

# 开空调不通风,二氧化碳飙升!

## 头晕、瞌睡都和它有关

不少家庭开空调前都有个统一动作:关闭门窗。这不仅能沉浸式感受凉爽,还省了电费。但就是“关门窗”这个动作,很可能让家中的二氧化碳浓度悄悄飙升,带来头晕等多种身体负担。

专家提醒你开空调时一定要通风,并教你如何在空调房待得更安心。



### 开空调不通风 半小时就污染空气

近日,“为什么开空调要开窗通风”的话题引发微博网友热议。多数人认为这样做很费电,还有人误以为空调具备自动换气的功能。

事实上,开空调时不通风的直接结果,是引发室内二氧化碳浓度超标。轻则让人感到头晕、打瞌睡,时间久了,还可能致缺氧等严重后果。

央视《生活提示》栏目曾做过一个实验,两名实验员进入卧室关闭门窗并打开空调,通过监测仪实时关注二氧化碳浓度变化。实验发现:

初始时,房间的二氧化碳浓度为472ppm(ppm代表百万分之几),表示屋内空气清新;

30分钟后,房间的二氧化碳浓度已经超过1564ppm,说明居家室内二氧化碳浓度超标;

1小时后,房间的二氧化碳浓度达到2088ppm,并且还在不断攀升。

此时,实验员打开窗户通风,开窗15分钟后,房间的二氧化碳浓度降到983ppm,符合室内二氧化碳浓度标准。

### 不同二氧化碳浓度 人有什么感受?

目前通用二氧化碳浓度作为室内环境的标志物,常用的室内空气中二氧化碳含量国标规定,室内二氧化碳浓度标准要低于1000ppm;商场、学校等人口密集的地方,一般要求二氧化碳浓度低于1500ppm。

人体对空气中二氧化碳的增长非常敏感,二氧化碳含量每增加0.5%,就会导致人体的明显反应:

达到1000ppm时,人会感到沉闷、注意力开始不集中、心悸;

在1500~2000ppm时,人会感到气喘、头痛、打瞌睡、眩晕;

达到2000ppm时,人会感觉很困、注意力不集中、精神疲劳;

超过2000ppm时,人们甚至不想工作,思考能力明显下降;

超过5000ppm时,人体机能严重混乱,使人丧失知觉、神志不清。

室内充斥着人体呼出的二氧化碳和皮肤出汗、蒸发出的代谢物质和分泌物,污染室内环境。时间一长,屋里的气味不仅变得难闻,空气清新程度也有所下降。

### 学3招 让空调房待得更安心

夏天开空调时,建议改变以往关闭门窗开空调的次序,先开门窗再开空调,保证开空调后能进入一定新风量,并且注意以下几点:

#### 开空调时窗户开个缝隙

如果家中没有新风系统,开空调时必须经常通风,比如给窗户开条小缝,让室内保持新鲜空气,时间间隔可根据房内人数和自然通风条件而定。

使用中央空调的建筑物室内,应保证足够的新风量。

对于不方便开窗的家庭,建议考虑使用新风机置换新鲜空气。

#### 保持空调通风口和风道清洁

中央空调进风口应选在环境和空气干净的地方,同时定期清理风道和冷却塔,保证冷却水的清洁。

挂壁式空调的室外机也要放在干净位置,并保持清洁。每年使用空调前应先清洗滤网、冷凝水托盘。使用空调的房间应注意保持清洁卫生。

#### 正确使用空调

建议夏季室内温度不低于26摄氏度,不要直吹,可使用空调挡风板调节出风方向;

在空调房内要注意膝盖或腿部保暖;

大汗淋漓时不要直接吹冷风;

夜间最好不要用空调,入睡时关闭空调或设置定时关闭。

