

## Umíme používat klimatizaci?

V posledních dnech, kdy naši republiku zasáhla vlna „ubíjejících veder“, si lidé čím dál tím více oblíbili používání klimatizace. Klimatizace byla vynalezena proto, aby byla co nejvíce ku prospěchu člověku a je určitě prospěšná pro náš organismus – zejm. pro lidi, trpící srdečně-cévními chorobami, u nichž může hrozit v parném letním počasí až infarkt. Přesto se v létě můžeme kvůli klimatizaci setkat s řadou onemocnění – např. letní rýma, bolest hlavy a kloubů, angína, zhoršení alergií, syndrom suchých očí apod. ...

Hlavním předpokladem pro její kladný vliv na zdraví je tedy její správné používání. Musí se dodržet tyto zásady při jejím používání:

- Dodržujte správné proudění vzduchu: studený vzduch vycházející z klimatizační jednotky by neměl proudit přímo na člověka (obličej, záda, ostatní části těla), ale do volného prostoru v místnosti.
- Sledujte rozdíl teplot v interiéru a venku: teplota v interiéru by kvůli zdraví měla být maximálně o 5 stupňů nižší, než venkovní.
- V místnosti je třeba udržovat správnou vlhkost vzduchu, která by měla být optimálně 40 až 60 %.
- Pozor byste měli též dávat na rychlé přechody (teplotní výkyvy) mezi venkovním a vnitřním prostředím. Po pobytu v klimatizované místnosti na horký vzduch byste měli alespoň chvíli před odchodem setrvat uvnitř a až po té vyjít ven.
- Klimatizovanou místnost byste měli občas vyvětrat.

