



Жара в Тюмени: как не заболеть под включенным кондиционером

В Тюмени установилась высокая температура. Жители областной столицы пытаются спастись от жары, отправляясь к загородным и городским водоемам, а также устанавливая в домах современные системы кондиционирования.

Для того, чтобы погоня за свежестью не привела к больничной койке, следует обращать внимание на элементарные меры предосторожности.



Работники офисов и жильцы многоквартирных домов все чаще прибегают к помощи кондиционеров, чтобы на некоторое время охладить помещение.

Однако в этом случае велика вероятность замерзнуть и заболеть, особенно это касается тех, кто сидит в непосредственной близости данных систем. Для того, чтобы не простудиться, пользователям следует соблюдать ряд простых правил:

* Не устанавливайте температуру воздуха ниже +22 градусов. Допустимые границы температурного режима в самое жаркое время года 25-22 градусов, в коридорах допустимо охлаждать температуру до +20. Температуры ниже указанных способны оказать пагубное влияние на организм.

- * По возможности, пользуйтесь увлажнителями воздуха. Кондиционеры существенно снижают влажность воздуха, вызывая неприятные ощущения в слизистых.
- * Чаще проветривайте помещение и проводите влажную уборку. В закрытых помещениях можно заболеть не только от воздействия низких температур, но и от вирусов или инфекций.
- * Не допускайте резких перепадов температур. Следует медленно снижать температуру в помещении вместо того, чтобы включить кондиционер на максимально холодные “обороты”. Чем меньше будет разница температур в помещениях, либо в помещении и на улице, тем меньший стресс испытает организм. Кроме того, употребление сильно охлажденных напитков в жару также пагубно влияет на человека.
- * Исключите появление сквозняков. Следует закрывать все окна перед включением кондиционера. Направленный поток воздуха, который может образоваться с открытыми окнами, воздействует на определенные участки тела, а ослабленный от жары организм не способен своевременно “включить” защитные механизмы, чтобы не допустить переохлаждение и, как следствие, воспаление.
- * Регулярно прочищайте кондиционер. В противном случае вместе с охлажденным воздухом в офис будут попадать вредоносные организмы, провоцирующие различные простудные заболевания.