**Klimatyzacja tak, ale z głową**

**Znajdują się już nie tylko w biurach, autobusach, restauracjach czy sklepach. Są już praktycznie standardem w samochodach. Coraz częściej jednak można spotkać je również w domach. Mowa oczywiście o klimatyzatorach. Miły chłód w upalne dni to oczywiście wielka ulga – dzięki temu o wiele łatwiej jest nam przetrwać wysokie temperatury. Jednak aby uniknąć kłopotów zdrowotnych należy odpowiednio korzystać z tego dobrodziejstwa techniki.**

*- Zanim pomyślimy o komforcie oferowanym przez klimatyzację, zwróćmy uwagę na nasze zdrowie. Częste i długie przebywanie w sztucznie schładzanych wnętrzach może negatywnie wpływać na samopoczucie –* podkreśla doktor Irena Białokoz – Kalinowska z Centrum Medycznego Medicover w Białymstoku. *- Osoby pracujące w stale klimatyzowanych pomieszczeniach skarżą się na przewlekłe bóle głowy, uczucie zmęczenia, podrażnienie błony śluzowej nosa, wykazują też większą podatność na infekcje.*

Specjalistka podkreśla zarazem, że gwałtowna zmiana temperatury, jaką odczuwamy w chwili wejścia do klimatyzowanego budynku może nie tylko przyczynić się do przeziębienia, ale także – co ciekawe - wywołać szok termiczny dla organizmu.

*- Częste opuszczanie klimatyzowanych pomieszczeń i ponowne wchodzenie, może spowodować bóle głowy, mięśni, kaszel a w skrajnych przypadkach nawet krwotok z nosa. Zbyt niskie temperatury niekorzystnie wpływają na naszą odporność. Zatem jeżeli oczywiście możemy mieć wpływ na ustawienie temperatury, to nie wybierajmy tej najniższej – radzi doktor Irena Białokoz - Kalinowska.*

*- Podobnie jest w przypadku klimatyzacji samochodowych. Oczywiście są prawdziwym zbawieniem latem, jednak długa podróż w bardzo niskiej temperaturze, może mieć negatywne skutki dla zdrowia.*

Klimatyzowana kabina samochodu to większy komfort podróżowania, ale i większe bezpieczeństwo pasażerów, bo nagrzane wnętrze samochodu negatywnie wpływa na skupienie kierowcy, wzmaga uczucie zmęczenia i obniża czas reakcji.

Ale z klimatyzacją w aucie również należy obchodzić się w umiejętny sposób. Należy więc unikać sytuacji, w których wsiadamy do rozgrzanego od upału samochodu. Temperatura panująca w kabinie może przekraczać nawet 50 st. C. Dlatego zanim udamy się w podróż, najpierw powinno się przewietrzyć pojazd, a klimatyzację włączyć dopiero po zamknięciu okien i drzwi.

Warto przy tym zwrócić uwagę na to, aby strumień powietrza był skierowany w kierunku szyb lub dachu, ale nigdy bezpośrednio w stronę twarzy. Pod koniec podróży zalecane jest zwiększenie temperatury, aby uniknąć narażenia na szok termiczny.

Jak dobrać odpowiednią temperaturę klimatyzatora? Latem nie powinna być niższa niż 19-20 st. C. Inna zasada mówi, że temperatura w klimatyzowanym wnętrzu ma być o sześć stopni mniejsza niż ta, panująca na zewnątrz.

Należy zarazem pamiętać o tym, że działaniu klimatyzacji towarzyszy też suche powietrze. W obiektach, w których działa, jego wilgotność jest na bardzo niskim poziomie.

*- To niekorzystne warunki dla skóry i błon śluzowych. Codzienne i długotrwałe przebywanie w intensywnie klimatyzowanych pomieszczeniach może spowodować nieżyty górnych dróg oddechowych, których objawy będą dość uciążliwe. Może wystąpić drapanie w gardle, kaszel i trudności z oddychaniem – wylicza specjalista alergologii i pediatrii z Medicover Białystok.*

Zdaniem ekspertów klimatyzacja działająca w umiarkowany i rozsądny sposób oczywiście nie jest szkodliwa dla zdrowia. Oprócz podstawowej korzyści, związanej z komfortem, system klimatyzacji oczyszcza powietrze, którym oddychamy z wielu zanieczyszczeń. Pod warunkiem jednak, że system klimatyzacji będzie w odpowiedni sposób systematycznie serwisowany. Zaniechania w tym zakresie – m.in. nieregularne czyszczenie układu oraz przeglądy - powoduje, że klimatyzacja stanie się potężnym źródłem grzybów i bakterii mogących wywoływać infekcje.

*- W niewłaściwie konserwowanej klimatyzacji może rozwijać się pleśń. Wilgotne środowisko sprzyja namnażaniu się grzybów. A to właśnie infekcje grzybicze stanowią najpoważniejsze zagrożenie płynące z tych urządzeń – podkreśla doktor Irena Białokoz – Kalinowska.*

Nieodgrzybiany sprzęt to także miejsce występowania bakterii Legionella pneumophila odpowiedzialnej za chorobę zwaną legionellozą. Objawy tego schorzenia przypominają typową grypę. Z danych statystycznych wynika, że 5. do 8. proc. przypadków zapalenia płuc wywołuje właśnie zakażenie tą bakterią.

Towarzysząca nam w wielu codziennych sytuacjach i coraz bardziej powszechna klimatyzacja jest znacznym ułatwieniem dla organizmu – w szczególności latem. Przestrzeganie tych kilku podstawowych zasad pozwoli nam w pełni cieszyć się z tego dobrodziejstwa, a zarazem uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji zdrowotnych.