



Скрытые враги вашего дома

6 повседневных привычек, которые делают воздух в квартире токсичным (и как это исправить)

Инфографическое руководство по созданию здорового микроклимата от экспертов «air Замер» (Санкт-Петербург)



TEMPERATURE: 22°C
HUMIDITY: 55%

VOCs: ELEVATED
CO2: HIGH

В 5 раз

CRITICAL LEVELS
POLLUTION INDEX: MAX

Парадокс современного жилья

- Мы герметизируем квартиры пластиковыми окнами, чтобы спастись от петербургского холода и шума.
- Результат: Воздух внутри квартиры часто в 2–5 раз грязнее уличного.
- Токсины не выветриваются, а накапливаются часами, превращая уютный дом в химическую ловушку.

Давайте включим «рентген»
и посмотрим, кто портит воздух
в вашей квартире прямо сейчас.

Враг №1: Газовая плита без вытяжки

Угроза

Горение газа выделяет диоксид азота (NO_2), угарный газ и мелкодисперсные частицы. В закрытой кухне за час концентрация токсинов достигает уровня, сравнимого с пассивным курением. Уровень NO_2 на 50-400% выше, чем при готовке на электричестве.

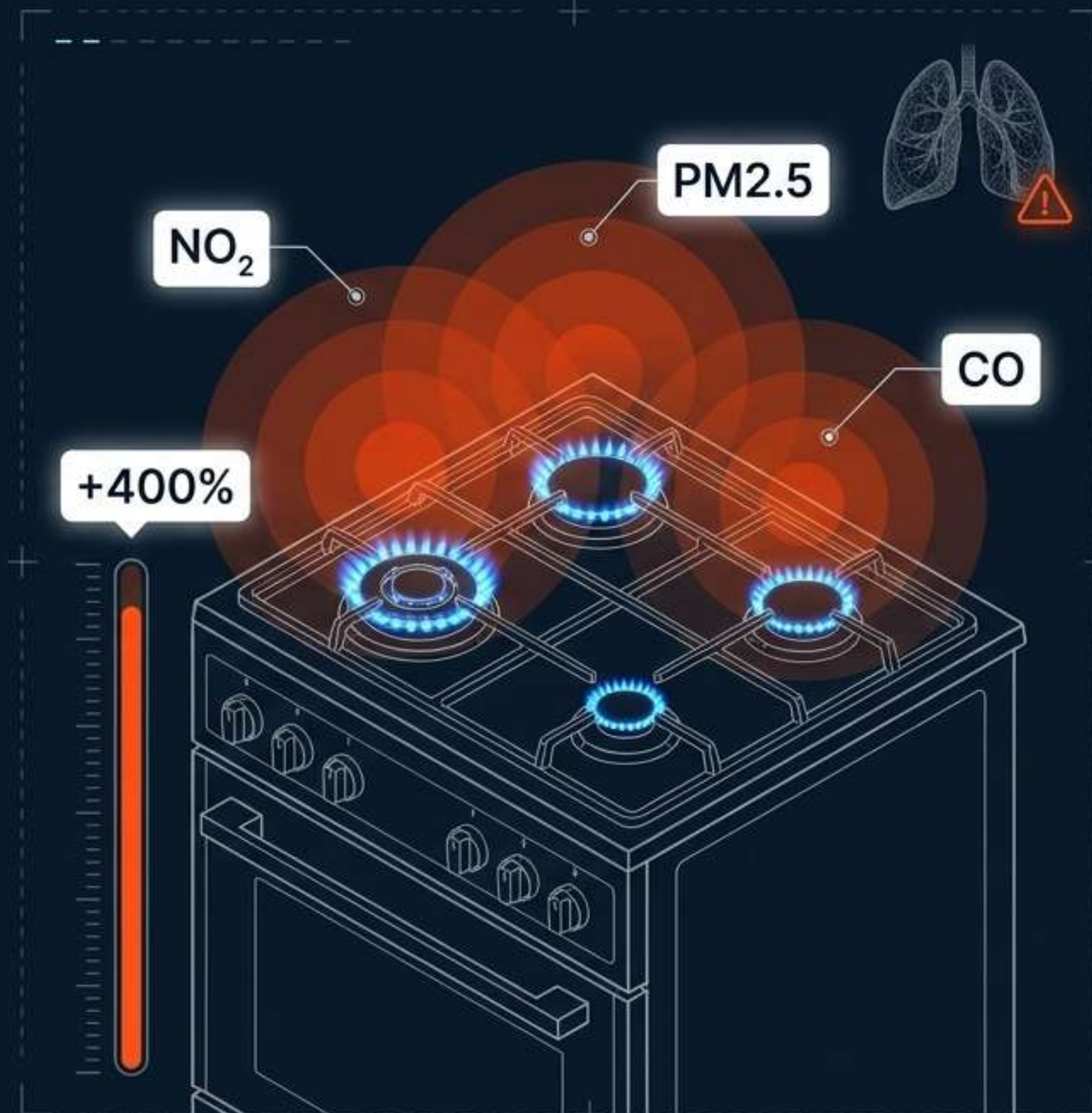
Решение

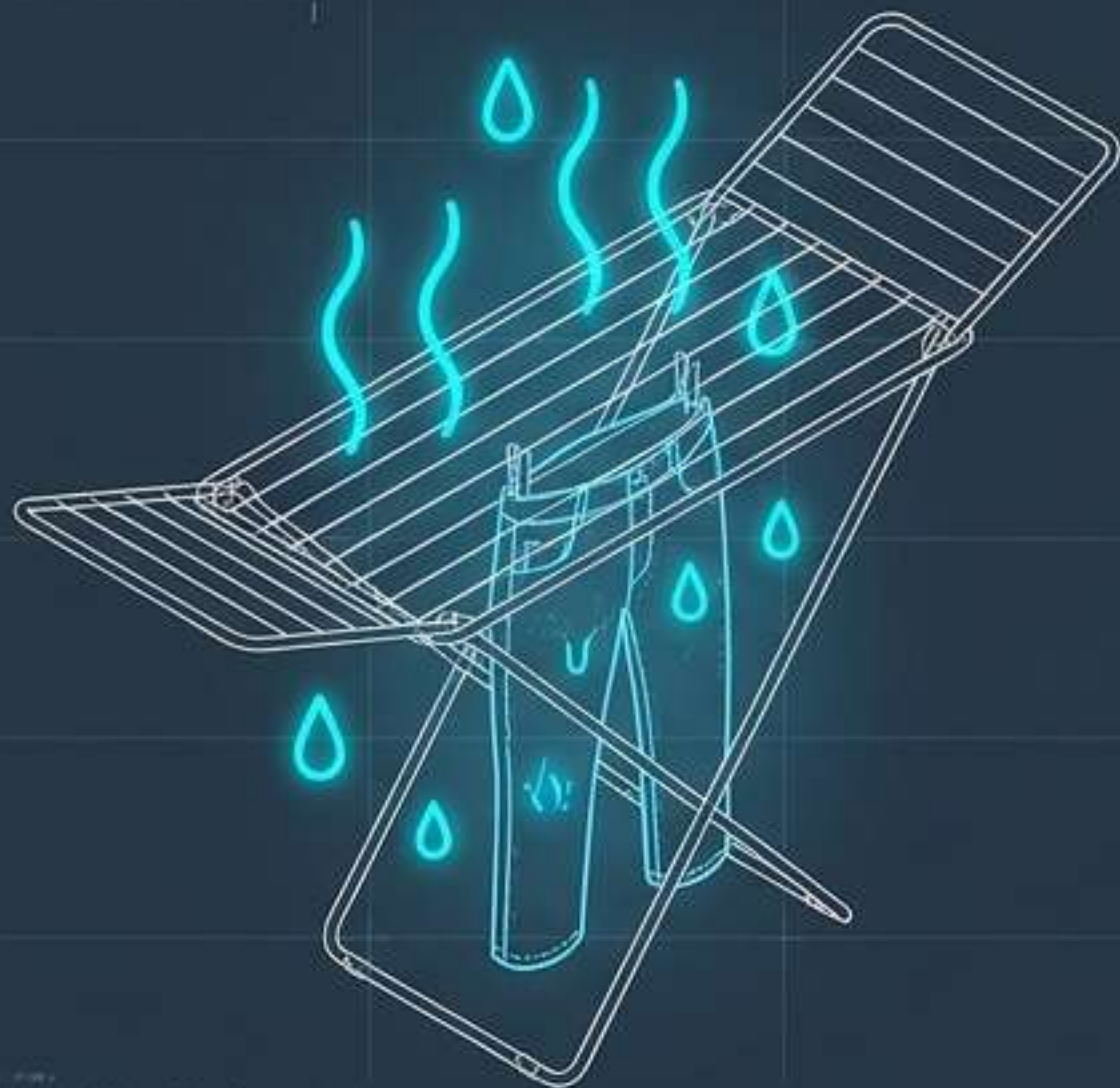
1

План А: Включайте вытяжку за 5 минут до начала готовки и оставляйте на 10 минут после.

2

План Б: Нет вытяжки? Интенсивное проветривание кухни сразу после выключения конфорок.





Враг №2: Сушка белья в жилой комнате

Угроза

Одна стирка испаряет в воздух до 2-3 литров воды. При влажности выше 60% создается идеальная среда для черной плесени и пылевых клещей — главных триггеров аллергии и астмы (согласно СанПиН 1.2.3685-21).

Решение

- ✓ Сушите белье только в ванной с включенной вытяжкой.
- ✓ Инвестируйте в сушильную машину (полностью исключает выброс влаги).
- ⚠ Спальня — зона без мокрого белья.

Враг №3: Освежители и аромасвечи

Угроза: Иллюзия чистоты. При горении свечей уровень PM2.5 может в 15 раз превышать нормы ВОЗ. Ароматизаторы выделяют ЛОС, которые при контакте с озоном образуют ультрамикроскопические частицы, проникающие глубоко в кровь.

ЛОС (бензол, формальдегид) + Сажа



ЛОС (бензол, формальдегид) + Сажа



Озон (O_3)



Решение



Отказ: Избегайте аэрозолей и парафиновых свечей.



Замена: Используйте комнатные растения, масла без растворителей или просто впустите свежий воздух.

The Danger Zone



Угроза: Спреи испаряют химикаты напрямую в воздух (концентрация ЛОС дома в 2-5 раз выше уличной). Смешивание хлорки и кислот создает смертельно опасный хлорный газ!

The Safe Zone



Решение:

Сила пара: Пароочистители убивают 99% бактерий, пылевых клещей и плесень без капли химии.

Эко-тройка: Безопасная альтернатива — пищевая сода, уксус и 3% перекись водорода.

Враг №5: Новая мебель из ДСП и МДФ

Угроза: Дешевая мебель годами выделяет формальдегид (канцероген).

Центральное отопление зимой действует как катализатор — при нагреве эмиссия токсичного газа резко возрастает.

Решение:

- **Покупка:** Выбирайте материалы
- **Покупка:** Выбирайте материалы безопасного класса эмиссии E0.5.
- **Эксплуатация:** Держите температуру не выше 22°C и влажность ниже 50%.
- **Сразу после покупки:** Немедленно снимайте защитную пленку, чтобы избежать парникового эффекта.

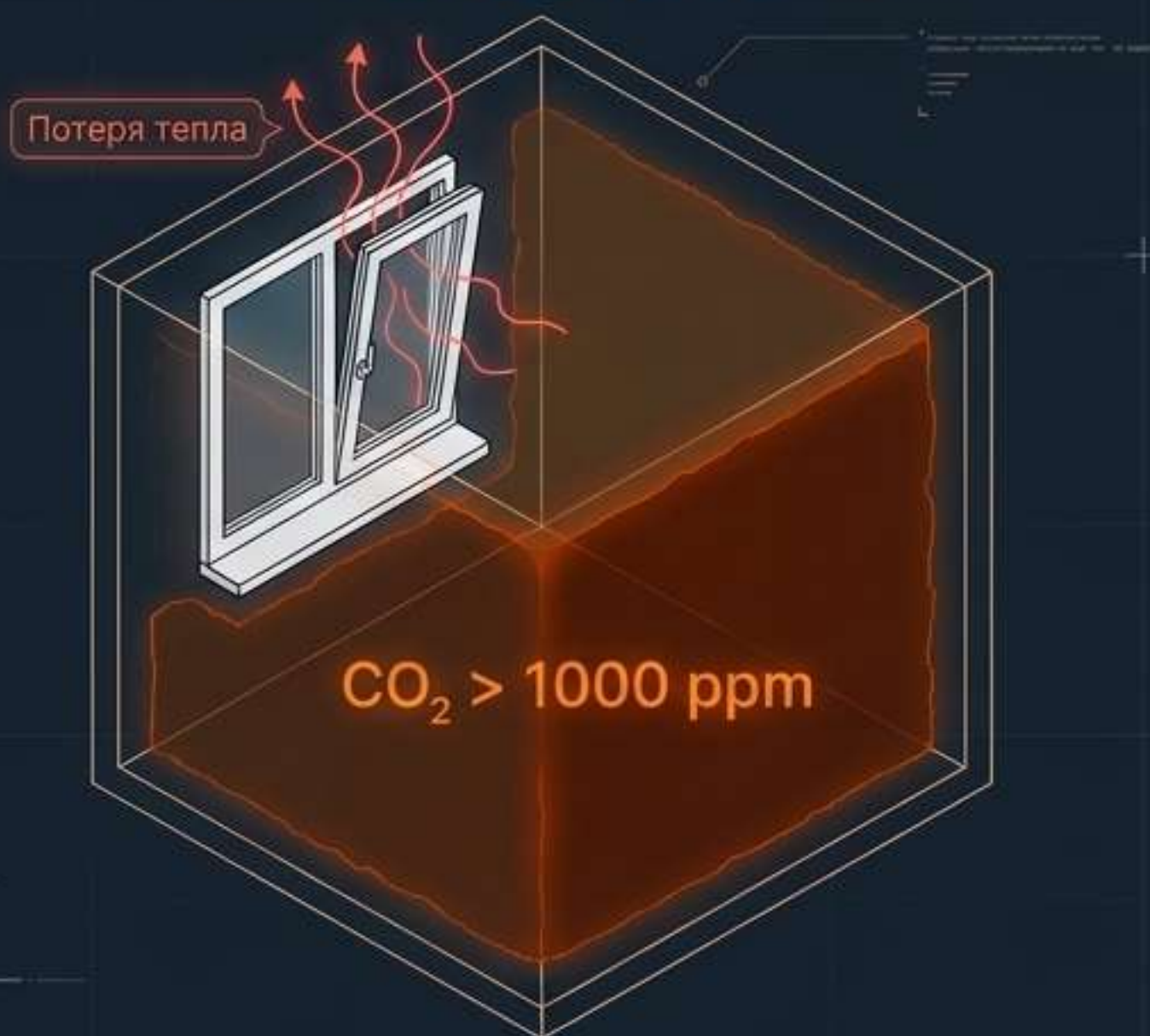


Враг №6: Воздух, ставший «замороженным»

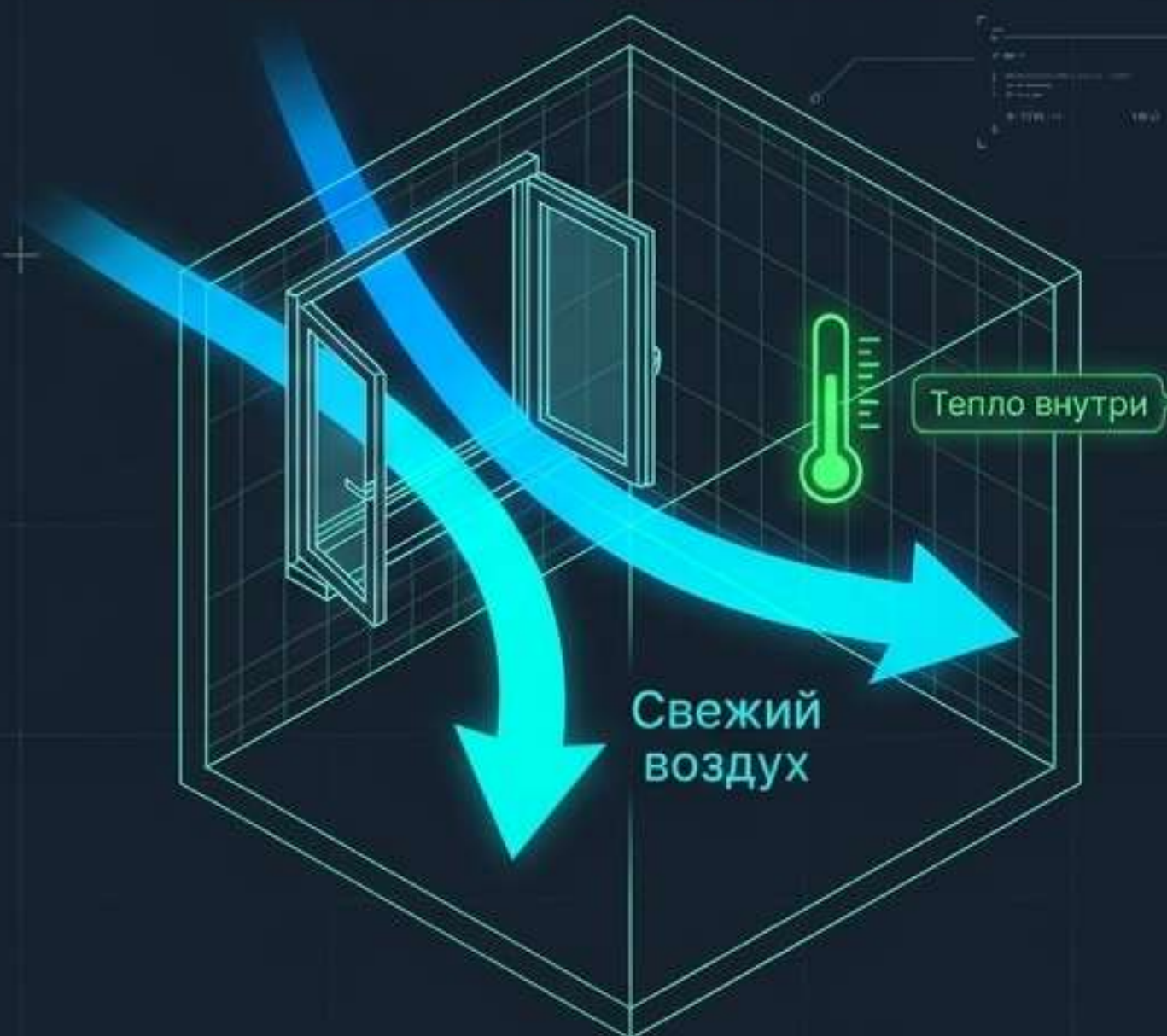
Угроза: В герметичной квартире CO_2 от дыхания быстро превышает норму (1000 ppm), вызывая утреннюю разбитость. Окно «на микрощель» остужает комнату, но не меняет воздух.

Решение: Практикуйте «залповое проветривание» (окна настежь на 5-10 минут несколько раз в день) или установите стеновые приточные клапаны для постоянного притока.

Микропроветривание



Залповое проветривание



Сводная диагностическая матрица: Оценка угроз

Привычка	Загрязнитель	Уровень угрозы	Оптимальное решение
Газовая плита	NO ₂ , PM2.5, CO		Вытяжка до/после готовки
Сушка белья	Влага (>60%), Плесень		Сушильная машина / Ванная
Аромасвечи	ЛОС + Озон = Ультра-частицы		Отказ от аэрозолей / Проветривание
Химия	ЛОС, Хлорный газ		Пароочиститель / Сода + Уксус
Мебель из ДСП	Формальдегид		Класс E0.5 / Температура <22°C
Глухие окна	CO ₂ (>1000 ppm)		Залповое проветривание (5-10 мин)



Вы не можете исправить то, чего не видите

Проветривание и отказ от химии — это отличный старт. Но каждый дом уникален.

- Скрытая плесень под обоями из-за плохой вытяжки?
- Превышение формальдегида от нового ламината?
- Опасный уровень CO_2 в детской по ночам?

Чтобы точно знать, чем дышит ваша семья, нужен профессиональный анализ микроклимата на аппаратном уровне.

Профессиональный аудит воздуха в Санкт-Петербурге

Компания «air Замер» выявляет скрытые угрозы с помощью высокоточного оборудования и разрабатывает инженерные решения для здорового микроклимата.



1. Выезд инженера

Замеры на месте сертифицированным оборудованием.



2. Лабораторный анализ

Точное выявление формальдегида, ЛОС, тяжелых металлов и спор плесени.



3. Отчет и решения

Детальная расшифровка показателей и пошаговый план устранения проблем.

air  Замер

Сделайте первый шаг к чистому дыханию

Узнайте, что скрывается в воздухе вашей
квартиры. Запишитесь на профессиональный
замер качества воздуха уже сегодня.

AIR
zamer.ru
чем мы дышим



QR Код для быстрой записи

air Замер — Дышите уверенно.