

Гигиенические аспекты строительства и содержания индивидуальных жилых домов.

Жилищные условия имеют большое значение для сохранения здоровья человека и его работоспособности. Поэтому необходимо, чтобы каждое жилое помещение отвечало определенным санитарно-гигиеническим требованиям. В доме должно быть светло, сухо, тепло и достаточно просторно.



При постройке индивидуального жилого дома необходимо соблюдать следующие требования.

Место расположения – следует выбирать с учетом имеющихся близрасположенных предприятий, транспортных магистралей, размещения на местности. В санитарно-защитных зонах предприятий, транспортных магистралей (размер СЗЗ определяется видом и мощностью предприятия) располагать индивидуальные жилые дома и участки для выращивания сельскохозяйственных культур не допускается. Не следует также располагать жилые дома с подветренной стороны промышленных предприятий, а также в местах не благополучных в эпидемиологическом отношении.

Фундамент. Надо позаботиться о том, чтобы в доме не было сырости. Для этого самое главное — выбрать хороший участок и правильно устроить фундамент. Закладывают его так, чтобы самый высокий уровень почвенных вод был ниже основания фундамента по меньшей мере на 1/2 метра. Между фундаментом и стенами рекомендуется проложить толь или два слоя бересты или какой-либо другой влагонепроницаемый материал.

Площадь и кубатура. Площадь жилых помещений должна быть такой, чтобы на каждого члена семьи приходилось 9 квадратных метров.

Высоту комнат нет необходимости делать слишком большой. Вполне достаточно иметь высоту помещений в 2,5-2,6 метра. При средней высоте окна в 1,5 метра, высоте подоконника от пола 80 сантиметров над окнами останется расстояние, равное 10-30 сантиметрам. При этом потолок будет хорошо освещаться и некоторое снижение высоты будет мало заметно.

Помимо жилых комнат, сеней, кухни и веранды, очень важно, чтобы в каждом доме была передняя-прихожая. Она должна быть как бы входной комнатой, где можно снять верхнюю одежду, оставлять загрязненную обувь, сушить вещи. Комната эта должна быть легко проветриваемой, теплой и достаточно просторной для размещения вешалки, табурета. Со стороны входа в дом передняя должна быть отделена теплым тамбуром.

При капитальном ремонте старого дома, в котором не было передней, целесообразно выделить для нее место. Можно, например, сделать пристройку или отделить для этой цели перегородкой часть большой кухни.

Освещение. Жилые комнаты большую часть дня должны освещаться солнечным светом. Лучше всего это достигается, когда окна обращены на юго-восток или юг. Желательно прорубить окно на одну из этих сторон в тех комнатах, где имеющееся окно обращено на север. В одном из окон каждой комнаты должна быть форточка. Застекленная поверхность окон должна составлять одну восьмую часть площади пола.

Солнечный свет имеет большое оздоровительное значение. Под его влиянием улучшается самочувствие человека, увеличивается работоспособность. Недостаток солнечного света может способствовать появлению таких заболеваний, как малокровие, рахит у детей и др. Поэтому нужно обеспечить доступ в жилище солнечного света в течение всего дня - не ставить на подоконники большие цветы и другие предметы, утром не забывать раздвинуть занавески, открыть ставни.

Летом следует подольше держать окна открытыми, так как стекла мало пропускают составную часть солнечного света — ультрафиолетовые лучи, а они оказывают благоприятное влияние на организм человека. Открывать окна, форточки важно и по другой причине: чтобы комнаты как следует проветривались, особенно по утрам и перед сном.

Грязные, запыленные стекла задерживают почти половину солнечных лучей. Поэтому нужно постоянно заботиться о чистоте оконных стекол. Чтобы зимой стекла не запотевали, надо хорошо промазать оконные рамы и поставить между ними стакан с каким-либо поглощающим влагу материалом: сухим торфом, древесным углем, опилками.

Хорошее правильное освещение помогает сохранить зрение. Если в семье есть школьники, то стол для домашних занятий должен стоять у окна таким образом, чтобы дневной свет падал с левой стороны.

Вечером общую освещенность (электрическим светом) жилой комнаты можно считать достаточной, если на 1 квадратный метр площади приходится 10—15 ватт. Например, на комнату в 15 квадратных метров достаточно лампочки в 150 ватт. Подсобные помещения можно освещать слабее. Во время вечерних занятий нужно пользоваться настольной лампой примерно в 50 ватт. Ее ставят с левой стороны на расстоянии около полуметра и накрывают абажуром, который предохраняет глаза от прямого попадания световых лучей.

Отопление. Обычная русская печь твердо вошла в сельский обиход. Однако такая печь имеет ряд недостатков: очень велики устье и свод, толсты стены, нет дымовых оборотов, часть тепла вылетает в трубу, недостаточно прогревая массивные кирпичные стены печи.

Русскую печь можно улучшить, сделав обороты в дымоходе и устроив плиту в шестке - так называемый подтопок. В теплое время года можно использовать

подтопок для приготовления и подогревания пищи. Это позволяет реже топить печь и меньше тратить топлива.

При строительстве нового 2—3—4-комнатного дома целесообразно предусмотреть центральное отопление с водогрейной установкой в кухонной плите.

Теплый воздух в помещении поднимается к потолку, а холодный скапливается внизу. Чтобы комнаты не охлаждались зимой и осенью, следует заранее промазать потолок с чердака глиной и засыпать шлаком, песком, а также плотно заделать все щели в полу. Через плохо сколоченные деревянные полы в комнату поступает холодный воздух. Помимо того, сквозь щели стекает в подполье вода при мытье полов и проваливается мусор при подметании. Мусор там гниет, разлагается и загрязняет воздух в комнатах.

Очень важно оштукатурить стены снаружи и особенно внутри: жилище становится более гигиеничным и теплым. Оштукатуривать дом можно только после полной его осадки — через год и более после постройки.

Санитарный узел. Правильно расположенный санузел в значительной степени определяет удобство жилья. При строительстве нового дома, конечно, лучше всего присоединить санитарные устройства к общей системе водопровода и канализации, но если такой возможности нет, необходимо оборудовать теплые уборные, учитывая возможность последующей канализации.

Теплая уборная, или так называемый люфт-клозет, располагается за кухонной печью, чтобы газы уборной могли удаляться наружу через вытяжной канал, проходящий рядом с дымоходом печи. От жилых помещений он отделяется тамбуром. Канал выкладывается из кирпича, имеет поперечное сечение 20 x 20 сантиметров и проходит под полом уборной. Один конец канала выходит в выгребную яму, а другой подводится к трубе кухонной печи, которая, постоянно подогревая канал, создает необходимую тягу.

Выгреб люфт-клозета делают водонепроницаемым, каменным или бетонным. Крышку люка для чистки выгреба располагают на 20 сантиметров ниже уровня земли. После чистки выгреба люк плотно закрывают крышкой и засыпают землей.

Помещение люфт-клозета должно быть светлым; внизу двери делают отверстие с решеткой для впуска свежего воздуха. Так как люфт-клозет хорошо работает только при топке печи, рекомендуется им пользоваться лишь в зимнее и холодное осеннее время года. Перед наступлением теплых весенних дней выгреб очищают, дезинфицируют и люфт-клозетом перестают пользоваться до наступления холодных осенних дней.

На летнее время устраивают наружную уборную с ящиком или выгребом.

Планировка дома.



Выбор того или иного типа дома зависит от многих причин: климатических условий района, в котором намечается постройка; состава и количества членов семьи; материальных возможностей.

В районах с длинной холодной и снежной зимой жилые дома строятся так, чтобы как можно больше сберечь тепла. Здесь окна должны быть со ставнями, создающими дополнительную защиту от порывов ветра. Жилой дом перекрывается высокой крышей, с которой легко скатывается дождевая вода и снег не задерживается на скатах.

При удачной планировке и расстановке мебели общая комната может служить столовой, гостиной и рабочей комнатой одновременно.

Отделка внутренних помещений. Для жилых помещений необходимо использовать строительные и отделочные материалы, разрешенные к применению в гражданском строительстве (что должно быть отражено в документах на приобретаемые материалы). При отделке внутренних помещений нужно избегать сложных лепных розеток и карнизов, обоев со слишком ярким навязчивым рисунком. Одно из главных украшений дома - тщательное выполнение всех отделочных работ. Стены и потолок лучше всего оштукатурить и побелить. Если потолок выполнен из чисто остроганных досок, можно оштукатурить и побелить одни стены.

При выборе отделки комнат нужно помнить следующее:

Жилые комнаты лучше всего окрашивать в светлые и не слишком яркие, спокойные, не раздражающие глаз цвета — светлые оттенки розового, желтого, голубого, зеленого. Они отражают 70—80 процентов солнечных лучей и, таким образом, обеспечивают наиболее благоприятное освещение комнаты. Темные цвета, такие, как темно-красный, темно-зеленый, темно-коричневый, утомляют нервную систему и для окраски стен не рекомендуются.

Если имеется несколько маленьких комнат, их лучше окрасить одинаково. От такой окраски комнаты будут казаться просторнее, окраска будет как бы объединять их. Комнаты больших размеров можно окрашивать более разнообразно. Комнаты, обращенные на север или затененные из-за малой площади окон, следует окрашивать в светлые тона желтоватого или розоватого оттенков. Синие, зеленые тона здесь непригодны, так как они поглощают слишком много света и при них комнаты будут выглядеть еще темнее. Комнаты с окнами на юг можно окрашивать в любой цвет, но всегда для окраски жилых помещений нужно предпочитать светлые тона.

При небольшой высоте помещений лучше окрашивать стены снизу доверху, не выделяя панели, а обои лучше выбирать с рисунком из вертикальных полос, а не горизонтальных. Маленькие комнаты следует оклеивать обоями с мелким рисунком. Если в маленькой комнате наклеить обои с крупным рисунком, она будет казаться еще меньшей. То же относится к занавесям, к обивке мебели и другим вещам.

Масляной краской стены жилых комнат не рекомендуется окрашивать, так как она создает воздухонепроницаемую пленку, при которой стены лишаются естественной вентиляции. В кухне и санузле, напротив, хорошо сделать панель из масляной краски, высотой около 1,2—1,5 метра от пола, так как она хорошо моется и способствует поддержанию в чистоте этих помещений.

Окна и двери окрашиваются светлой масляной краской в тон стен или белой.

Как обставить комнату. Какая бы ни была комната - большая или маленькая, какими бы средствами ни располагала хозяйка, надо прежде всего подумать о том, чтобы вещи в комнате были только необходимые и удобные.

Убранство жилища всегда должно создавать впечатление простора, обилия света и воздуха, ощущение чистоты и свежести. Если же комната перегружена мебелью, даже дорогой и красивой, и различными безделушками, она всегда будет казаться пыльной тесной и захлавленной. Слишком большое количество разных предметов создает неудобства при пользовании мебелью и уборке комнаты. Особенно недопустимо загромождение мебелью спальни.

На окна рекомендуются занавеси из легких светлых тканей или тюлевые.

Ничто так не украшает комнату, как живые цветы.

Как содержать дом в чистоте.



Каждая хозяйка может по-своему ответить на этот вопрос, основываясь на своем житейском опыте. Однако полезно дать некоторые общие советы.

Прежде всего надо постараться, чтобы не заносили грязь в жилые комнаты со двора. Для этого у крыльца следует укрепить скребок, о который входящие будут очищать грязь с обуви, а в сенях положить половичок, сделать вешалку для верхней одежды. Нагромождение вещей приводит обычно к захлавленности и загрязнению квартиры. Поэтому все ненужное в повседневном обиходе следует хранить в кладовой или в другом нежилом помещении.

Квартиру полагается убирать ежедневно, иначе может скопиться много пыли, которая оседает на полу, мебели, вещах. Воздух в комнате всегда находится в движении и поднимает пыль, а люди ее вдыхают. Это вредно для здоровья. Пыль нередко служит причиной заболеваний горла, легких.

Полы следует мыть не реже чем 1-2 раза в неделю. Вытирать влажной тряпкой нужно не только предметы, которые на виду, но и темные углы, места за мебелью и под ней. Шкаф, сундук, буфет, которые трудно передвигать при уборке, рекомендуется ставить несколько отступя от стены и на ножках или деревянных подставках.

Половую щетку надо обернуть влажной тряпкой, веник- слегка смочить водой. Если этого не сделать, то пыль в сущности будет лишь перегоняться с места на место, а не удаляться из помещения.

Стены бревенчатого дома надо несколько раз в год мыть теплой водой с мылом. Оштукатуренные стены белят.

Борьба с насекомыми и грызунами. Насекомые и грызуны (клопы, тараканы, блохи, мухи, мыши и крысы) распространяют многие заразные болезни (кишечные инфекции, паразитарные заболевания и др.). Необходимо их настойчиво истреблять.

Мухи часто садятся на выделения человека, на гниющие отбросы; к их лапкам, брюшку, крылышкам пристает грязь, а вместе с ней и микробы. Болезнетворные микробы могут оказаться и в кишечнике мух. Залетая потом в жилые помещения, мухи переносят сюда вредных микробов, загрязняют ими продукты.

Первое правило борьбы с мухами — соблюдать безукоризненную чистоту в доме, на усадьбе и в нежилых помещениях.

Хранить мусор и пищевые отбросы надо в ведрах или в ящиках, снабженных крышками, а навоз - в навозоприемниках.

Рекомендуется уничтожать яйца и личинки мух прежде всего в уборных, мусорных ящиках, помойках. Для этого применяют раствор хлорной извести (1 килограмм извести на ведро воды). Каждый день таким раствором заливают выгребную яму и пол в уборной, места хранения отбросов, землю вокруг них.

Можно также использовать продающиеся в аптеках и магазинах специальные препараты. Для вылавливания мух применяют также проволочные и стеклянные ловушки, на дно которых наливают подсахаренную воду.

Пищевые продукты надо хранить в закрытом шкафу. Сразу после еды необходимо вымыть посуду, убрать хлебные крошки и остатки пищи.

Клопы обычно заводятся под обоями. Поэтому оклеивать стены, особенно в бревенчатых домах, не рекомендуется. Промышленность выпускает в большом количестве препараты для борьбы с насекомыми. Прежде чем приступить к уничтожению клопов, следует подготовить помещение: обязательно отодвинуть всю мебель от стен, чтобы можно было обработать препаратами задние стенки; перевернуть матрасы диванов и кроватей; снять часы, картины, ковры, освободить чемоданы, сундуки, шкафы. Обрабатывать следует всю имеющуюся мебель в комнате, так как клопы гнездятся даже в совершенно неожиданных предметах, как радиоприемники, музыкальные инструменты, абажуры и т. п. Только тщательное опыливание или смазывание всех трещин и щелей в полах, мебели и стенах, краев обшивки мягкой мебели может обеспечить полное уничтожение клопов в жилище.

По окончании обработки мебель ставят на место, украшения развешивают на стены, не стряхивая препарата с обработанной поверхности.

В борьбе с **тараканами** применяют ряд химических средств, отравленные приманки. Перед обработкой из помещения необходимо вынести продукты питания, посуду, освободить от кухонной утвари столы, шкафы, полки и газовые плиты. Кухню лучше всего обрабатывать на ночь, так как это позволяет ей не пользоваться длительное время. Препараты наносят на поверхность стенок шкафов и буфетов, обращенных к стенам, на нижнюю часть столов, полок, стеллажей; вводят в щели пола, за плинтуса; опыляют трубы системы отопления, водопроводные и газовые трубы, печки и газовые плиты. Утром препараты удаляют со столов, полок, шкафов, буфетов и газовых плит, которые тщательно моют горячей водой.

При уничтожении черных тараканов препараты вносят в щели пола, плинтуса, то есть в места выхода тараканов. Уничтожать тараканов следует сразу во всех помещениях мест общего пользования.

Можно применять и отравленные приманки, которые раскладывают на ночь в местах, где водятся тараканы. Приманку раскладывают в течение нескольких дней подряд. Состав приманок: 1) бура 70 граммов, сахар или сахарная пудра 30 граммов;

2) бура 60 граммов, сахар или сахарная пудра и пшеничный крахмал по 20 граммов;
3) борная кислота, сахар, манная крупа по 10 граммов, вода 70 граммов. После употребления приманку собирают и сжигают.

В борьбе с **блохами** применяют ряд химических средств. Их вводят в щели пола, в пространство за плинтусами, опыляют ими нижнюю часть мебели, подстилки для животных, одежду, постельные принадлежности. Через 2-3 часа помещение убирают, одежду и постельные принадлежности тщательно выколачивают. Полы рекомендуется мыть горячей водой с керосином (4 столовые ложки на ведро воды).

Много неприятностей причиняют **муравьи**. Наибольший эффект в борьбе с ними дает применение отравленных приманок, которые готовят так: в эмалированной посуде кипятят два граненых стакана воды, добавляют 3/4 стакана сахара и 1/4 чайной ложки буры, размешивают, охлаждают и добавляют 1/2 чайной ложки меда. Эта приманка может храниться длительное время. Приманку наливают в количестве 2-3 чайных ложек во флакончики, пробирки, крышки с баночек и туда же кладут немного ваты. Приманку раскладывают на кухне, в коридоре, комнатах. Дней через десять проверяют и в случае загрязнения сменяют ее или освежают.

Мышиные и крысиные ходы следует забить осколками стекла и замазать глиной, известкой или цементом. Если грызуны все же проникают в помещение, нужно использовать для их истребления кошек, а также мышеловки и крысоловки. Истребляют грызунов крысидом или другими химическими средствами, которые можно приобрести в магазинах.

Врач-гигиенист
Отделения коммунальной гигиены

Воронова О.Э