



## 天冷如何

## 开窗通风

### 易疏忽

**01**  
结束烹饪后  
要继续开窗  
10分钟以上

**02**  
睡前半小时  
开窗15分钟  
有利于睡眠

### 多注意

**01**  
打开家里面  
距离最远的  
门窗形成对流

**02**  
切勿因开窗  
令室温降到  
16℃以下

冬季天冷,很多人都喜欢紧闭门窗,长期密闭不通风会造成室内空气不流通,对身体健康有一定危害,但一直将窗户打开,也同样存在弊端。“勤开窗”到底需要多“勤”?“多通风”又该如何“通”?本期头版,为你讲个透。

## 5个时候记得开窗

- 晨起** 早晨室内空气含氧量降低,而且整理床铺时,尘螨皮屑等乱飞,居室急需通风换气。值得注意的是,在早晚交通高峰时段,汽车排放的尾气会使空气质量变差,如果居住在交通主干道附近,且楼层较低,开窗通风最好避开这一时段。
- 做饭** 煎炒烹炸等烹调方式会产生大量油烟。此时应保持窗户与抽油烟机同时开启,促进室内污染物排出。烹饪结束后,要继续开窗通风10分钟以上。
- 中午** 中午气温已经升高,在大气底层的有害气体已经散去,开窗换气效果较好。
- 打扫** 打扫房间时,室内的灰尘细菌尘螨等物质会飘浮在空中,需开窗通风,以降低室内污染物的浓度。
- 睡前** 天气适宜时,睡前半小时开窗15分钟左右,可增加室内空气中的含氧量,有利于睡眠。

## 2点确保有效通风

### 开窗时间

不短于15分钟,20-30分钟为宜。如果只将窗户开个缝,通风时间需增至30-60分钟,每天开窗通风3-4次。

### 通风方式

以形成对流为佳,例如打开家中距离最远的窗户和门,让流动的空气穿过整个房间。

## 3种天气关闭门窗

- 雾霾** 在雾霾和沙尘天气,室外大气污染较重,应关闭门窗。
- 小雨** 下小雨时,风速和风力较小,不利于污染物的稀释和扩散,大气中的污染物会形成湿沉降,加重空气污染。应等雨下过一段时间以后,或雨过天晴,空气清新,再开窗通风。
- 大风** 大风可造成扬尘,且易使空气中污染物扩散,风力5级以上时应关上窗户,等风力较小时,将窗户开一条缝即可。

### 特别提醒

1.老人和孩子在开窗前可适当添衣,以免开窗后因室温突降而患病;2.如果有感冒患者在家,则要慎重开窗;3.室温不要因开窗而降到16℃以下,最好控制在16℃-22℃(可在家安装温度计)。  
综合中国气象科普、北京疾控、央视新闻