



Izuzetno visoke temperature opasne po zdravlje razlog su zbog kojih sve više domova i ureda imaju klima-uređaj. Neki tvrde da je njegovo korištenje štetno za zdravlje, dok ga drugi smatraju neophodnim. Klima-uređaji nas spašavaju od velikih vrućina u ljetne dane, ali mogu štetiti našem zdravlju, u slučaju ako se nepravilno koriste.

### **Temperaturne razlike**

Većina korisnika najviše griješi neracionalno podešavajući temperaturu i neredovitim održavanjem, upozoravaju stručnjaci i dodaju, ako je vanjska temperatura 35C, ne smije se klima-uređaj podesiti na 25 ili manje stupnjeva jer će to utjecati na zdravlje budući nagle promjene temperature mogu dovesti organizam do visokog stupnja stresa.

Klima-uređaj se pravilno koristi kada razlika između vanjske temperature i one u prostoru nije veća od 5-6 stupnjeva.

Pored toga, bitno je pravilno postaviti uređaj, npr. uređaji se ne bi se smjeli postavljati tako da direktno pušu u korisnike.

### **Redovito servisiranje**

Jedna od najvažnijih stvari kod korištenja klima-uređaja je njegovo održavanje. Bez obzira koristi li se samo u ljetnim mjesecima ili tijekom cijele godine, mora se redovito čistiti minimalno jednom godišnje. Uređaji imaju filtere u kojima se zadržavaju čestice prašine, grinje, insekti, spore gljiva i bakterije iz zraka koje u ljetnim danima kada je visoka razina vlage postaju idealno mjesto za razvoj mikroorganizama. Savjetuje se da prije početka sezone korištenja klime napravite servis uređaja koji obuhvaća: kontrolu cijelog uređaja, čišćenje i dezinfekciju uređaja i filtera te kontrolu i dopunu plina.

Posljedice neredovitog čišćenja klima-uređaja mogu biti kobne za vaše zdravlje. Moguća je pojava različitih vrsta infekcija, alergija, oboljenja respiratornog sustava te intenzivne glavobolje. Najopasnije oboljenje je legionarska bolest, izazvana [Legionella](#) bakterijama koje se u sistemu za klimatizaciju, ako se pravilno ne održava, mogu namnožiti. Bolest obično počinje povišenom temperaturom, kašljem, bolovima u grudima i glavoboljom, a može se razviti i upala pluća.

### Korisne zamjene



Odlična zamjena za klimu su *ventilatori*. Ovi uređaji mogu smanjiti temperaturu u vašem domu za 6-7 stupnjeva, dostupni su u širokoj paleti boja, veličina i vrsta, a ne uzrokuju zdravstvene poteškoće poput klima-uređaja. Njihova cijena nije visoka, a ne troše ni puno električne energije, kao klima-uređaji.

Ugradite tamne *žaluzine* na prozore i prije nego napustite kuću ili stan, spustite ih i zatvorite prozore. Kad se vratite nakon napornog dana, doživjet ćete ugodno i svježije iznenađenje. Najbolji način održavanja svježine u domu je prvenstveno onemogućiti vrućini ulazak u prostor.

Ako vam je ugradnja žaluzina preskupa, uvijek se možete odlučiti za tamne zavjese u raznim bojama. Odaberite one od lana ili pamuka. Svila je izvrsna i u svijetloj nijansi, ali njezina cijena može nadmašiti i ugradnju žaluzina.

### Savjeti za kraj..□

Trudite se što manje koristiti električne uređaje i gasite svjetla kado vam nisu nužna. Radom električnih uređaja poput TV, PC, muzičke linije stvara se neželjena toplina. Također, pokušajte manje kuhati ili spremajte jela koja ne zahtijevaju dugo pečenje, npr. svježe povrće je odličan

izbor - lagano je, zdravo i brzo se priprema.

[Ljeto.net.hr](http://Ljeto.net.hr)