

## **«Гигиена искусственного света».**

Мы привыкли к искусственному освещению, которое создаётся разнообразными лампами: накаливания, люминесцентными, галогенными, светодиодными, ультрафиолетовыми.

Наиболее известны из них лампы накаливания. Обычные лампы накаливания ругают за небольшой срок работы, но с точки зрения безопасности для зрения и самочувствия в целом они по - прежнему на первом месте.

Прочно вошли в наш быт газоразрядные люминесцентные лампы. В них электрическая энергия заставляет светиться люминофоры в инертных газах и парах ртути. По такому же принципу работают и энергосберегающие лампы. Но экономичность имеет и недостатки. Газоразрядные лампы «повторяют» колебания переменного тока в электросети, что приводит к искажению зрительного восприятия предметов - «рябит в глазах», то есть к стробоскопическому эффекту. Согласно последним исследованиям люминесцентные лампы создают помимо электромагнитного и сильное радиочастотное поле, которое может оказывать неблагоприятное влияние на иммунную и нервную системы человека. Если в течение года ежедневно проводить время под такой лампой за чтением книг или за компьютером, можно нанести урон здоровью. А разбивая и выбрасывая такую отработавшую лампу - загрязнить окружающие предметы, почву, воду ртутью и солями тяжелых металлов.

Галогенные лампы дают яркий свет, но сильно нагреваются. Светодиодные опасны в меньшей степени, но создают достаточно сильное радиочастотное поле.

Самые вредные это - ультрафиолетовые лампы, создающие эффект свечения одежды в темноте и используемые для освещения помещений дискотек и ночных клубов. Ультрафиолетовое освещение наносит вред хрусталику глаза, глаза сильно устают и слезятся.

### **Для того, чтобы сохранить здоровье и хорошее самочувствие:**

- при работе за компьютером или занятии, требующем напряжения зрения, располагайте светильник местного освещения с люминесцентной (энергосберегающей) лампой на расстояние более 50 см;
- работайте, смотрите телевизор при включенном основном освещении;
- используйте светодиодные лампы только в системах общего освещения помещений;
- для защиты от ожогов устанавливайте лампы накаливания и галогенные лампы только в светильниках;
- никогда не используйте ультрафиолетовые лампы для освещения жилых помещений.

Долг каждого из нас - беречь окружающую среду! Будьте аккуратны с люминесцентными (энергосберегающими) лампами. Не разбивайте их! Не выбрасывайте в контейнеры для сбора мусора!

Ежеквартально в г. Ростове-на-Дону экологи организуют безвозмездный сбор отработавших ламп для дальнейшей утилизации на полигонах промышленных отходов. Внимательно слушайте объявления в средствах массовой информации о проводимых акциях.

### **Берегите себя и родной город!**

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
В Ростовской области» в г. Ростове-на-Дону