазинов и других закрытых помещений.

Воздух, который мы вдыхаем, может содержать различные загрязнители, такие как пыль, грибки, бактерии, токсичные газы и другие вредные вещества. Плохое качество воздуха может приводить к различным заболеваниям дыхательной системы, ухудшает самочувствие и работоспособность людей.

Необходимо проводить качественную уборку, предотвращать появления плесени и грибков, своевременно обслуживать системы отопления и кондиционирования воздуха, обеспечивать соблюдение запрета на курение внутри помещений.

Воздушная среда жилых и общественных помещений имеет особое значение в связи с тем, что даже малые источники загрязнения создают высокие концентрации (из-за небольших объемов воздуха для разбавления), а длительность их воздействия максимальна по сравнению с другими средами.

Кроме того, вредные вещества действуют на организм человека не изолированно, а в сочетании с другими факторами: температурой, влажностью воздуха, ионно-озонным режимом помещений, радиоактивным фоном и др.

При несоответствии комплекса факторов гигиеническим требованиям внутренняя среда

помещений может стать источником риска для здоровья.

Оптимальные значения показателей микроклимата – установленные по критериям оптимального теплового состояния человека значения показателей микроклимата, обеспечивающие общее и локальное ощущение теплового комфорта в течение 8-часовой рабочей смены при минимальном напряжении механизмов терморегуляции, не вызывающие отклонений в состоянии здоровья, создающие предпосылки для высокого уровня работоспособности и являющиеся предпочтительными на рабочих местах.

Для воздушной среды офисных помещений оптимальными значениями показателей микроклимата являются: температура воздуха 22-24 °С (в холодный период года), температура воздуха 23-25 °С (в теплый период года), относительная влажность воздуха 40-60 %, скорость движения воздуха: не более 0,1 м/с.

Эффективная вентиляция – основа для поддержания здоровой атмосферы внутри помещений. Регулярно проветривайте помещения, чтобы обеспечить поступление свежего воздуха, удаление загрязнений и снижение уровня влажности. Установка систем вентиляции или кондиционирования воздуха может помочь обеспечить поступление свежего и фильтрованного воздуха.