Для размещения на сайте, в раздел Пресс-служба

**Кондиционирование воздуха и здоровье**



Кондиционер - важная часть нашей жизни, особенно в определенных климатических условиях. Кондиционер есть практически во всех офисах, больницах, отелях, торговых центрах, а также во многих квартирах и домах независимо от климата.

С тех пор как был изобретен кондиционер он стал предметом многих споров: некоторые утверждают, что прохладный воздух спасает от теплового удара, другие категорически против использования кондиционера из-за возможно переохлаждения.

Действительно, есть некоторые проблемы, связанные с использованием кондиционера, и многие из них возникают только в том случае, когда оборудование не обслуживается должным образом.

Например, споры плесени, бактерии, вирусы распространяются во время работы кондиционера, но для этого нужно одно условие - грязный фильтр.Еще одна проблема, на которую активно жалуются - пересыхает слизистая носа. Это происходит потому, что кондиционеры забирают влагу из воздуха того помещения, которое охлаждают, и это нормальная часть процесса, но она может иметь такие побочные эффекты для людей. Пересушенная слизистая носа - фактор риска инфекции носовых пазух. Можно использовать увлажняющие капли, солевые растворы.

Далее о плюсах кондиционера и пара советов в конце.

**Это интересно**

Существует исследование, проведенное Институтом отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха Хельсинкского университета в Эспоо, Финляндия, о поиске оптимальной температуры воздуха, которая обеспечила бы наилучшую производительность труда сотрудников в офисе. Исследование показало, что с каждым градусом от 25 C и ниже производительность работы сотрудников офиса увеличивалась на 2%.

**Кондиционирование воздуха и органы дыхания**

Загрязнение воздуха, пыльца и другие аллергены могут быть опасны людям с астмой и эмфиземой. Охлаждение воздуха при помощи кондиционера предотвращает попадание загрязняющих веществ в легкие и ухудшение дыхания.

Однако длительное пребывание в охлажденном помещении, особенно при низких температурах повышает риск респираторных инфекций.

Оптимальная температура воздуха во время работы кондиционера не ниже 22 градусов.

**Кондиционирование воздуха и сердце**

Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в жаркие дни рекомендуется находиться в кондиционированном помещении. Для них это важно, как для людей из группы риска по развитию перегрева, кондиционер поможет им предотвратить тепловой удар и сердечный приступ.

**Кондиционирование воздуха и кожа**

Людям с псориазом, экземой, розацеа кондиционер может навредить. Чем ближе человек находится к потоку холодного воздуха, тем выше риск, что течение этих заболеваний усугубится, поскольку будет нарушен естественный баланс влаги в коже.

Такой воздух может высушить кожу, спровоцировав зуд и шелушение.

Но! В любом случае в жару лучше предпочесть помещение с кондиционером. Важно уделить внимание увлажнению кожи и пить достаточно воды.

**Не всегда нужен кондиционер.**

Прежде чем включить кондиционер, убедитесь, что он реально необходим. Возможно, получится обойтись без него, открыв окно или сняв слой одежды.

**Важно обслуживать кондиционер своевременно**

Чтобы очистить воздух от пыли в кондиционерах используются специальные фильтры, которые важно своевременно менять или очищать.

Загрязненная система кондиционирования потенциально опасна.

Как часто менять или чистить фильтр? Обычно такая информация указывается в инструкции по эксплуатации. В среднем — это раз в 4-6 недель активного использования.

Основное преимущество кондиционирования воздуха — это спасение от сильной жары, которая может иметь очень плохие последствия для здоровья.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Л. Л. Филиппова

Чувашской Республике –Чувашия в г. Новочебоксарске»