

Бесконечные простуды и другие проблемы со здоровьем становятся расплатой за что? За комментарием мы обратились к главному специалисту-эксперту Управления Роспотребнадзора по РТ Эльвире Миролюбовой. - Действительно, наиболее часто кондиционеры обвиняют в возникновении простудных заболеваний. Более того, через централизованные системы кондиционирования воздуха с водяным охлаждением возможно заражение бактериальной болезнью легионеров (впервые инфекция была зарегистрирована в 1976 году в США как эпидемия среди бывших военнослужащих Американского легиона, отсюда и название. - Л. Р.). Находящиеся во взвешенном состоянии в воздухе мельчайшие частицы инфицированной легионеллой воды легко проникают в легкие и вызывают опасное заболевание. Кроме того, как поведали нам специалисты, шум, который издает кондиционер, накладывается на уже существующие в помещении шумы от работающего компьютера, ксерокса, телевизора или радио, разговоров и так далее. Таким образом, увеличивается предельно допустимая норма шума, предел которой 55 децибел в дневное время. Повышенный уровень шума не просто раздражает - он приводит к утомляемости, головной боли. Кондиционер может также вызывать излишнюю сухость кожи (дамы конечно знают, что это ведет к преждевременному старению кожи) и слизистой носа, что способствует заболеванию ринитами. Но чаще всего во всех вышеуказанных недомоганиях пользователи кондиционеров виноваты сами. - Например, придя с жаркой улицы, тут же включают кондиционер на самый холодный режим, желая побыстрее охладиться, - объясняет Эльвира Миролюбова. - Дело в том, что резкий переход из одного температурного режима в другой, например из жары в холод, является для человеческого организма стрессовой ситуацией. Если человек никогда не занимался закаливанием, например контрастным обливанием, то резкие перепады температур приведут к нарушению основных функций организма. Общее переохлаждение является одной из самых частых причин возникновения простудных заболеваний. В таких условиях снижается защитная функция иммунной системы и активизируются микроорганизмы, не проявляющие свои болезнетворные свойства при ее нормальной активности. Между тем правила эксплуатации кондиционера предусматривают плавное охлаждение воздуха. Помните, что перепад температуры на улице и в комнате должен быть не более 10 градусов. Кроме того, не надо игнорировать предусмотренную конструкцией возможность направлять потоки воздуха так, чтобы в комнате не возникало сквозняков. Сделать это может специалист при установке кондиционера. Но у нас чаще всего экономят на мастерах, поручая это важное дело дилетантам вроде завхоза дяди Васи в организациях или главы семейства в отдельно взятой квартире. Грамотно эксплуатировать приобретенный девайс мы, как правило, морально не готовы. Потешаясь над «тупыми американцами», которые даже для использования туалетной бумаги имеют подробную инструкцию, мы почитаем себя, видимо, самыми умными на планете и оттого не знаем, что не только температуру, но и уровень влажности в помещении при помощи кондиционера тоже можно - и нужно! - варьировать. На всякий случай помните, что температуру воздуха зимой желательно устанавливать около 21 - 22 градусов, а влажность - от 30 до 45%, а летом - 22 - 25 градусов при 30 - 60% влажности. И тогда кожа не уподобится сморщенной кураге, а останется свежей, как «пéрсик». Что касается болезнетворных бактерий, скапливающихся во влажной среде внутри кондиционера, то для того инструкцией и предусмотрены регулярная чистка и замена фильтра - обычно раз в три месяца. Желательно один раз в год, например

весной, перед началом сезона, вызывать специалиста по обслуживанию кондиционеров для проведения чистки, диагностики и, если нужно, настраивания систем. Однако и эти рекомендации редко выполняются - фильтры недешевы, и потребители предпочитают экономить на них, уповая на пресловутый авось. Во всяком случае, менеджер по продаже кондиционеров одного из магазинов пожаловался, что ни один из его клиентов не пришел к нему за покупкой очередного фильтра, а ведь некоторые из них приобрели кондиционер год назад. Немудрено, что западные производители приходят в ужас от того, как наш потребитель обходится с их высокотехнологичными изделиями. Помимо всего этого надо грамотно подходить к выбору кондиционера и не покупать устаревшие модели либо продукцию сомнительных марок. Современные «правильные» кондиционеры снабжены дренажной системой, которая быстро удаляет влажный конденсат, и не шумят так, что вблизи них приходится повышать голос, чтобы быть услышанным, а еле «шепчут». Итог: главное правильно выбрать модель, устанавливать и использовать, и тогда кондиционер существенно облегчит вам жизнь и в жару, и в холод без потерь для здоровья. Впрочем, как добавляет Эльвира Миролюбова, наличие кондиционера не освобождает от необходимости регулярно проветривать помещения естественным путем - через открытые форточки. Жарким летом наряду с мороженым и прохладительными напитками наибольшей популярностью пользуются, как известно, кондиционеры. Но как часто обладатели нового устройства не испытывают от своей покупки ничего, кроме разочарования. по информации [www. airweek. ru](http://www.airweek.ru)