



Zimowy Niezbędnik Zdrowego Domu

Checklista dla Świadomych Rodziców



Drodzy Rodzice,

Zdrowie Twojego dziecka zaczyna się od powietrza, którym oddycha podczas snu i zabawy. Zimą to wyzwanie, ale masz odpowiednie narzędzia, by je wygrać.

Ten dokument to Twoja "ściągą". Wydrukuj ją i miej zawsze pod ręką, aby podejmować szybkie i dobre decyzje, gdy za oknem panuje smog.

Opracowanie: AirTUR – Eksperti od komfortu i oszczędności.



Decyzja w 30 sekund: Otworzyć okno czy włączyć oczyszczanie?

Start: Spójrz na swoją aplikację smogową (np. Airly, Kanarek) i sprawdź kolor..

KOLOR ZIELONY (PM2.5 < 25)

✓ **WIETRZ ŚMIAŁO!**

- **Jak:** Otwórz okna na oścież na 5–10 minut (wietrzenie uderzeniowe). Wymień powietrze szybko, nie wyziębiając ścian.
- **Klimatyzacja:** Możesz ją wyłączyć na czas wietrzenia.

KOLOR POMARAŃCZOWY (PM2.5 25–50)

! OSTROŻNIE

- **Jak:** Wietrz tylko krótko (max 3 minuty), jeśli w domu jest bardzo duszno.
- **Klimatyzacja:** Włącz tryb grzania + **funkcję oczyszczania** (Nanoe X / Plasma Quad / Streamer). To lepsza opcja niż wpuszczanie średniej jakości powietrza.

KOLOR CZERWONY (PM2.5 > 50)

✗ **STOP! NIE OTWIERAJ OKIEN!**

Twój dom musi stać się twierdzą. Każde otwarcie okna to wpuszczenie trucizny do sypialni dziecka.

- Upewnij się, że okna są szczelnie zamknięte.
- Włącz klimatyzację w trybie **GRZANIA**.
- Aktywuj tryb **MOCNEGO OCZYSZCZANIA** (maksymalna filtracja).
- Jeśli masz rekuperację – przełącz na tryb wewnętrzny (recyrkulacja) lub wyłącz nawiew.

Złote Parametry dla Zdrowia Dziecka

Zbyt ciepło = wysuszone śluzówki = infekcje **Zbyt zimno** = dyskomfort

TEMPERATURA

Pora Dnia	Pokój Niemowlaka	Pokój Starszaka	Dlaczego?
Dzień (Zabawa)	20 – 22°C	20 – 21°C	Dzieci są w ruchu! Przegrzewanie obniża odporność.
Noc (Sen)	18 – 20°C	18 – 19°C	Chłodniejsze powietrze sprzyja głębszemu snu i regeneracji.

WILGOTNOŚĆ (Klucz do odporności!)

40–60%

Dlaczego to takie ważne?

- **Poniżej 40% (Sucho):** Wysycha błona śluzowa w nosie i gardle. Wirusy mają otwartą drogę do ataku.
- **Powyżej 60% (Wilgotno):** Ryzyko rozwoju pleśni i roztoczy.

Wskazówka: Ogrzewanie (każde!) wysusza powietrze. Zimą najprawdopodobniej będziesz potrzebować nawilzacza.



Brudna klimatyzacja lub nawilżacz mogą szkodzić zamiast pomóc

Czysty Sprzęt = Zdrowe Płuca

KLIMATYZACJA (Ogrzewanie i Oczyszczanie)

Co 2 tygodnie (Zrób to sam):

- ☐ Otwórz klapę urządzenia.
- ☐ Wyjmij filtry siatkowe (te na wierzchu).
- ☐ Umyj je pod bieżącą, letnią wodą (bez detergentów).
- ☐ Wysusz dokładnie i włóż z powrotem.

Czas wykonania: 5 minut.

Raz w roku (Wezwij fachowca):

- ☐ Zamów profesjonalny przegląd z odgrzybianiem chemicznym parownika i tacy ociekowej.

Najlepszy czas: Jesień (przed sezonem grzewczym) lub Wiosna (po sezonie).

NAWILŻACZ POWIETRZA

Codziennie:

- ☐ Wylej starą wodę, przepłucz zbiornik, nalej świeżej. Woda stojąca to wylęgarnia bakterii!

Raz w tygodniu:

- ☐ Dokładne mycie zbiornika wodą z octem lub kwasem cytrynowym (odkamienianie).
- ☐ Jeśli masz nawilżacz ewaporacyjny: wypierz/wymień matę nawilżającą.

Potrzebujesz wsparcia?

Chcesz dobrać najlepsze urządzenie do pokoju Twojego dziecka?

Skontaktuj się z nami: [AirTUR](#)

www.airtur.pl | Tel: XXX-XXX-XXX