

HŰVÖSBEN LE de VESZÉLYES is lehet

Már új kór is van, amely gyakran megjelenik légkondicionált szállodákban, munkahelyeken, repülőgépen, vonatokon, autókban. Bánjunk hát óvatosan a légkondival.

Súlyosabb lehet, mint gondolnánk



Dr. Magyar Donát, aerobiológus szerint a nem megfelelően karbantartott légkondicionálókban felszaporodnak a vírusok, penészgombák, baktériumok, pollenek, elősegítve a légúti fertőzések, tüdőgyulladás, asztma, allergia kialakulását.

A légkondicionáló használatának nemcsak a hideg levegő okozta meghűlés és ízületi panaszok lehetnek a következményei. „A tüdőben megtelepedő gombák gyulladást okozhatnak, sőt, gyenge immunrendszerű egyéneknél az egész szervezetet érintő gombafertőzés is előfordulhat” – mondta el dr. Dózsa Izabella, a Budai Tüdőközpont tüdőgyógyásza. De az egyik baktérium, a Legionella okozza mégis a súlyosabb megbetegedések 80 százalékát. A légionárius betegségnek is nevezett kór egy összetett tünetekkel járó, atipikus tüdőgyulladás, amely emberről emberre nem terjed, és ha időben észreveszik, könnyen gyógyítható.

KLÍMA

A klímaberendezéseket félévente-évente fertőtlenítőszerrel ki kell tisztítani, és a szűrőket ki kell cserélni!

Száraz hideg

A légkondicionálóval felszerelt helyiségben azonos hőmérsékletre és száraz páratartalomra beállított levegő kering zárt rendszerben. Előnye, hogy kevesebb por és pollen kering benne, mint a szabadban, hátránya viszont, hogy nincs légmozgás, vagy egy pontra fújja a hideg levegőt a rendszer a helyiségben tartózkodókra. Ebből persze különböző betegségek alakulhatnak ki: fáradtság, kimerültség, depresszió, és testi problémák is: a torokfájás és fejfájás mellett gyakori a felfázás, a petefészek- és hüvelygyulladás, a libidó csökkenése. Természetesen a tünetek kialakulása, illetve megjelenési formája az immunrendszer állapotától is függ.

Mik a jelei?

A Legionella a légutakban, a tüdőben okoz gyulladást, amely heveny vagy akár krónikus tünetek képében is jelentkezhet. A betegség kezdeti tünetei az influenzára emlékeztetnek, láz, hidegrázás, száraz köhögés a jellemző. Ezt az állapotot úgynevezett Pontiac-láznak nevezzük. Súlyosabb formájában a betegeknél emésztőrendszeri problémák, akár idegrendszeri tünetek (például tudatzavar) és tüdőgyulladásra utaló panaszok is megjelenhetnek.

NNI JÓ, et!

Titokzatos esetek

A Legionella baktérium története 1976-ban kezdődött. Philadelphiában, az Amerikai Légiónagygyűlésén több száz légzős fertőződött meg, és közülük 34-en meg is haltak. Az eleinte titokzatosnak tűnő fertőzésért a központi légkondicionáló berendezésben levő kórokozó volt a felelős. A baktériumot ekkor azonosították és dokumentálták először, ám azóta a tudósok már 39 eltérő fajtát ismerik a Legionellának.

Baktérium, ami csak belé- legezve fertőz

A Legionella a természetes vizekben szinte mindenhol előfordul. Kis mennyiségben a csapvízben is jelen van, ami gyakorlatilag semmilyen közvetlen veszélyt nem jelent, hiszen az emésztőrendszeren keresztül nem fertőz. Az épület gépészeti rendszerébe jutva viszont a pangó vízben rohamosan elszaporodhat. A fertőzött víz elporlasztásával, apró vízcseppeként belélegzett baktérium pedig már fertőző. Ezért kell igen körültekintően bánni a légkondicionáló berendezésekkel, ahol a kórokozó szaporodása a kondenzvízben történhet, a porlasztott vízképződésért pedig a levegőkeringetés a felelős.

Hogyan kerüljük el a betegségeket?

- A szakszerű tisztítás megakadályozza, hogy a készülékben a különböző mikroorganizmusok megtelepedjenek, elszaporodjanak, majd a klíma bekapcsolásával folyamatosan keringjenek a beltéri levegőben. A munkahelyi és az otthoni felszerelt klímát szakembernek évente legalább egyszer vegyszeresen ki kell tisztítani, vagy ha ez már nem elég, ki kell cserélni.
- A munkahelyeken ne legyen túl hidegre állítva a légkondicionáló, hiszen a kinti hőség és a benti hideg közti különbség a betérő vendégeket is megviseli.
- Rendszeresen szellőztessünk, és menjünk ki a szabad levegőre.
- Az autó klímaberendezésében a pollenszűrőt évente legalább egyszer cseréltesd ki.
- Évszaktól függetlenül a klímát kéthetente legalább 10 percre kapcsoljuk be.
- Nem ajánlott a klímát nyitott ablaknál használni, kivéve az indításkor keletkező meleg levegő eltávolításakor.



VENTILÁTOR

A legbiztonságosabb levegőhűtő megoldás, hiszen nem tartalmaz folyadékot, így a kórokozók nem tudnak megtelepedni benne.

TIPP

Természetes hűsítő tippek

- Mindig azon az oldalon engedjük le a redőnyt, ahonnan besüt a nap.
- A sötétítőfüggöny nappal is kellemesen hűvösen tartja a lakást.
- A lakás hőmérsékletének egyensúlyba tartásában a növényeink is közreműködnek, ne sajnáljuk tőlük a törődést!
- A szél felfrissíti a levegőt. Ezért mindig a levegő mozgásának megfelelő ablakot nyissuk ki.
- Szélcsatornát hozhatunk létre, ha egy ventilátort (asztali is lehet) az egyik nyitott ablak elé helyezünk, hogy behajtsa a levegőt, egy másikat pedig egy másik nyitott ablakhoz, hogy kihajtsa. Így felgyorsíthatjuk a meleg levegő kiáramlását, és átöblíthetjük a helyiséget.
- Ha gyorsan szeretnénk lehűteni magunkat, tekerjünk a csuklónk köré egy törölközőt, amelybe jégkockákat csomagoltunk.



MOBILKLÍMA

A mozgatható berendezéseket mindig állítsuk semleges helyre, hiszen ha közvetlenül éri a hideg levegő a testünket, könnyen meghűlhetünk, ízületi fájdalmaink lehetnek.



További információ:
www.tudokozpont.hu