Зимой воздух в помещении часто кажется сухим. Это может усиливать ощущение сухости кожи, глаз, носа и горла. Врач Цифровой клиники Страхового Дома ВСК Елена Россихина поделилась, как правильно выбрать и использовать увлажнитель с максимальной пользой.

Когда увлажнитель необходим

Для начала стоит измерить влажность в доме гигрометром. Практичный ориентир — около 40-60% относительной влажности и температура воздуха до 18-20 градусов. Если влажность ниже 30-40% рекомендован увлажнитель. Универсального порога, при котором у человека начинаются проблемы с кожей или слизистыми, нет: влияют температура, индивидуальная чувствительность и состояние здоровья.

Слишком высокая влажность воздуха в помещении тоже нежелательна: конденсат на окнах и стенах создаёт условия для образования плесени и появления пылевых клещей. Не нужно стремиться «насытить воздух влагой» — лучше поддерживать умеренные значения и регулярно проветривать комнаты. Не стоит перегревать комнату, а при ощущении сухости можно попробовать для начала снизить интенсивность отопления.

Как выбрать увлажнитель и почему его важно чистить

При выборе гаджета нужно ориентироваться на площадь комнаты и мощность, указанную производителем, а не только на объём бака. Чем больше площадь, тем выше должна быть интенсивность увлажнения. Для расчета мощности удобнее использовать специальные онлайн-калькуляторы. А еще, на увлажнителе часто указано, на какую площадь он рассчитан. Универсального размера резервуара нет: чем он больше, тем реже придется доливать воду, но при этом важно, чтобы прибор было удобно мыть.

Ультразвуковые устройства наиболее популярны благодаря своей эффективности и низкому уровню шума. Однако для таких моделей предпочтительна вода с низким содержанием минералов: водопроводная вода может оставлять белый налёт и распылять минеральные частицы.

Чистка любого типа увлажнителя обязательна. Менять воду нужно ежедневно, не оставлять её застаиваться, а также регулярно мыть и сушить прибор по инструкции. Угроза некачественной чистки в том, что загрязнённый увлажнитель может распылять микроорганизмы и минеральную пыль, а избыточное увлажнение — способствовать сырости и плесени. Если прибор сложно разбирать и очищать, это весомый аргумент выбрать другую модель.

Увлажнение с эфирными маслами, которые производители предлагают в некоторых моделях, на самом деле не дают доказанной дополнительной пользы для увлажнения или профилактики инфекций. При использовании таких увлажнителей в легких оседают раздробленные частицы масла, а также возможны аллергические реакции.

«Важно помнить, что увлажнитель не лечит простуду и не заменяет лечение заболеваний. Однако есть данные о том, что увлажненный воздух помогает заживлению слизистой дыхательных путей и является самым действенным способом предотвратить осложнения ОРВИ. Чтобы забыть про ощущения сухости слизистых нужно выбрать увлажнитель, который лучше всего подойдет по уровню шума и подсветки, мощности и цене. После покупки главное — не забывать за ним правильно ухаживать», — добавила Елена Россихина, врач Страхового Дома ВСК

Википедия страхования, 26.11.2026 г.