**Поможет ли увлажнитель воздуха не заболеть?**

Врачи по медицинской профилактике рассказали о влиянии популярных увлажнителей воздуха на здоровье человека.

В зимний период температура воздуха в отапливаемых квартирах и прочих помещениях может превышать 25 градусов, а вот влажность, наоборот, сильно снижается (до 25‒30 %), в то время как оптимальными условиями для нормальной жизнедеятельности считаются 18‒22 градуса тепла и 40‒60 % влажности.

Сухой зимний воздух может стать причиной простудных заболеваний. Вероятно, это происходит из-за того, что в условиях низкой влажности защитная слизь в носу становится слишком густой. В результате, микробы и частицы пыли не задерживаются в носу, а проникают глубже. С этой точки зрения, увлажнитель воздуха действительно можно считать профилактикой простудных заболеваний.

Также одно из исследований показало, что при влажности более 40% активность вируса гриппа снижается примерно на 14%, а при влажности менее 23% почти 75% вируса сохраняют способность инфицировать людей.

Однако, если неправильно использовать увлажнитель, то он может неожиданно оказаться источником заболеваний.

При соблюдении простых правил можно получить от прибора только пользу:

* наливать в резервуар дистиллированную или хотя бы отфильтрованную воду.

Если использовать обычную воду из-под крана, это может привести к образованию накипи и размножению бактерий.

* Менять воду ежедневно, тщательно высушивая детали перед повторным применением.
* Мыть увлажнитель раз в три дня.

Увлажнители воздуха — благоприятная среда для размножения микроорганизмов, таких как плесень и бактерии, которые могут стать причиной аллергических реакций, проблем с дыханием и других заболеваний, если регулярно не чистить и не дезинфицировать устройство.

Помните, что увлажнитель воздуха — это полезный прибор, который может улучшить качество воздуха в помещении. Однако неправильное использование может привести к негативным последствиям. Важно использовать его с осторожностью и вниманием к инструкциям.