

**Чтобы не простудиться при использовании кондиционеров, выполняйте 6 простых правила:**

1. Настраивать кондиционер нужно так, чтобы поток воздуха уходил в потолок, а не вам в поясницу или ухо.

2. Не нужно сидеть в непосредственной близости к агрегату - вы не должны чувствовать никаких дуновений, только комфортную температуру.

3. Выставлять температуру надо так, чтобы разница между заданной и той, что на улице, была не больше 4-6 градусов. Оптимально запрограммировать кондиционер летом на +23-24 градуса - такая температура считается комфортной для взрослого человека.

4. Даже если есть кондиционер, помещение все равно нужно проветривать - ваш агрегат лишь гоняет один и тот же воздух, охлаждая его. Если же в комнате (например на работе) появится кто-то с **ОРЗ, без проветривания для остальных повышается риск заражения.** Но открывать окна можно, только выключив кондиционер, и наоборот.

5. Ни в коем случае нельзя спать под струей кондиционированного воздуха. Статичная поза, в которой находится спящий, увеличит риск переохлаждения, даже если сам агрегат выставлен на нормальную температуру.

6. Выбирайте качество и не злоупотребляйте техническими возможностями оборудования

Психолог ООЗ Буглак Е.И.

