

Ciepło, ciepło... optymalnie!

Czy temperatura może mieć wpływ na twoje samopoczucie? Oczywiście, że tak! Zarówno przebywanie w zbyt gorących, jak i w za zimnych pomieszczeniach szybko staje się wyzwaniem dla twojego organizmu. Odpowiednia regulacja grzejników w domach, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym jest więc po prostu obowiązkowa. W ramach kampanii „Liczy się ciepło” sprawdzamy, jaka powinna być optymalna temperatura w twoim mieszkaniu i dlaczego zbyt mocne odkręcanie grzejników może negatywnie wpływać na twoje zdrowie.

Finanse na oku

Polacy są otwarci na edukację i coraz bardziej świadomie podchodzą do kwestii ogrzewania mieszkania. Dlaczego? Przede wszystkim ze względu na rosnące opłaty. Z badań przeprowadzonych przez ARC Rynek i Opinia wynika, że trzy czwarte Polaków uważa, że oszczędzanie ciepła ma sens. Dlatego też większość osób korzystających z ciepła systemowego (92 %) deklaruje, że wie jaka temperatura panuje w ich miejscu zamieszkania i używa domowego urządzenia pomiarowego (88%). Polacy zapytani o optymalną temperaturę w sypialni, pokoju przeznaczonym do odpoczynku oraz pracy najczęściej odpowiadają, że jest to 20 stopni Celsjusza. Wartość ta mieści się w przedziale wskazywanym przez ekspertów jako ten, który gwarantuje nam tzw. komfort cieplny. Abyśmy nie czuli, że jest nam za zimno lub za gorąco ciepło powietrza w mieszkaniu powinno oscylować między 18 a 21 stopni Celsjusza. Aura za oknem, typowa dla okresu na przełomie roku i często przekładająca się na fakt, że jest nam po prostu zimniej to doskonały moment, aby zastanowić się na naszych nawykami i ich wpływem na samopoczucie.

Uff, jak gorąco

Zdaniem ekspertów zbyt wysoka temperatura utrzymująca się przez dłuższy czas w mieszkaniu może przyczynić się do wielu zdrowotnych niedogodności. Wśród najczęściej wymienianych skutków są przede wszystkim: pogorszenie ogólnego samopoczucia, uczucie senności, przesuszenie i swędzenie skóry, a także pieczenie oczu wynikające z przesuszenia spojówek. Przebywanie w zbyt nagrzanym pomieszczeniu sprzyja także suchemu kaszlowi, bólowi głowy, a nawet przewlekłym problemom z zatokami. Zbyt wysoka temperatura negatywnie wpływa także na jakość powietrza, którym oddychamy w domu. Robi się zbyt suche, a eksperci wskazują, to doskonałe środowisko dla wirusów, które mogą swobodnie unosić się w powietrzu i częściej wywoływać przeziębienia. Kolejną istotną kwestią jest nasza odporność. Przebywanie w za mocno nagrzanym pomieszczeniach w połączeniu z niskimi temperaturami na zewnątrz może być dla naszego organizmu sporym szokiem. Wyjście z gorącego domu na mroźną ulicę będzie w takiej sytuacji sprzyjało szybkiemu wychłodzeniu organizmu i zwiększało ryzyko infekcji.

Wszystko pod kontrolą

Aby cieszyć się dobrym samopoczuciem i niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu komfortem cieplnym warto pomyśleć o zainstalowaniu termostatu. To proste urządzenie, które można znaleźć w większości sklepów ze sprzętami do domu pozwoli nam kontrolować optymalną temperaturę w każdym pomieszczeniu. Jeśli mimo to znajdą się takie miejsca w domu, w których poczujesz się chłodniej, zamiast odkręcać kaloryfer sprawdź na stronie www.liczysiecieplo.pl jakie drobne zamiany możesz wprowadzić w codziennych nawykach, by nie marznąć we własnym mieszkaniu.