

Klima uređaj koristite - pametno!

Ako vam nije dovoljna lepeza, ventilator ili hladni napitak s puno leda, već se protiv velikih vrućina želite boriti isključivo klima uređajem, onda to činite umjereno! Velike razlike u temperaturi između rashlađenih prostora i vrelog okoliša mogu biti vrlo opasne

Tijekom ljetnih vrućina, koje su tijekom posljednjih godina praćene i visokim postotkom vlage u zraku, mnogi ljudi osjećaju niz zdravstvenih tegoba. Spas redovito pronalaze u instaliranju klima uređaja u vlastitom domu. Većinu vremena tako ljeti provode u klimatiziranim uredima, klimatiziranim domovima i klimatiziranim automobilima. Posebno za srčane bolesnike, klima uređajem ugodno temperiran i svjež prostor, s optimalnom vlažnošću zraka, predstavlja idealan radni i životni okoliš.

Optimalna razlika između vanjske i unutarnje temperature

Ipak, s korištenjem klima uređaja ne treba pretjerivati. Nerijetko se zaboravlja, posebno u dućanima i uredima, da ljudi u njih dolaze s ulice, a temperatura zraka u gradu, na asfaltu na žarkom suncu tijekom dana, zna dosezati i do +40°C. Dakle, ući (često oznojen) u prostoriju koja se rashlađuje na +19 ili 20°C izrazito je opasno za zdravlje. Dakle, razlika između vanjske temperature i one u klimatiziranom prostoru ne bi smjela biti veća od 6°C. Ako su temperaturne razlike prevelike, dolazi do promjena u kardiovaskularnom sustavu pa čak i zdrave osobe mogu imati probleme. Nakon što se prilagode boravku u klimatiziranim prostorima s pre niskim temperaturama, a zatim izađu na vrućinu, može doći do tzv. vazodilatacije (širenja krvnih žila), a tome se teško brzo prilagoditi. Zbog toga im tlak naglo pada, mogu izgubiti svijest, kolabirati i osjetiti bol u prsnom košu, u predjelu srca. To najčešće nije infarkt, već osjećaj uzrokovan širenjem žila i padom tlaka.

Idealno temperirani prostor

Temperatura prostora trebala bi biti između 24°C i 26°C. To je optimalna temperatura na kojoj organizam besprijekorno funkcionira. Sve što je niže od toga nije zdravo za ljudsko tijelo.

Noćno temperiranje

Nije preporučljivo spavati u klimatiziranom prostoru. Ako je noćna temperatura zraka ugodna i puno niža od dnevne, dovoljno je da dobro prozračite prostoriju u kojoj spavate. Ako vam je i dalje vruće i ako je toplina neugodna, čini vas nervoznima i ne možete zaspati, onda uključite klimu na cca. 26°C.

Što u automobilu?

U trenutku kada uđete u vrući, zakuhani automobil, odmah ćete se oznojiti - to je prirodna reakcija tijela. Ako na tako oznojeno tijelo jako otvorite klimu u malom prostoru automobila, riskirate niz neugodnih posljedica - suzenje očiju, bol u vratu, bol u leđima, uhu, mišićima prsiju... Pokušajte stoga postepeno snižavati klimu u automobilu tijekom vožnje.

Redovito čišćenje

Kako se u klima uređaju ne bi nakupljale gljivice, bakterije, prašina, mrtvi insekti, pelud itd., treba redovito servisirati, čistiti i održavati filtere. Posljedice nečistih i zanemarenih klima uređaja mogu biti benigne, ali neugodne - suzenje očiju, curenje nosa, svrbež poput alergije, glavobolje, kašalj, grlobolje, alergijske promjene na koži, alergije dišnih puteva, prehlada... Ali mogu biti i ozbiljnije - poput upale pluća ili legionarske bolesti, nespecifične upale pluća koja iziskuje bolničko liječenje i antibiotike.