

## Jak bardzo <<spragnione>> jest nasze otoczenie ?

Temperatura zewnętrzna [°C]	Wilgotność względna [%] na zewnątrz	Pomieszczenie o powierzchni 50m <sup>2</sup> potrzebuje w ciągu doby xx* litrów wody	Pomieszczenie o powierzchni 30m <sup>2</sup> potrzebuje w ciągu doby xx* litrów wody	Pomieszczenie o powierzchni 20m <sup>2</sup> potrzebuje w ciągu doby xx* litrów wody	Wilgotność względna [%] w pomieszczeniu o temperaturze 23°C
-5	60	7,9	4,7	3,2	9
-5	70	7,6	4,5	3,0	10
-5	80	7,3	4,4	2,9	12
0	60	7,0	4,2	2,8	13
0	70	6,7	4,0	2,7	15
0	80	6,3	3,8	2,5	17
5	60	5,9	3,6	2,4	19
5	70	5,4	3,2	2,2	21
5	80	5,0	3,0	2,0	24
10	60	4,5	2,7	1,8	27
10	70	3,7	2,2	1,5	30
10	80	3,0	1,8	1,2	35
15	60	2,6	1,6	1,0	36
15	70	1,5	0,9	0,6	42
15	80	0,4	0,3	0,2	48
20	60	-	-	-	50
20	70	-	-	-	58
20	80	-	-	-	66

\* ilość wody w litrach

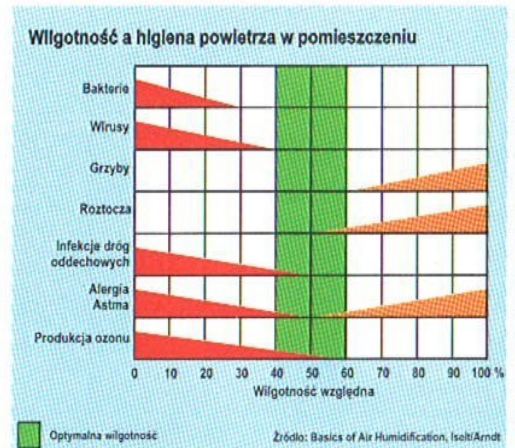
## Co to jest wilgotność względna?

Wilgotność względna to stosunek rzeczywistej zawartości pary wodnej znajdującej się w powietrzu do maksymalnej, jaką może zawierać powietrze w określonej temperaturze bez jej skroplenia (stan nasycenia). Wilgotność względna obrazuje ilość zawartej w powietrzu pary wodnej w zależności od warunków panujących w pomieszczeniu m.in. temperatury i ciśnienia. Wilgotność powietrza określana jest w procentach.

Wilgotność względna jest wartością stałą jedynie przy określonych parametrach. Na przykład ta sama zawartość pary wodnej w powietrzu przy temperaturze -10°C sprawi, że wilgotność względna może wynosić 90%, a w temperaturze +20°C będzie równa 10%. Czyli im chłodniej w pomieszczeniu, tym wilgotność względna jest większa i tym łatwiej para wodna skrapla się w najchłodniejszych miejscach.

## Lekarze rekomendują utrzymanie wilgotności względnej w zakresie od 40% do 60%

Podczas zimy okna w mieszkaniach, domach czy biurach są szczelnie pozamykane, a temperatura w pomieszczeniach jest podwyższona. Wtedy wilgotność powietrza drastycznie maleje. Takie warunki otoczenia źle wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie. Powietrze jest wysuszone i jeżeli nie jest odpowiednio nawilżane, wyciąga wilgoć z naszej skóry, roślin, drewnianych mebli, instrumentów, boazerii i parkietów. Lekarze rekomendują utrzymanie wilgotności względnej w zakresie od 40% do 60%. Zachowanie odpowiedniej wilgotności w pomieszczeniach sprawi, że odczujemy komfort.



### Suche powietrze odpowiedzialne jest za:

- suche zatoki, pęknięcie ust i pieczenie oczu (zwłaszcza przy soczewkach kontaktowych)
- infekcje i choroby układu oddechowego
- napięcie nerwowe, zmęczenie, brak koncentracji
- problemy ze zdrowiem niemowlaków oraz małych dzieci
- problemy ze zdrowiem zwierząt
- słaby wzrost i kwitnienie roślin pokojowych
- wzrost ilości kurzu i elektryczności statycznej
- uszkodzenie drewnianych mebli, parkietów i boazerii
- rozstrojenie instrumentów muzycznych.

