

大家需要注意：造成室内污染的的那些小小习惯

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/3f6cbcc858af1932eaecfa65f323fe67.html>

范文网，为你加油喝彩！

我们总是更多的关注预防室外污染时，往往会忽略一些日常的生活习惯也会造成室内污染。地脏了，用扫帚扫扫；桌子脏了，用鸡毛掸子掸一掸；皮鞋脏了，用鞋刷刷一刷。殊不知，这些人们日常生活中常做的，认为是讲卫生的好习惯，其实反而导致了室内灰尘的增加，加重了室内污染。

人们总认为墙壁把室外的污染阻隔了，室内环境当然比室外好，但近年来的大量研究证实，室内空气中污染物的浓度有时高于室外，甚至达到室外的2—5倍。专家解释，这很大一部分都是由室内的灰尘引起的。特别是用扫帚扫地、用干布擦桌子、在家擦皮鞋、抖衣服和拍打被褥上的灰尘等等，都容易把沉积的灰尘扬起来，造成室内空气污染。扬起的灰尘很容易被吸入人体，虽然人体的鼻腔有一定的阻隔功能，但是鼻腔只能排除直径超过10微米的尘埃，大量的尘埃长驱直入进入呼吸系统内部，进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。小于5微米的粉尘颗粒，会沉积在呼吸道的终部——肺泡里，损伤呼吸道黏膜，造成支气管炎等。有资料显示，常见染头发的慢性支气管炎，很大程度上与粉尘有关。

此外，造成室内污染的不仅仅是扬起的灰尘本身，还有它的附着功能。室内空气的污染物主要包括烹调的油烟、吸烟产生的烟雾、家具释放的有毒化学物质、家电产生的有害物质、细菌及微生物等，而灰尘是所有这些物质的载体。灰尘携带这些物质进入人体后，会造成各种各样的疾病，如燃烧不充分的致癌微颗粒，为癌症的发生埋下了“祸根”；装修留下的重金属和化学物质，进入人体后容易引发中毒；细菌、病毒等附着在灰尘上，为疾病的传播留下了“隐患”。

专家建议，除了增加室内换气频率、增加室内湿度外，消除室内空气污染的关键在于常打扫、清除卫生死角。当然，打扫的方式也至关重要，比如尽可能使用吸尘器打扫，将墩布和抹布打湿后，再用来擦地、擦桌子，在室外擦皮鞋、拍打褥子和衣服上的灰尘，以减表示人多的四字词语少室内空气扬尘。养成一些好的学生厌学生活习惯，尽量不要将灰尘带回家，如回物理降温的正确方法家进门要换鞋，到家后换外套等等，也能班级情况分析有效减少室内空气污染。

就是这些小小的习惯影响着室内的空气，拥有健康的室内空气，从自己做起，为了健康，为了家人，也为了自己。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发