

供暖期间,室内温度、湿度多少合适

调好这些数值,温暖过冬更舒适

□洛报融媒记者 谢娜娜

北方的冬天,室外“冻手冻脚”,暖气房便成了“避风港”,而一觉醒来,你是否会感到口渴难耐或喉咙干痒?这既是体内缺水的信号,同时表明你的房间也可能“缺水”了。

如何才能既要温度又要湿度,营造舒适的室内环境?近日,记者采访了本市医护人员及家政服务从业者。

冬季室温并非越高越好
18℃至22℃为宜

“咱们北方气候干燥,室温并非越高越好,室内湿度也要有保证。”河科大二附院护理部副主任护师申月平建议,冬季室内温度最好保持在18℃至22℃,湿度保持在40%至60%为宜。对于新生儿、老年人等特殊人群,温度、湿度维持在上述建议的中间值偏高即可。

根据申月平的建议,记者观察了自家情况,中午室内温度为23℃,室内湿度却不足25%。申月平说,长期处于干燥的环境中会引发人体不适,如出现以下情况——

●**喉咙鼻子干痒**:空气干燥易导致鼻腔、咽喉黏膜缺水,出现干痒、咽痛等症状。

●**口渴**:体内水分蒸发快,易感到口干舌燥、烦渴。

●**皮肤干燥**:长期干燥,会导致皮肤发紧、瘙痒等。

●**呼吸系统疾病**:干燥环境可能削弱上呼吸道的防御功能,易诱发流感等呼吸道疾病。

“受不同程度温度及湿度的影响,部分人群还可能出现胸闷气短、尿量减少等情况。”申月平说,对于有基础病的老年人,室温过高会使神经系统受到抑制,干扰消化及呼吸功能,不利于体热散发,影响体力恢复;室温过低会因冷的刺激使人缺乏动力。此外,当湿度过高时,蒸发作用弱,对患有心脏病、肾疾病的患者不利;湿度过低时空气干燥,对呼吸道疾病患者不利。

申月平建议,家中可常备温度、湿度显示计,若湿度持续低于40%,需要采取开窗通风、多拖地、使用加湿器等措施改善,保持适宜的室内环境。

加湿器里别“加料”
定期清洁少不了

“最近,我都是晚上洗衣服,衣物晾干的过程能适当增加空气湿度。”市民赵女士分享自己的室内“保湿”经验。居家“保湿”,还有哪些实用技巧?

在洛阳从业多年的家政服务人员刘永菊说,营造舒心的室内环境,一定要改变不良的生活习惯,尤其是在冬季,许多老年人因害怕受凉或为了室内保温,紧闭门窗,其实这样更容易滋生细菌。另外,使用的加湿器等辅助产品也应该定期清洁,因为机器内部的湿润环境颇受细菌的“偏爱”。

●**正确使用加湿器**:选用质量过关的加湿器,避免存在安全隐患;加湿器内用纯净水而非自来水,且不要加入精油、除菌剂等其他产品;加湿器内的过滤器需要定期清洁,可以采用刷子刷洗、热水浸泡、酒精消毒等方法,待自然风干后继续使用。

●**开窗通风**:一天至少两次,建议早上一次、下午一次,以改善室内空气质量。如果开窗时担心受凉,可以错开各房间的通风时间。如果在客厅活动,将卧室开窗通风;如果在卧室,将客厅窗户打开。

●**增加绿植**:在客厅、卧室等摆放吊兰、绿萝等常见的绿植盆栽,可适当增加空气湿度。

●**使用水盆或湿毛巾**:入睡前,用盆子接适量清水放在暖气片旁,水分蒸发会增加室内湿度。

●**“变废为宝”**:冬季洗澡后,卫生间会产生大量水汽,空气湿度较高,此时将卫生间的门打开,让湿气适当进入客厅、卧室,均衡空气湿度。

刘永菊还建议,在注意环境保湿的同时,大家要适当饮水、多吃水果,以维持身体的水分平衡。适宜的环境、适当的水分和充足的睡眠,可以帮助老年人平稳过冬。

家装厨卫改造“焕新”活动热点问题解答来了
没有不动产权证
这样申领补贴

□洛报融媒记者 赵晨熹

最高补贴2万元,旧房装修、厨卫改造、居家适老化改造均可申请……当前,我市家装厨卫改造“焕新”活动正火热进行中。2日,记者收集了市民在申请补贴过程中遇到的部分热点问题,并邀请市住建局相关工作人员进行详细解答。

没有不动产权证或房屋产权证房屋如何申请补贴?

答:业主通过建行生活App上传材料时,需要在“房产证照片”处上传以下3种材料——

1.竣工验收备案证明或可以代替工程竣工备案证明的情况说明。(证明房屋合法安全)

2.购房合同信息备案摘要页(网签合同凭证),安置房未网签的需提供乡镇(街道办事处)出具的房屋确认证明,二者选其一即可。

3.收房通知书,物业费缴纳凭证,乡镇(街道办事处)出具的房屋使用证明,三者选其一即可。(证明房屋使用时间2024年6月30日前)

集体土地上合法住宅无房产证明材料的如何申请补贴?

答:有宅基地证件(土地证)的,由所在乡镇出具该宅基地上房屋与宅基地为同一户主且房屋已建成交付。(证明房屋使用时间2024年6月30日前)

已申报办理产权登记,

但相关产权证件存放在县区不动产登记部门未发放到户主手中的,需协调所在县区不动产登记部门出具正在或已办理产权登记的证明。

同一人就同一套房屋是否可以多次申请?

答:同一人就同一套房屋可以在建行生活App平台补充录入申请补贴内容,按照装修施工进度最多可分三次申请,且资金用完即止。

补贴是否一定要等到装修完工后才能申请?

答:不用,考虑到装修周期一般较长,为最大程度便民惠民,需申请人提供房屋改造前和改造后(或装修开工后)照片就可以申领补贴。

自装业主物品材料为自购,怎么申请补贴?

答:房屋合法性证明材料和所购建材商品发票、照片一次性上传。

发票开具时间有什么要求?

答:发票开具时间应在2024年10月15日(含)以后且发票开具地址为洛阳市行政区域内。

申报、审核通过后,多长时间补贴可发放到申请人?补贴资金是直接打入申请人个人银行账户吗?

答:资金拨付的具体时间要根据实际工作进展情况,最迟在今年年底前发放完毕。补贴资金会按程序拨付到申请人提供的个人银行账户(I类账户储蓄卡,需附开户行信息)。

洛阳晚报 上榜品牌 登报热线:60873688 广告

妞妞烩面 妞妞烩面 烧烤上新

24小时 全天营业中 188-007-00716

关圣街的妞妞:洛龙区关圣街与红棉北街交叉口西南20米
翠云路的妞妞:洛龙区翠云路与广利街交叉口东20米

蕊鑫烧烤涮牛肚 严选食材 秘制配方

坚持鲜切羊肉20年

四季特色秘制烤羊排 绝味烧烤系列、炖羊肉

加盟热线:18638871700

行业模范 展示热线:60873688 广告

台铃 长续航电动车

台铃长续航电动车 跑得更远

电话:15537907868 地址:七里河电动车市场

奉献他人 提升自我