



Σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς λειτουργίας, η θερ-μοκρασία στην οποία πρέπει να έχουμε ρυθμισμένα τα κλι-ματιστικά στο σπίτι είναι οι 25 βαθμοί Κελσίου το...

καλοκαίρι και οι 21 βαθμοί Κελσίου τον χειμώνα.

Επίσης, πρέπει μία φορά τον χρόνο να διενεργούμε συντήρηση με την βοήθεια εξειδικευμένου τεχνίτη ψυκτικού και κάθε 2-3 μήνες (εφόσον το χρησιμοποιούμε συνεχώς) να πλένουμε το φίλτρο κάτω από τρεχούμενο νερό. Τέλος, οι περσίδες πρέπει να είναι στραμμένες προς το πάτωμα ή το μέσο ύψος του δωματίου και οπωσδήποτε να μην «χτυπούν» τον αέρα επάνω σε καναπέδες, κρεβάτια και καθίσματα που χρησιμοποιούμε, ώστε να μην μας χτυπά ειδικά ο ψυχρός αέρας απευθείας.

Αν όμως έχουμε νεογέννητο στο σπίτι καλό θα είναι να αποφύγουμε τον κλιματισμό στο δωμάτιό του. Το κλιματιστικό μπορεί να είναι στο χωλ έξω από το βρεφικό δωμάτιο ή σε άλλο χώρο και έμμεσα να έρχεται η δροσιά στο δωμάτιο του βρέφους. Το ίδιο άλλωστε ενδείκνυται και για τα μεγαλύτερα βρέφη όπως και για τα νήπια και τα μικρά παιδιά. Οι παιδίατροι συνιστούν ότι η ιδανική θερμοκρασία είναι να ρυθμιστεί το κλιματιστικό από 24 μέχρι 26 βαθμούς.

Σημαντικό είναι επίσης να διαθέτουμε υγραντήρα στο σπίτι που κλιματίζεται συστηματικά καθώς ο αέρας γίνεται πιο ξηρός ενώ ένας άλλος υγραντήρας είναι χρήσιμος και στο παιδικό δωμάτιο. Από τους ανεμιστήρες προτιμούνται αυτοί της οροφής ενώ σημαντικό είναι όταν χρησιμοποιούμε ολόκληρη την νύχτα κλιματιστικό, να σκεπαζόμαστε με ένα λεπτό σεντόνι.

Τέλος, ο αερισμός του σπιτιού είναι απαραίτητος καθημερινά. Ακόμα και σε περιόδους καύσωνα, καλό είναι να ανοίγουμε όλα τα παράθυρα του σπιτιού ώστε να σχηματίζεται ρεύμα επί μία ώρα νωρίς το πρωί και μία ώρα μόλις πέσει ο ήλιος. Κάποιοι μάλιστα συστήνουν να έχουμε πάντα λίγο ανοιχτό ένα παράθυρο εφόσον χρησιμοποιούμε τον κλιματισμό ολόκληρη την ημέρα ώστε να ανανεώνεται ο αέρας συνεχώς.