مع بداية الصيف… خبراء يحذرون من تشغيل مكيفات الهواء أثناء الليل

حذر خبراء من إبقاء مكيف الهواء قيد التشغيل أثناء الليل، وقالوا إن المخاطر المرتبطة بذلك تفوق الحاجة إلى تخفيض درجات الحرارة.

و عن الأسباب، قال موقع "هومس آند غاردينز" إن" مكيفات الهواء تزيد من المخاطر الصحية المرتبطة بقلة النوم، فضلا عن زيادة فاتورة الطاقة".

و بالنسبة لجودة النوم، يشير تقرير الموقع إلى أن درجات الحرارة قد تنخفض بشدة أثناء تشغيل مكيف الهواء ليلا، مما يؤدي إلى الاستيقاظ، ما يعني أنه يسبب اضطرابات في النوم.

وتؤدي مكيفات الهواء أيضا إلى الإصابة بالحساسية والشعور بالاحتقان، مما يؤثر على جودة النوم، فالمكيف يوزع الهواء في جميع أنحاء الغرفة، وينقل معه الغبار والجراثيم وحبوب اللقاح والمواد الأخرى المسببة للحساسية، كما أنه يجفف الهواء ويسبب الشعور بالاحتقان، وفق "مارتن سيلي"، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة "MattressNextDay".

ويؤدي مكيف الهواء أيضا إلى زيادة الشعور بأوجاع المفاصل والعضلات. ويقول سيلي: "إذا كنت تعاني من آلام سابقة، إما بسبب الإصابة أو النوم على مرتبة غير مريحة، فيجب عليك الامتناع عن تشغيل مروحة أو مكيف هواء قوي طوال الليل".

وإيقاف تشغيل مكيف الهواء ليلا يساعد على تخفيض فاتورة الطاقة، نظرا لأن المكيف من أكثر الوحدات الكهربائية استهلاكا للطاقة، ويمكن الاستغناء عن المكيف في الفترة المسائية خاصة مع انخفاض درجات الحرارة في ذلك الوقت.