**如何降低室内的PM2.5含量**

* 开窗有“三别”

**1.室外空气不佳别开窗**

PM2.5的一个重要来源是室外。在室外空气质量不佳的情况下开窗，可谓是“引狼入室”。

**2.恶劣天气别开窗**

在烟花爆竹集中燃放时，以及雾霾、沙尘等恶劣天气时，尽量别开窗;

**3.清晨别开窗**

清晨温度最低，是气压最高的时候。由于气压较高，空气中的污浊之物，如微小沙尘、不良气体等就会被早晨较高的大气压力压在接近地面的地方，难以向高空散发。也就是说，此时正是一天中地面空气污染最严重的时候，贴近地面的空气质量最差。如果这个时候开窗换气，不但达不到清新室内空气的目的，还容易把室外的混浊气体引入室内。因此，清晨起来不要急着开窗换气。

* 室内不抽烟

　1.烟草烟雾是室内空气PM2.5最主要来源之一。实验室研究显示，1名吸烟者连续吸3支烟，可导致距吸烟者1.5米处的空气中PM2.5水平超过每立方1700微克。首都医科大学相关研究发现，不禁烟办公室PM2.5水平大约是无烟办公室的7倍。

2.室内禁烟，改善的不仅仅是PM2.5，研究显示，戒烟能明确导致肺癌发病率的下降。

3.除此之外，专家介绍，购房时避开高速路旁、机场附近，尽量选择在高楼12层以上居住，在家开启小粒径负氧离子空气净化器还是很有必要的。小粒径负氧离子可以主动出击小粒微尘，使其凝聚而沉淀，有效去除空气2.5微米及以下的微尘(pm2.5)，甚至1微米的微粒，从而减少PM2.5对人体健康的危害，生态级负离子对空气的净化作用是源于负离子能与空气中的细菌、灰尘、烟雾等带正电的微粒相结合，并聚成球能与消除PM2.5。《环境、健康与负氧离子》一书中多次讲到：当空气中负离子浓度达到每立方厘米2万个时，空气中的飘尘量会减少98%以上。所以在含有高浓度小粒径负氧离子的空气中，pm2.5中危害最大的直径1微米以下的微尘、细菌、病毒等几乎为零。

* 装修要讲究

研究证明，在PM2.5的形成过程中，挥发性有机化合物(VOC)发挥了重要作用。家具生产和装饰装修工程的涂装工序是VOC的重要排放源。

装修中，面积最大的就是墙，因此涂料相对其他污染比例更大，要禁止使用溶剂型油漆涂料和胶粘剂，进而从源头上控制室内空气污染问题，减少PM2.5的产生。

* 空调常清洗

空调过滤器只能过滤掉空气中一部分的可吸入颗粒物。可吸入颗粒物在空调散热片、过滤网等处堆积，还易滋生细菌，侵犯人体呼吸、皮肤、胃肠道等系统。中央空调的污染物残留情况甚至更严重。

家庭在使用空调前，最好用专用清洗剂对过滤网和散热片进行消毒，长期使用，最好每隔一个月消毒一次。

* 厨房少油烟

厨房油烟中也富含PM2.5。安徽医科大学公共卫生学院一项研究显示，无论是燃烧天然气、液化气还是蜂窝煤，厨房油烟中PM2.5的含量均大量超标，最高可达117倍。

减少厨房油烟的方法包括明火改暗火、尽量少煎炸食物、烹饪时长时间开启抽油烟机等。

* 减少PM2.5，从每个人做起，面对雾霾，我们能做些什么？

1、绿色出行——短距离出行，尽量选择公共交通或拼车，有时候骑一下自行车还能起到健身的效果呢。

2、绿色生活——家用厨房选用清洁能源、清洁灶具。家电选用节能环保产品：如低能耗冰箱、洗衣机、空调等。

3、绿色习惯——购物自备塑料袋(环保袋)，少喝瓶装水，节省纸张，少燃放烟花爆竹……

4、绿色观念——看到污染事件，及时拨打全国环保局电话：12369。

空气对我们每个人都是平等的，在目前的环境下，作为个人，我们一定要有自我保护意识。