Nezdravo *vychladené*

TÉMA: Klimatizácia

Srdciarom pomáha prežiť horúčavy a ak je čistá, poteší aj alergikov. Ale čoraz viac ľudí má z klimatizácie ochrnutú tvár, seknutý chrbát a letnú nádchu. Dá sa to považovať za pracovný úraz?

Zvyšuje pohodlie tým, ktorí musia pracovať v priestoroch s vysokými teplotami. Menej sa potia, strácajú menej tekutín, cítia sa oveľa lepšie fyzicky i psychicky, hygienicky čistá znižuje výskyt alergénov a zlepšuje obeh čerstvého vzduchu.

Spolu s výkyvmi teplôt môže vyvolať alebo zhoršiť rôzne zdravotné ťažkosti, napríklad hernie platničiek, bolesti hlavy, migrény, nádchu, kašeľ, bolesti kĺbov, zle nastavená škodí alergikom, astmatikom, ľuďom trpiacim bronchitídou a zápalovými ochoreniami dýchacích ciest. ➤

Foto: profimedia.sk

Morovou ranou pre Ivetu bolo, keď sa ich firma presťahovala do novej budovy. Krásnej, modernej, sklenenej a klimatizovanej. Po niekoľkých dňoch mala dojem, že sedí v ľadovej jaskyni. „Kolegom som hovorila, že sú asi Eskimáci, najradšej by mali v lete vnútri mínus tri stupne Celzia a stále im bolo teplo.“ Krátko po prvých horúčavách Ivetu bolelo všetko - nohy, ruky, chrbát, no najviac uši a zuby, bolesť zachádzala až do oka. „Darmo som frflala, že mi hrozí zápal trojklaného nervu, nepomáhalo to. Keď som vyšla von, horúce slnko ma vždy omráčilo, chvíľu trvalo, kým som sa upokojila a lialo sa zo mňa ako z krhly.“ Nejaký čas trvalo, kým sa s kolegami dohodla a klimatizáciu nastavili na prijateľnejšiu teplotu, no aj tak máva celé leto na chrbte sveter alebo šatku a na nohách ponožky. Primár neurologického oddelenia Nemocnice sv. Lukáša v Galante MUDr. Denis Richter Ivetine obavy nepotvrdzuje. „Klimatizácia nevyvoláva neurologické ochorenia, skôr infekčné a alergické,“ hovorí. Asi najčastejšie sa s ňou spája bolesť trojklaného nervu, tú však vo väčšine prípadov spôsobuje tlak žily, cysty, tepny alebo nádoru na nerv.

S NÁDCHOU A KAŠĽOM

Keď sa Miloš s Ritou rozhodli, že si postavia dom, jediné, na čom Miloš trval, bolo, že nechce klimatizáciu. Darmo ho Rita presviedčala, že je to ohromná výhoda a budú ju predsa dávať čistiť. „Nikto ma na ňu nenahovorí, mám z nej hrôzu. Zažil som s ňou svoje vo vlaku, nevedel

Studený vzduch rozhodí svaly na chrbte.

Foto: profimedia.sk

Ako funguje klimatizácia?

Vnútorná jednotka ochladzuje vzduch pomocou chladiva a kompresora. Vzduch zároveň filtruje a upravuje. V potrubí, ktoré ju spája s vonkajšou jednotkou, sa nachádza aj freónový plyn, povolený zdravotníckou normou. Teplý vzduch sa vypúšťa do vonkajšej jednotky, ktorá býva na streche alebo na fasáde. Je zdraviu neškodný. Kondenzát, ktorý pri chladení vzniká, je destilovaná voda bez choroboplodných zárodkov. Rieši sa podľa technických podmienok miesta, na ktorom sa montuje. Môže ústiť do odpadového potrubia cez protipachový uzáver, čo je najideálnejšie riešenie. Pri starších typoch sa stretávame s vypúšťaním vody voľne na trávnik alebo do špeciálnej nádoby.

MUDr. Tibor BARTA, otorinolaryngológ

Prechladnúť môžu aj uši.

Foto: profimedia.sk

SKOK A ŠOK

Doma sa Ivana s manželom a deťmi vie dohodnúť, kedy zapnú klimatizáciu. V aute im to nefunguje. „Mne vyhovuje klíma a prekáža mi prievan z otvorených okien. Mám z neho seknutý krk a bolí ma ucho. Manžel, naopak, uprednostňuje vetranie zvonka. Má citlivé prinosové dutiny a pri dlho pustenom chladení dostane sinusitídu. Synovi je to jedno, zato dcéra začne po chvíli smrkať a očervenejú jej oči. Našťastie, máme v kabíne zariadenie, ktoré umožňuje nastaviť klimatizáciu individuálne vpredu aj vzadu."

MUDr. Martin Lešťan z alergio-imunologického centra v Prešove a Sabinove hovorí, že je ťažké dávať rady platné pre všetkých. „Každý z nás má inú toleranciu tepla a chladu a iný pocit tepelného komfortu. Inak reaguje zdravý človek, inak alergik s oslabenou ➤

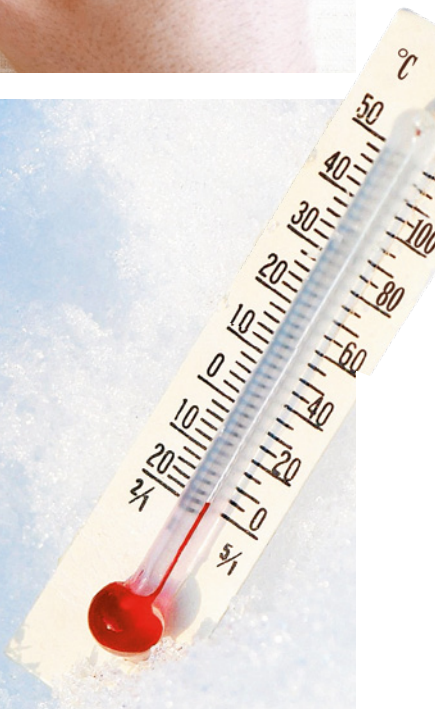
Vnútri majte najviac o sedem stupňov menej ako vonku.

som sa zbaviť nádchy, stále ma boleli aj dutiny a krk. Rite chladný vzduch vyhovuje, ale ja klimatizáciu naozaj neobľubujem," neustupuje Miloš.

„Dobre umiestnená, správne nastavená a primerane udržiavaná neškodí a najmä ľuďom s chronickými dýchacími a srdcovými chorobami môže uľahčiť prežitie horúcich dní. Ak však výrazne ochladzuje priestory, kde nevykonávate väčšiu fyzickú aktivitu, podchladený organizmus vás potrápi nádchou alebo kašľom. Aj príliš častý prechod z výrazne klimatizovaných priestorov do neklimatizovaných zvyčajne veľmi zaťaží organizmus a spôsobí nepríjemné zápaly horných dýchacích orgánov, bolesti hrdla či zápal priedušiek," hovorí MUDr. Tibor Barta z Univerzitnej nemocnice v bratislavskej Petržalke. Zle udržiavaná klimatizácia je rajom pre baktérie a plesne. „Môžu byť zdrojom nepríjemných zápalov v dýchacích cestách," varuje odborník. Bežného prechladnutia sa zbavíte nosovými kvapkami, rovnako aj kašľa, môžete vyskúšať inhalovanie. „Ak je však príčinou prechladnutia vzduch kontaminovaný baktériami a plesňami z klimatizácie, sú potrebné aj antibiotiká, prípadne antimykotiká," dodáva MUDr. Tibor Barta.

Stupne prežitia

- Správnu termoreguláciu si koža zaistí pri vonkajších teplotách od deväťnásť do tridsaťjeden stupňov Celzia. Pri prechode medzi vnútorným a vonkajším prostredím počkajte chvíľu na neklimatizovanom mieste.
- Ak je vonku do tridsaťjeden stupňov, stačí na ochladenie stolný ventilátor.
- Rozdiel medzi vnútorným prostredím a vonkajšou teplotou by nemal byť väčší než sedem stupňov.



obranyschopnosťou slizníc či s prieduškovou astmou. Už chladný vzduch smerujúci priamo do tváre môže naštartovať stiahnutie ciev – nielen na koži, ale aj v slizniciach. To spôsobí, že sa zníži prísun ochranných bielych krviniek. Prechodné oslabenie sliznicnej imunity je zase podporným spúšťačom infekcie. Organizmus sa nevie dostatočne dobre chrániť pred mikróbmi, ktoré v ňom boli už predtým. Klimatizáciu využívajte s mierou, používajte programy na ionizáciu vzduchu. Nevystavujte sa priamemu prúdu chladného vzduchu a nezabúdajte na ranné a večerné vetranie. Oči si chráňte bariérovými kvapkami, masťami, netrávte čas len v uzavretých interiéroch. Byť doobeda v klimatizovanej kancelárii a poobede sa ‚poprechádzať' v nákupnom centre nie je dobrá voľba. Čo najviac voľna strávte na čerstvom vzduchu. V zime sa otužujte, napríklad saunovaním. Ak ste alergik či astmatik, snažte sa mať ochorenie pod kontrolou. Pomôže vám aj správna životospráva, veľa zeleninových štiav, pitný režim. Dobre fungujúca imunita je zárukou, že budete odolní aj proti novodobej ľadovej dobe," myslí si MUDr. Martin Lešťan.

CHORÉ BUDOVY

Kameňom úrazu býva aj fakt, že klimatizačné zariadenia v mnohých administratívnych priestoroch a nákupných centrách, ale aj v autách či v domácnostiach nie sú dobre udržiavané a bývajú ohniskom nákazy. K argumentom proti nej prispieva aj syndróm chorej budovy. V bytoch aj v kanceláriách sa okrem nás nachádzajú vnútorné škodlivé látky – chemikálie, alergény, biologické škodliviny zo zvierat a, samozrejme, mikroorganizmy. Ak sa interiér pre klimatizáciu nevetrá a ostáva bez čerstvého vzduchu, ich koncentrácia rastie.

PREČO MÁTE V TEPLE NERVY?

Centrom termoregulačných mechanizmov v ľudskom tele je zadná časť podlôžka, ktoré sa nachádza v strede hlavy. V ňom sa stále spracúvajú hodnoty, ktoré prichádzajú z centrálnych termoreceptorov v prednej časti podlôžka a z periférií, umiestnených v koži. Pri dokonalej súhre mechanizmov organizmus udržiava vo vnútorných orgánoch stálu teplotu.
Ak termoreceptory dostanú

Zavolajte inšpektora

Ak vám klimatizácia v práci ničí život, riešte to so šéfom alebo dajte podnet. Viete kde?

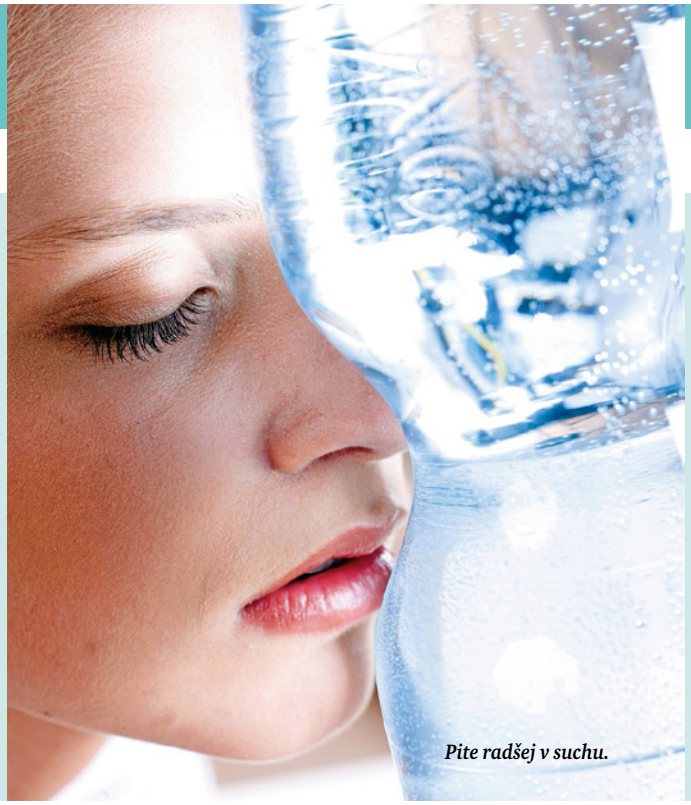
Nina trpí. „V kancelárii mám stôl a stoličku umiestnené tak nešťastne, že klimatizácia mi ženie studený vzduch rovno na chrbát. Najhoršie je to vtedy, keď prídem zvonku spotená a fúka mi na vlhké šaty. Keď ju vypnem, ostatní kolegovia začnú šomrať a po chvíli ju znovu pustia. Teraz ma však poriadne seklo a lekár pripustil, že to mohla spôsobiť klimatizácia. Môžem sa niekde sťažovať, aby mi zamestnávateľ refundoval ušlú mzdu počas péenky? Veď ide o pracovný úraz, či nie?" napísala nám. Pre ňu aj pre tých, ktorých podmienky v zamestnaní súvisiace s klimatizáciou dohnali až k lekárovi, sme zisťovali odpovede.

NEČAKAJTE NA PROBLÉMY

O tom, aké kritériá vrátane tepla, chladu či prúdenia vzduchu musia byť splnené, aby ste mali na svojom pracovisku optimálne prostredie na výkon práce, hovorí viacero vyhlášok a zákonov. S problémom Niny sme sa

NÁZOR ODBORNÍKA

MUDr. Martin LEŠŤAN, imunoalergiológ



Pite radšej v suchu.

signál, že je príliš horúco, telo odpovie rozšírením podkožných ciev. Nadbytočné teplo sa dostane do krvi, prenesie sa na povrch tela, kde sa aktivujú potné žľazy a začne sa proces ochladzovania odparovaním. Čím dlhšie sa telo ochladzuje, tým horšie pre mozog. Ak ide viac krvi do kože, mozog jej dostáva menej. Prejaví sa to najmä na tej časti mozgu, ktorá kontroluje emócie a impulzivitu, čo vysvetľuje väčšiu nervozitu a podráždenosť v horúčavách.
Krv chýba aj inde, srdce musí pri jej menšom objeme rýchlejšie pracovať, aby stačilo okysličovať všetky bunky, čo spôsobuje väčšiu únavu. Potenie má takisto limity, súvisiace s vlhkosťou vzduchu. Ak tá dosiahne určité hodnoty, vylúčený pot sa prestane z tela odparovať a ochladzovanie tela sa spomalí alebo úplne zastaví.
Preto horúčavy zvládnete s dobrým pitným režimom v suchu lepšie než v ovzduší nasýtenom parami.

najprv obrátili na Úrad verejného zdravotníctva SR. „Problematika pracovných úrazov nepatrí do kompetencie orgánov verejného zdravotníctva, ale orgánov inšpekcie práce," odporučila nás hovorkyňa úradu Lenka Skalická. „V prípade seknutia ide o dlhodobé pôsobenie vonkajších vplyvov, čo nenapĺňa definíciu pracovného úrazu," vysvetľuje Slavěna Vorobelová z Národného inšpektorátu práce. Takže ostáva už len povestná lampáreň? Určite nie, problém však musíte začať riešiť skôr, než skončíte u lekára.

ŽIADAJTE NÁPRAVU

Namiesto toho, aby Nina trpela a nechala sa prefukovať ľadovým vzduchom, mala situáciu hneď prebrať so svojím nadriadeným a trvať na tom, že chce mať buď pracovný stôl inde, alebo má upraviť klimatické podmienky tak, aby vyhovovali všetkým v kancelárii. „Zamestnávateľ zo zákona zodpovedá za bezpečnosť a zdravie zamestnancov a jednou z jeho povinností je zabezpečiť na to vhodné pracovné podmienky. Na podmienky na pracovisku dozerajú regionálne úrady verejného zdravotníctva. Čo sa týka usporiadania pracoviska vo vzťahu k bezpečnosti práce, kompetentné sú inšpektoráty práce. Preto ak svoje zdravotné problémy dávate do súvislosti s klimatizáciou priestorov, v ktorých pracujete, mali by ste v prvom rade upozorniť svojho zamestnávateľa, prípadne riešiť problém so zástupcom zamestnancov pre bezpečnosť a požadovať odstránenie nedostatkov. Ak nedôjde k náprave, môžete podať podnet príslušnému regionálnemu úradu verejného zdravotníctva alebo inšpektorátu práce," odporúča Vorobelová.

Zákony občas neriešia to, čo by sme riešiť chceli, ale dávajú široký priestor sťažovateľom. Napríklad vyhláška č. 544/2007 obsahuje aj tabuľku, ktorá stanovuje, koľko by ste mali maximálne vypotiť v gramoch za pracovnú zmenu podľa typu vašej práce.

VÝSLEDOK DO MESIACA

Do tridsať dní od doručenia podnetu majú tieto inštitúcie povinnosť situáciu na vašom pracovisku preveriť. Ak zistia porušenie niektorého predpisu, nariadia zamestnávateľovi nedostatky odstrániť – ihneď alebo do stanovenej lehoty. Za istých okolností mu dokonca môžu inšpektori udeliť finančný postih, najmä ak ide o opakovaný alebo závažný nedostatok. Ak si nie ste istí, či je situácia vo vašej práci zrelá na podnet, alebo nie, skúste sa najprv poradiť. „Inšpektoráty práce poskytujú najmä počas letných mesiacov vo zvýšenej miere odborné poradenstvo," dodáva Vorobelová.

Nemrznite, máte právo na vhodné pracovné prostredie.

Foto: profimedia.sk

MUDr. Marek VAŇO, ortopéd

Studený útok

Šija tvrdá ako kameň, stuhnutý krk, boľavé kríže, to sú iba niektoré nepríjemnosti z klimatizácie. V najhorúcejšom lete vám môže pokojne zamrznúť plece. Alebo úsmev.

Nesprávne prúdenie chladného vzduchu na určitú časť tela spôsobí reflexívne stiahnutie svalstva a potom svalovú nerovnováhu. „Na jednej strane vznikne kŕč, preťažia sa jednotlivé štruktúry a to môže viesť napríklad k vyklenutiu platničky," hovorí ortopéd MUDr. Marek Vaňo. Neotočíte hlavu alebo sa nedokážete predkloniť či vystrieť, aj za to môže byť vinný príliš studený vzduch. Škodí i kolenám a členkom.

Najväčšie problémy mávajú tí, na ktorých fúka priamo, prúdenie na odhalené časti tela alebo na spotený chrbát môže výrazne pocítiť i človek, ktorého inak nebolieva. „V lete mnohých potrápi aj zamrznuté plece. Hoci ho veľakrát spôsobí banalita, trebárs myknutie vodidlom so psíkom, môže mu ‚pomôcť' aj klimatizácia. Tkanivá okolo pleca sa zmrštia, aby ho ochránili, no paradoxne väčšmi uškodia, lebo rukou nedokážete pohnúť," vysvetľuje MUDr. Marek Vaňo. Pri troche šťastia bolesti prejdú aj samy, niekedy zaberie cielená rehabilitácia. „Ak nepomôžu konzervatívne spôsoby, príde na rad artroskopia, pri ktorej uvoľníme zrasty v oblasti pleca," dodáva MUDr. Marek Vaňo.

Foto: profim.sk

S ÚSTAMI NAKRIVO

Prievan alebo podchladenie môžu prispieť aj dočasnej obrne lícneho nervu. Objaví sa veľmi rýchlo, z večera do rána. Určite ju nepodceňujte a hneď choďte k lekárovi. Nedávno potrápila i českého speváka Daniela Landu, ktorý sa preto pár mesiacov neukazoval na verejnosti. Lícny nerv je dlhý, má niekoľko vetiev a ovláda svaly tváre. Asi najčastejším dôvodom obrny bývajú infekcie, napríklad vírusmi herpesu, môže sa ňou skončiť aj zápal stredného ucha. Bellova obrna tvárového nervu má dve podoby. Pri centrálnej forme nedokážete zatvoriť ústa na jednej strane, kútik úst poklesne a vytekajú z nich sliny. Pri periférnej forme sa k poklesnutému kútiku pridá nemožnosť zatvoriť oko. Je zaliate slzami a nemôžete ním mrkať. Ak obrnu spôsobila infekcia, lekár predpíše antivirotiká alebo antibiotiká. Zaberajú aj kortikosteroidy, kvapky a masti do oka. Súčasťou liečby je rehabilitačné cvičenie ochrnutej časti, nahrievanie tváre, elektrostimulácia, užívanie vitamínov, masáže a akupunktúra.

!

Problematické býva oko, pretože pri obrne hrozí vysychanie rohovky, čo môže viesť až k slepote.
Nepríjemná bolesť sa objavuje za uchom, precitlivenosťou na zvuky či stratou chuti.
Nedostatok slín môže spôsobiť uviaznutie jedla v ústach, jedávajte pomaly a radšej mäkké potraviny. Pomáha i dôkladné čistenie zubov kefkou a zubnou niťou.
Pripravte sa na to, že liečba trvá obyčajne tri mesiace, môže však byť aj dlhšia a ak máte smolu, obrna sa môže vrátiť.

- Nechoďte do klimatizovaného priestoru spotení, ak je to možné, prezlečte sa do suchých šiat alebo sa aspoň osušte.
- V klimatizovanej miestnosti používajte zvlhčovač vzduchu, aby ste dosiahli vlhkosť od štyridsať do päťdesiatpäť percent.
- Klimatizáciu striedajte s veterním – krátkym a intenzívnym.
- V pravidelných prestávkach si precvičujte celé telo alebo sa aspoň prejdite dve poschodia po schodoch.

Aj Daniel Landa dočasne ochrnul z klimatizácie v lietadle.

Foto: profimedia.sk

Boľavý krk si rozmasírujte, ale hlavne pravidelne cvičte.

Takto prežijete cestu

- ✓ Pite veľa vody, ak môžete, dajte si vitamín C. Pozor na príliš studené nápoje na prázdny žalúdok, vynechajte močopudné.
- ✓ Majte so sebou antibakteriálny gél alebo vlhké vreckovky, počas dlhej cesty si čistite ruky, na tvár si striekajte dermálnu vodu. Nezabudnite ani na antiseptickú ústnu vodu, sliznicu v nose zvlhčíte sprejom s morskou vodou. Pery si natrite balzamom.
- ✓ Do autobusu alebo do lietadla sa primerane oblečte, myslite na to, že po vystúpení z klimatizovaného priestoru môžete zažiť šok a pocit zimy, ktorého sa tak ľahko nezbavíte.
- ✓ Nepoužívajte vetracie otvory alebo ich nastavte tak, aby vzduch nefúkal priamo na vás.

Teplom proti zime

Radí fyzioterapeutka Mgr. Daniela Biščová zo súkromného medicínskeho centra v Bratislave

Ak pracujete v klimatizovanej miestnosti, pravidelne si precvičujte celé telo. Najjednoduchšou obranou proti studenému vzduchu je sucho a teplo. Na krk si dajte šatku, na kríže driekový pás. Boľavé svaly si môžete jemne rozmasírovať, poprípade natrieť krémom, ktorý pôsobí protizápalovo alebo svaly prehreje. Ak je kĺb stuhnutý, nepohyblivý, nerozcvičujte ho nasilu. Cvičte iba dovtedy, kým vás to nebolí. Najlepšia liečba je prevencia, teda pravidelné cvičenie, na ofúknutie bývajú citlivé skrátené a oslabené svaly. ➤

Viete si vybrať?

Najlacnejšia nie je vždy najlepšia. Na reklamu nedajte, poraďte sa s odborníkom, odporúča projektant vzduchotechniky Ing. Miloslav Mihalovič.

Najdrahšie klimatizácie šetria energiu najviac.

Pre niekoho je dôležitý dizajn, pre iného množstvo funkcií či energetická hospodárnosť. Od týchto parametrov sa odvíja cena klimatizačného zariadenia. Najlacnejšie a najpoužívanejšie sú nástenné jednotky. Inštalujú sa väčšinou nad dvere. Stropné vyzerajú podobne, len sa osádzajú na strop. Pri oboch typoch chladný vzduch prúdi len jedným smerom, čo je nevýhoda, lebo máte pocit, že vás ofukuje prievan. Kazetové jednotky sa umiestňujú do stropného podhľadu zväčša v strede miestnosti. Vzduch na vás fúka rovnomerne zo štyroch strán. Nevýhodou je, že pri inštalácii musíte vopred rátať s vyšším stropom.

❄ Najdrahšiu technológiu predstavujú chladené stropy. Ide o systém rúrok, ktoré sú ukryté v stropnej omietke podobne ako podlahové kúrenie v podlahe. Sú najkomfortnejšie aj najmenej škodia zdraviu, lebo distribuujú vzduch rovnomerne po celej miestnosti. Pri projekte musíte rešpektovať rozmiestnenie svietidiel a vysokú cenu.

❄ V starších bytoch a domoch, ktoré neprešli rekonštrukciou, si ľudia inštalujú prenosné alebo okenné jednotky. Sú síce oveľa lacnejšie a menej nákladov vynaložíte na montáž, ale aj neestetické a hlučné.

❄ Cenu ovplyvňuje i počet funkcií. O niečo viac zaplatíte za zariadenie kombinované s tepelným čerpadlom, ktoré miestnosť v lete vychladí a v zime vykúri. Okrem toho si môžete zvoliť odvlhčovanie, zvlhčovanie, vetranie alebo len prúdenie vzduchu, zmenu intenzity, ekonomickú či nočnú prevádzku. Môžete si nastaviť čas, kedy ju spustíte. Luxusnejšie majú ovládanie cez internet či cez wi-fi.

❄ Dôležitá je aj energetická náročnosť klimatizačného

Foto: profimedia.sk

Ochoriete aj zvonku

Aj keď do budovy nevstúpite, môžete z jej klimatizácie aj vážne ochorieť!

Pri prechádzaní okolo klimatizovanej budovy síce ochoriete naozaj len výnimočne, no fakt je, že baktérie legionely milujú vlhkosť, usadeniny a vodný kameň v nedostatočne udržiavaných chladiacich systémoch. Ak sa nadýchate kontaminovaných drobulinkých kvapôčok, ktoré vyletujú z chladiacich veží klimatizačného zariadenia na streche, môžete skončiť v nemocnici. Legionely spôsobujú veľmi nebezpečný zápal pľúc, legionársku chorobu, prípadne miernejšie prebiehajúcu pontiacku horúčku. Ak máte dobrú imunitu, po vdýchnutí aerosólu s baktériami neochoriete, rizikoví sú muži nad štyridsaťpäť rokov, fajčiari, milovníci alkoholu a ľudia s chronickými ochoreniami dýchacích ciest. Podľa hovorkyne Úradu verejného zdravotníctva SR Lenky Skalickej ohlásili v tomto roku dve ochorenia, vlani šesť a pred dvoma rokmi štyri prípady legionárskej choroby. Pôvod väčšinou nebol objasnený.

ZÁKLAD JE ČISTOTA

Pred dvomi rokmi sa u nás prijal zákon a vyhláška, ktoré pomerne prísne stanovujú pravidelnú

zariadenia. Môžete si vybrať kategórie na základe energetického certifikátu, podobne ako pri práčkach a sušičkách. Trieda A je najhospodárnejšia, ale aj najdrahšia, G najnáročnejšia na spotrebu a najlacnejšia.

❄ Cena zariadenia sa líši aj podľa toho, aký filtračný systém zvolíte. Základné sú prachové filtre, dajú sa kombinovať s uhlíkovými, plazmovými či s ionizačnými filtrami. Podľa druhu a kvality si môžete vybrať taký, ktorý len zachytáva prach, alebo taký, ktorý má aj anbtibakteriálne a protiplesňové účinky, teda zachytáva aj choroboplodné zárodky. Dezodoračný filter pohlcuje dym, paru a zápach.

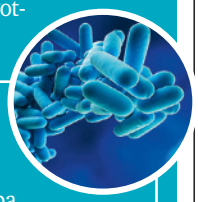
❄ Klimatizačné jednotky môžu pri nedostatočnej údržbe produkovať škodlivé látky. Ich množenie podporujú zanesené filtre, vlhkosť vo vzduchotechnických rozvodoch, alebo voda nahromadená vo vaničkách na odvod kondenzátu. Preto filtre vždy pred sezónou vyčistite. Stačí ich opláchnuť čistou vodou alebo vodou so saponátom.

❄ Ak máte pustenú klimatizáciu, nevetrajte! Zariadenie pracuje so zvýšeným výkonom a zbytočne. Nastavujte si ju najviac o sedem stupňov Celzia nižšie.

❄ Pri umiestnení klimatizačných jednotiek berie projektant do úvahy aj fakt, či ide o juhozápadnú fasádu, ktorá je najvyťaženejšia, a či je k dispozícii aj vnútorné alebo vonkajšie tienenie okien.

odbornú kontrolu klimatizácie každé dva až osem rokov, podľa výkonnosti. „Na budúci rok chce Slovenská obchodná inšpekcia urobiť kontroly u prevádzkovateľov klimatizácií s výkonom nad tisíc kilowattov," informuje Petra Blehová z komunikačného odboru. Inšpektori môžu nahliadnuť do záznamov o údržbe klimatizácie aj o jej čistení.

„Vyhláška však nestanovuje povinnosti prevádzkovateľov alebo majiteľov klimatizačných zariadení v oblasti hygienickej údržby a kontroly," upozorňuje. Preto ak máte podozrenie na zdravotnú škodlivosť neudržiavanej klimatizácie, obráťte sa na príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva. ■



Kde číha legionárska choroba

- ✘ Z človeka na človeka sa neprenáša, dostanete ju iba vdýchnutím aerosólu kontaminovaného baktériami.
- ✘ Legionárska choroba prebieha podobne ako zápal pľúc a lieči sa antibiotikami.
- ✘ Príznakmi sú zvýšená teplota a suchý kašeľ. Neliečená môže mať fatálne následky.
- ✘ Legionely bývajú aj vo vírivkách a v bazénoch s dýzami, v kvapôčkach z ozdobných fontán, vo zvlhčovačoch vzduchu či v systémoch teplej a studenej vody.

Tému pripravili:
Adriana FÁBRYOVÁ, Jozefína KAŠŠOVÁ, Martina PALOVČÍKOVÁ

P7-141502/02

Ochranný krém • **Umývacia emulzia** • **Telové mlieko** • Čistiaca pena

Pokožka sa vekom mení – stenčuje sa, je suchšia a je náchylná na poranenia. Chcete sa zbaviť nepríjemného pocitu napnutej pokožky a svrbenia? Kozmetika Menalind professional poskytuje starostlivosť o citlivú a namáhanú pokožku celého tela.

Vďaka obsahu Nutriskin Komplexu zlepšuje elasticitu a hydratáciu kože. Pri pravidelnom používaní kozmetiky Menalind professional sa budete opäť cítiť vo svojej koži!

Ak sa chcete dozvedieť viac informácií, volajte na bezplatnú linku **0800 100 150** alebo navštívte **www.moliklub.sk**