

O WIETRZENIU POMIESZCZEŃ

Drodzy Wychowankowie!

To, że należy systematycznie wietrzyć pomieszczenia, w których się przebywa, wie każdy z nas i to nie tylko w czasie walki z koronawirusem, gdzie odpowiednia cyrkulacja powietrza jest bardzo ważna.

Wietrzenie pomieszczeń to nawyk, który każdy z nas powinien wyrobić w sobie niezależnie od pory roku, a co ważne zwłaszcza podczas walki z różnymi infekcjami.

Dobrze wywietrzony pokój to najlepszy sposób na naturalne oczyszczanie powietrza w małych, dusznych pomieszczeniach!

Aby uchronić się przed rozwojem pleśni, grzybów i chorobotwórczych patogenów (wirusów i drobnoustrojów, itd.) zaleca się wietrzenie pomieszczeń parę razy dziennie.



Ponadto prawidłowe wietrzenie pomieszczeń jest również bardzo ważne w okresie grzewczym, ponieważ podwyższona temperatura jest powodem nadmiernego wysuszania się błon śluzowych obecnych w naszym ciele, co w następstwie może ułatwić drobnoustrojom wnikanie do naszego organizmu.

Pamiętajcie jednak, aby w okresie jesienno-zimowy podczas cyklu grzewczego wietrzyć krótko i intensywnie najlepiej otwierając równocześnie okno i drzwi do pokoju.

Oczywiście przed wietrzeniem skróćcie zawory termostatyczne przy grzejnikach na co najmniej 10 minut przed wietrzeniem, aby w trosce o naszą planetę unikać niepotrzebnej straty ciepła. ☺

Nie zapominajcie również, zwłaszcza podczas zdalnej nauki, że brak świeżego powietrza obniża koncentrację, kreatywność - spowolnia procesy myślowe, wywołuje senność i apatię.

Życzę owocnej nauki i dobrego samopoczucia:

Alina Tyda ☺☺☺