

SAIBA COMO USAR CORRETAMENTE O AR CONDICIONADO

VOCÊ SABIA QUE:

1. O ideal é manter a temperatura do ar condicionado entre 20° e 22°C, tendo em vista que abaixo disso, será necessário usar agasalhos, o que gera um desconforto, particularmente no trabalho;



2. O ar frio favorece a proliferação de vírus que causam os resfriados e as gripes;

3. Outro cuidado é em relação aos fungos, às bactérias e os ácaros que se acumulam nos dutos do aparelho e se proliferam no ar. Eles podem invadir as vias aéreas criando lesões inflamatórias e infecciosas, como as pneumonias;



DICAS

- Colocar um recipiente com água nos ambientes fechados para aumentar a umidade relativa do ar, mesmo que de forma artificial;
- Usar cremes hidratantes na pele;
- Utilizar colírio para manter os olhos umedecidos;
- Utilize-o de forma em que todos se sintam confortáveis;
- Fazer a limpeza e manutenção do aparelho periodicamente.