



Μελέτες

έχουν δείξει ότι η υγρασία μπορεί να εντείνει τις κρίσεις ημικρανίας και τους πονοκεφάλους ενώ ευθύνεται για την εξάπλωση των ιώσεων στα παιδιά.

Για το λόγο αυτό τα άτομα με ευαίσθητη υγεία, όπως είναι τα μωρά και τα μικρά παιδιά, θα πρέπει να μένουν μακριά από περιβάλλον που παρουσιάζει έντονη υγρασία ή μούχλα.

Και αυτό γιατί η έκθεσή τους σε ιδιαίτερα υγρό περιβάλλον μπορεί να προκαλέσει έντονους πονοκεφάλους, πονόλαιμο και ξερόβηχα, άσθμα και αναπνευστικές αλλεργίες, βρογχίτιδα αλλά και ακμή!

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το κατάλληλο επίπεδο υγρασίας στο περιβάλλον του σπιτιού είναι μεταξύ 60% με 70%. Εάν τα επίπεδα υγρασίας είναι πολύ παραπάνω μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αφυγραντήρα αλλά θα πρέπει να ελέγχετε μην κατέβει η υγρασία κάτω από το 60% .

### **Πώς θα αντιμετωπίσετε την υγρασία στο σπίτι**

- Αερίζετε συχνά όλους τους χώρους του σπιτιού.
- Φροντίστε στους χώρους του σπιτιού που συγκεντρώνονται οι υδρατμοί (μπάνιο, κουζίνα) να υπάρχει ένα σύστημα εξαερισμού.
- Χρησιμοποιείτε πάντα απορροφητήρα στην κουζίνα. Η θερμότητα από τον ατμό

έχει υψηλή περιεκτικότητα σε υγρασία, για τον λόγο αυτό θα ήταν καλό να αποφύγετε το μαγείρεμα σε υψηλές θερμοκρασίες.

-Αποφύγετε ή περιορίστε τα φυτά εσωτερικού χώρου. Τα φυτά παράγουν πολλή υγρασία, η οποία μπορεί να δημιουργεί με τη σειρά της μία αποπνικτική ατμόσφαιρα.

-Ενεργοποιήστε το κλιματιστικό (ανά διαστήματα μέσα στην ημέρα).

**Πηγή:** [.mothersblog.gr](https://www.mothersblog.gr)