

ఎప్పుడూ ఏసీలో ఉంటున్నారా?

సమ్మర్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఎయిర్ కండిషనర్ లోనే ఉంటుంటారు. అయితే ఎయిర్ కండిషనర్స్ తో చాలా ప్రయోజనాలే ఉన్నా... ఆరోగ్యపరంగా కొన్ని నష్టాలూ ఉంటాయి. ఏసీలో ఉండేవారు దానితో వచ్చే నష్టాలను కూడా తెలుసుకొని వాటిని అధిగమిస్తే ఈ వేసవి ఆరోగ్యంగా గడుస్తుంది. ఏసీ వల్ల లాభాలేమిటో, దానితో వచ్చే గండాలేమిటో తెలుసుకొని, వాటిని అధిగమించడం ఎలాగో కూడా తెలుసుకుందాం.

లాభాలివే...

- ఎయిర్ కండిషనర్ లో ఉండటం వల్ల బయటి వాతావరణంలో ఉండే మార్పులేమీ మనపై దుష్ప్రభావం చూపవు. పైగా మన మెప్పుడూ ఒకేలాంటి వాతావరణంలో ఉంటాం. దాంతో వాతావరణంలో మార్పుల కారణంగా మనపై పడే దుష్ప్రభావాలు ఉండవు.
- కొన్ని అధునాతన ఎయిర్ కండిషనర్స్ తో ఉండే కొన్ని ఫిల్టర్స్ చాలా సూక్ష్మస్థాయిలో ఉండే కాలుష్యాల (మైక్రోస్కోపిక్ పాలుటెంట్స్) నుంచి మనల్ని కాపాడతాయి.
- బయటి చప్పుళ్లు లోపలికి వినిపించనివ్వకుండా శబ్ద కాలుష్యం నుంచి ఎయిర్ కండిషనర్స్ మనల్ని కాపాడుతుంటాయి.

నష్టాలివి...

- బయటి తాజా (ఫ్రెష్) గాలులకు చాలాకాలం పాటు ఎక్స్ పోజ్ కాకపోవడం వల్ల కొందరిలో ఏసీ కారణంగా కార్డియోవాస్కులార్ సమస్యలు, శ్వాసకోశ సమస్యలైన ఆస్థమా, పిల్లి కూతలు రావచ్చు.
- కొందరిలో ఏసీ వల్ల ఒకరకం నిమోనియా అయిన లెజియోనైరిస్ వంటి వ్యాధులు కూడా రావచ్చు.
- ఎల్లప్పుడూ ఏసీలో ఉన్నవారికి తక్కువగా దాహం వేస్తుంది. దాంతో వాళ్లు నీళ్లు తక్కువగా తాగుతుంటారు. ఫలితంగా ఇలాంటివాళ్లలో చాలామందిలో కిడ్నీలో రాళ్లు రావచ్చు.
- కొందరిలో చర్మంపై దురదలు రావచ్చు. మరి కొందరిలో తలనొప్పులు, అలసట వంటివి రావచ్చు.



తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- ఎప్పుడూ ఏసీలో ఉండేవారు అప్పుడప్పుడూ చల్లగాలికి వచ్చి ఫ్రెష్ ఎయిర్ తీసుకుంటూ ఉండాలి. దానికోసం వాతావరణంలో కాలుష్యం తక్కువగా ఉండే వేళల్లో (సాధారణంగా ఉదయం వేళల్లో) ఆరుబయటికి రావడం మంచిది. అప్పటికి వాతావరణం కూడ చల్లబడి ఉండటంతో ఏసీ నుంచి బయటకు వచ్చాక కూడా చల్లగానే ఉంటుంది.
- ఏసీలోని ఫిల్టర్స్ తరచూ శుభ్రపరుస్తూ ఉండాలి.
- ఏసీలోని ఫిల్టర్స్ ను సబ్బుతో కడగాల్సివచ్చినప్పుడు అవి పూర్తిగా ఆరిన తర్వాతే వాటిని తిరిగి అమర్చాలి.
- ఏసీ మీ ఆరోగ్యానికి సరిపడితే మంచిదే. అయితే కొంతమందికి ఏసీ సరిపడదు. ఏసీల కారణంగా మీ ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు కనిపిస్తుంటే, ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు ఏర్పరచుకొని, వీలైనంతగా వాటికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది.