

С наступлением жары многие россияне начинают активно использовать кондиционеры, но не все знают, как правильно обращаться с этим устройством, чтобы не навредить своему здоровью.

Врач-функционал Андрей Кондрахин в беседе с 360.ru отметил, что неправильно использованный кондиционер может привести к серьезным заболеваниям, таким как пневмония. Это может произойти всего за 10-15 минут из-за сильного холодного воздуха, который направляется на тело.

Особенно опасно переохлаждение, когда струя воздуха попадает непосредственно на человека. Также, если кондиционер долго не используется, в его испарителе могут скапливаться пыль и грибок, которые при включении устройства начинают распространяться по помещению.

Чтобы избежать неприятных последствий, Кондрахин рекомендует медленно охлаждать помещение, постепенно снижая температуру на 1 градус каждые 30-40 минут. Струя воздуха должна быть направлена не на человека, а в верхнюю часть комнаты, где скапливается теплый воздух. Также важно помнить о влажности — кондиционер сушит воздух, и чтобы компенсировать это, рекомендуется пить больше воды или использовать увлажнитель.

*Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.*