

## Кондиционер и здоровье

Каждому хочется в жару работать в комфортных условиях, которые обеспечивает кондиционер.

Кондиционер (от англ. Air - воздух и condition - состояние) - это устройство, которое создает и автоматически поддерживает в помещении или ином закрытом пространстве, например, автомобиле, определенные микроклиматические параметры, чаще всего температуру и процент влажности.

*Чтобы уменьшить вред от этого чуда цивилизации, следует придерживаться ряда правил:*

1. По возможности не сидите под прямым потоком воздуха. Постарайтесь отрегулировать жалюзи так, чтобы воздух выходил на потолок. Порой помогает уберечься от потоков воздуха перестановка в комнате, офисе. Это защитит от респираторных недугов.



2. Старайтесь в помещении с кондиционером пребывать в одежде из натуральных тканей. Они должны хорошо впитывать влагу. Такая хитрость поможет вам уберечь от прострелов шейно-воротниковую зону позвоночника.



3. За 30-40 минут до ухода с работы или из помещения, где был включен прибор, выключите его. Дождитесь подъема температуры до уровня уличной. Таким образом, вашему организму не нужно будет резко перестраиваться на другой температурный режим. Аналогично надо поступать, когда вы утром приходите на работу.

Включайте прибор сразу после начала рабочего дня, когда жара еще не достигла пика.



4. Ограничения касаются и пищи. Не ешьте горячие блюда в охлажденном помещении, а также не пейте горячие напитки.

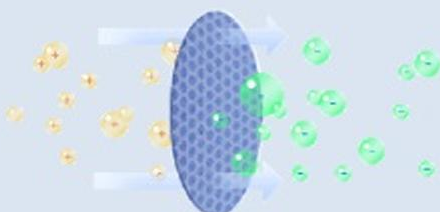


5. Как известно, любой кондиционер — это сложная система, оснащенная множеством различных фильтров. Одни отвечают за очистку циркулирующего воздуха от пыли, другие избавляют от неприятных запахов, третьи обладают антибактериальным действием и так далее. Тем не менее, каждый фильтр имеет свой предел адсорбции, иными словами, он не в силах поглощать вредные вещества вечно. Соответственно, «наполненный» до краев фильтр не только становится не в силах делать свою работу, но даже наоборот — начинает выбрасывать обратно в помещение крепкий концентрат этих самых вредных веществ. Отсюда получаем риск заболевания множеством опасных болезней, в частности таким коварным недугом, как «болезнь легионеров».

*Риск многократно возрастает в том случае, если кондиционер работает не в направлении избавления от жары, а на обогрев помещения.*



6. Внимательно читайте инструкцию по эксплуатации и своевременно меняйте все фильтры в соответствии с ее требованиями!



7. Помещение, в котором работает кондиционер, должно систематически проветриваться! Дело в том, что один и тот же воздух циркулирует по кругу через систему охлаждения прибора, создавая в комнате опасную концентрацию углекислого и прочих газов, болезнетворных микробов и прочих малоприятных нашему организму субстанций. А ведь именно этим мы и дышим, подчас всерьез рискуя подхватить гораздо более опасное заболевание, чем пресловутая простуда от кондиционера!



8. В работающем состоянии кондиционеры очень быстро снижают влажность воздуха, что также косвенно повышает риск заболевания респираторными заболеваниями.

Справиться с этой проблемой помогут приборы для увлажнения воздуха.



9. Чтобы компенсировать невозможность притока свежего воздуха, рекомендуется поставить в помещении зеленые комнатные растения. Отлично помогут в этом разновидности фикусов.



10. Профилактика дефицита кислорода в крови при работе с включенным кондиционером — ежедневные прогулки на свежем воздухе, использование кислородных коктейлей.



*Итак, вред кондиционера можно свести к минимуму и пользоваться им спокойно, не опасаясь за свое здоровье. И не переусердствуйте в стремлении сильно охладиться в жару.*