## 冬季室内这样才通风健康，再冷也要开窗通风!

寒冷的冬天加上冷风的吹拂，大家都喜欢关紧门窗，在室内躲起来，享受暖气。但是**在这样门窗紧闭的情况下，空气质量一定很浑浊的，这对我们健康不利，尤其是对孩子，安全隐患极大！**

**冬天开窗通风注意事项**

1.**遇到雾霾天时，需减少开窗的时间，尽量窗户开小一些，时间短一些。**或在室内打开空调，用加湿器等，增加空气温度，让灰尘沉下去。

2.冬天晚上睡觉时，**如果开了空调，最好将窗户留点小缝，让空气形成流通。**

3.睡觉时开窗**要避免风直接吹到身上。**

4.**开窗通风时风速不宜过快，以不超过0.15米/秒为宜。**从感觉来看，在这样的风速下，人体不会感觉空气在明显流动。

5.**老人和孩子在开窗前最好加点衣服，以免开窗后因室温突降而患病。**老人、小孩此时也应尽量少在窗边活动，如果窗户正对着老人、小孩的床，可以只开一个小缝，产生空气对流即可。

**嫌冷不开窗？**

**NO，再冷也要开！**

开窗通风可以使人获得较多的"空气维生素"——负离子，能增加人的抵抗力。开窗次数并非越多越好，**一天开窗通风3次，每次不少于15分钟，**基本就能够维持室内空气的新鲜了。

**一早一晚开窗？**

**NO，上午10:00至下午3:00开窗最佳！**

据研究测试，城市里两个空气污染高峰一般在日出前后和傍晚，此时是最不宜开窗的时间。而**两个相对的空气清洁时段是上午10时和下午3时前后，**建议老师和家长们在此时间段多开窗。

**冬季睡觉时不能开窗？**

**NO，冬季睡觉时窗户可适当开条缝。**

冬天睡觉时，很多人总喜欢关门闭窗，以免受寒着凉。实际上，**冬季睡觉时窗户尽量开条缝，但要避免对流风，**不要让风直接吹到身上。生病或遇到大风、大雨时不宜开窗。

**雾霾天不能开窗？**

**NO，雾霾天需要定时开窗！**

遇到雾霾非常严重的时间，需减少开窗时间。**最好在有纱窗的情况下，窗户开小一点，并使用加湿器、湿化喷雾，**或在暖气上放一盆水，以增加空气湿度，**让灰尘和微生物都沉下去。**

**有空气净化器就够了？**

**NO，自然通风才是王道！**

目前，市面上一般的空气净化器只能除尘、除油烟和异味，稍微好一点的能够杀灭细菌和病毒。然而，**长时间在封闭空间使用空气净化器有可能造成二次污染，**当空气质量好转，就没必要长时间开启空气净化器，应以自然通风为最优选择。