**冬季如何使用空气净化器与加湿器？**

* 空气净化器在冬季中使用应注意哪些问题？

在寒冷的冬季，大家都把自己裹得严严实实的，而且门窗紧闭，以抵御外面凛冽的寒风，但是当您在享受着室内暖融融的环境的时候，您可知道室内的空气质量却在急剧下降。

### 净化器多是以颜色状态显示空气质量，不直观，且有误差

首先，别太过相信空气净化器自带的空气质量检测功能，一些净化器都存在精度不足的问题。

建议以各地区官方机构公布的空气质量数据作为参考即可，以北京为例，北京市环境保护监测中心网站会标注出北京市不同城区的PM2.5浓度以及空气指数，一般而言你所在区县的数值大致也就是你家室内的PM2.5浓度，污染情况也就一目了然。

### 对于背部进气的净化器而言，要确保背部无障碍物阻挡气流

当你知道了室内是否存在污染后，接下来要面对的问题是如何净化空气。对此，各位肯定都知道，打开净化器啊，但就是这简单的一个动作也有些许需要关注的使用细节。首先，你需要知道的是净化器通过滤网和风扇帮助室内空气循环并过滤有害颗粒物，室内循环气流的中心就是空气净化器，它的一面负责吸入污染物，一侧排出洁净空气，所以首要确保的是进气口周边无障碍物阻挡，否则这净化器就白开了。另外，开启净化器时别忘了关闭门窗，只要拦截室外有害污染物才能不断净化室内空气。

* 冬季如何正确使用加湿器？

加湿器有改善空气湿度的作用，尤其是冬季供暖以后，该如何正确的使用加湿器呢？空气加湿器若不正确使用，同样也会对人体造成一定的伤害。使用者在使用时注意以下几点：

1. [**关节炎**](http://www.69jk.cn/jibing1/gjy/)**、糖尿病患者慎用**

关节炎、糖尿病患者慎用空气加湿器。潮湿的空气会加重关节炎、糖尿病的病情，所以该类病人最好不要使用。若该类病人确实需要使用加湿器来降低一些呼吸道并发症的发生要与专科医生商量沟通，确定合适的湿度。

1. **按照说明书的指引，定期清洁加湿器**

如果加湿器本身不卫生，病菌就会随水蒸气漂浮在空气中，对人体的健康同样会造成危害。

1. **不能直接将自来水加入加湿器**

因为自来水中含有多种矿物质，会对加湿器的蒸发器造成损害，所含的水碱也会影响其使用寿命。自来水中的氯原子和微生物有可能随水雾吹入空气中造成污染。如果自来水硬度较高，加湿器喷出的水雾中因含有钙镁离子，会产生白色粉末，污染室内空气。

1. **随时根据天气情况、室内外的温度调节加湿器的湿度**

因为不少患者都只在刚开始购买空气加湿器的时候调整湿度，使用以后就很少再去调节。这样会使加湿器的作用大打折扣，如室外湿度上升，加湿器的湿度仍不调低，无形中就增加了湿度，既使人感觉不舒服，长时间也不利于人体的健康；若天气变得过于干燥，而加湿器的湿度仍不调高，则削弱了加湿器的作用。

* 须防“加湿性肺炎”

室内空气加湿，可以通过洒水、放置水盆等方式进行，但最方便的还是使用加湿器，所以现在很多家庭都买了加湿器，甚至24小时开个不停。但是，专家指出，加湿器使用不正确，非但不能净化空气，反而会增加患呼吸道疾病的可能性。

有家长曾抱怨，自从家里用上加湿器后，女儿睡觉时打起了呼噜，还经常咳嗽，诊断表明，小女孩是因为“室内空气湿度过高”而患上了轻度[哮喘](http://www.69jk.cn/jibing0/xc/)。另外，加湿器使用不当还可能引发“加湿性肺炎”。这是因为加湿器在使用时，如果没有得到定期清理，加湿器中的霉菌等微生物随着气雾进入空气，再进入人的呼吸道中，容易患“加湿性肺炎”。

此外，空气的湿度也不是越高越好，冬季，人体感觉比较舒适的湿度是50%左右，如果空气湿度太高，人会感到胸闷、呼吸困难，所以，加湿要适度为好。