**Откуда в квартире пыль и как от нее избавиться**

Пыль — это неотъемлемая часть нашего повседневного окружения.   
Она присутствует в каждом доме, и, несмотря на наши усилия по поддержанию чистоты, избавиться от нее полностью невозможно. Пыль состоит из различных частиц, включая волокна тканей, частицы кожи, пыльцу, споры грибов, а также микроскопические организмы, такие как клещи. Ежедневное вдыхание пыльного воздуха может привести к различным заболеваниям дыхательной системы, их обострениям или осложнениям. Пыль как минимум – это неопрятно.

**Источники пыли в квартире.**

***Человеческая активность****:* каждый человек ежедневно теряет около 1,5 грамма кожи. Эти частички, смешиваясь с другими элементами, становятся частью пыли. Также волосы, одежда и обувь человека способствуют образованию пыли.

***Ткани и текстиль:*** мебель, занавески, ковры и постельные принадлежности являются основными накопителями пыли. Они задерживают частицы, которые затем постепенно высвобождаются в воздух.

***Питомцы:*** если у Вас есть домашние животные, их шерсть и перхоть могут значительно увеличивать количество пыли. Питомцы также переносят пыль с улицы на своих лапах.

***Уличная пыль:*** пыль, проникающая в квартиру через открытые окна и двери, может содержать частицы земли, пыльцу и другие загрязнители, которые скапливаются в Вашем доме.

***Строительные и отделочные материалы:*** если в Вашем доме проводились строительные или ремонтные работы, мелкие частицы от этих материалов могут оставаться в воздухе и оседать на поверхностях.

**Советы как избавиться от пыли:**

* **регулярная уборка**: самый эффективный способ борьбы с пылью — это регулярная уборка. Используйте пылесос с HEPA-фильтром, который улавливает мельчайшие частицы. Протирайте поверхности влажной тряпкой, чтобы избежать поднятия пыли в воздух.
* **устранение источников пыли**: минимизируйте количество текстиля в квартире, особенно в спальне. Используйте гладкие поверхности мебели, которые легче чистить. Если возможно, замените ковры на полы с гладкой поверхностью.
* **контроль за влажностью**: поддерживайте уровень влажности в квартире на уровне 40-50%. Это поможет уменьшить количество пыли и снизить активность пылевых клещей. Используйте увлажнители воздуха или осушители, если это необходимо.
* **регулярная стирка**: часто стирайте постельное белье, занавески и другие текстильные изделия. Это поможет удалить накопившуюся пыль и аллергены.
* **использование фильтров**: установите фильтры в вентиляционных системах и регулярно меняйте их. Это поможет улучшить качество воздуха и уменьшить количество пыли.
* **профилактика с помощью растений**: Некоторые комнатные растения могут помочь улучшить качество воздуха и снизить уровень пыли. Однако будьте осторожны с количеством растений, так как они тоже могут собирать пыль и нуждаются в регулярном уходе.

Пыль в квартире — это неизбежность, но с правильными методами можно значительно уменьшить ее количество. Регулярная уборка, контроль за источниками пыли и поддержание оптимального уровня влажности помогут создать более чистую и комфортную атмосферу в Вашем доме. Помните, что чистота — это не только эстетика, но и здоровье, поэтому уделяйте внимание борьбе с пылью и сохраняйте свой дом уютным и безопасным.

Инструктор валеолог

Борисовской ЦРБ

Симанович Н.В.