

Sưởi ấm thế nào để không hại cho sức khỏe

Chọn cách sưởi nào thì tốt?

Sưởi bằng than: Sưởi bằng than tiết kiệm chi phí, nhưng cũng gây nguy hiểm lớn cho con người vì dễ xảy ra ngộ độc khí CO trong khi sưởi. Nhiều trường hợp hôn mê sâu và tử vong do bị nhiễm khí CO trong lúc ngủ. Sưởi bằng than cũng dễ dây nên hỏa hoạn, bỏng...đôi với trẻ nhỏ và người già. Đây là cách sưởi ấm ít an toàn nhất trong mùa lạnh.

Sưởi bằng quạt điện: Thiết bị này hiện rất thông dụng, dễ sử dụng, giá cả bình dân phù hợp với sự lựa chọn của nhiều người tiêu dùng (khoảng từ 300.000 đồng đến 1 triệu đồng). Quạt hướng vào đâu sẽ tạo ra hơi ấm cho nơi đó, rất tiện dụng cho người sử dụng ở mọi lúc, mọi nơi chỉ cần có nguồn điện. Tuy nhiên, nhược điểm của quạt sưởi là tính an toàn thấp, vì quạt dễ đổ dẫn tới nguy cơ chập điện gây cháy, nguy hiểm cho người sử dụng.

Lò sưởi: Hiện có 2 loại là lò sưởi dầu và lò sưởi gas, giá thấp nhất khoảng 400.000 đồng và cao nhất có thể lên tới nhiều triệu đồng, tùy từng loại. Cả hai loại thiết bị này đều đáp ứng khá tốt nhu cầu sưởi ấm đối với con người trong tiết trời lạnh giá và chất lượng của nó tùy thuộc vào sản phẩm mà người tiêu dùng lựa chọn.

Lò sưởi dầu tiêu tốn rất nhiều nhiên liệu và nếu là sản phẩm không tốt thì sẽ gây hại cho sức khỏe của người sử dụng bởi khi nhiệt độ cao sẽ làm sơn nóng chảy sinh ra khí độc. Còn lò sưởi gas thì cũng có nhược điểm là tạo ra khí CO₂ gây hại cho con người, đồng thời thanh bức xạ nhiệt dễ làm cho người sử dụng bị bỏng.

Chăn điện: Đây là thiết bị sưởi ấm khiến nhiều người có cảm giác thích thú nhất trong mùa đông giá lạnh, tuy nhiên nó cũng không an toàn khi hệ thống bảo vệ và điều khiển của sản phẩm gặp sự cố. Người tiêu dùng chỉ nên mua sản phẩm này khi có xuất xứ và tiêu chuẩn chất lượng rõ ràng và bảo đảm.

Túi sưởi: Nếu xét về tính tiện dụng, tiết kiệm thì đây là sản phẩm khá phù hợp với nhu cầu của người tiêu dùng, vì thiết bị này không gây ngộ độc, tiết kiệm năng lượng và tương đối an toàn. Tuy nhiên, thực tế đã có một số trường hợp mua phải túi sưởi chất lượng kém, nên túi bị vỡ cũng gây bỏng.

Điều hòa hai chiều: Hiện trên thị trường có rất nhiều loại điều hòa vừa tiết kiệm điện vừa thân thiện với môi trường, đáp ứng tính hiện đại và văn minh của đời sống. Đặc biệt, chỉ với một sản phẩm đã đáp ứng được cả hai nhu cầu (làm ấm vào mùa đông, làm mát vào mùa hè).

Sử dụng thiết bị sưởi như thế nào để tốt cho sức khỏe?

Tất cả mọi người đều thừa nhận quá lạnh hay quá nóng đều không có lợi cho sức khỏe, vì thế cách tốt nhất là chọn lựa nhiệt độ ở mức trung bình. Nhiệt độ thích hợp nhất ở mức 22-25 độ.

Khi thời tiết ngoài trời khoảng 10 độ, để xua tan cảm giác lạnh, nhiều người đã đặt máy điều hòa ở chế độ nóng với 30 độ. Thực tế, cái lò ấm áp đó không hoàn toàn tốt cho những ai đang tận hưởng nó. Nhiệt độ quá cao, không khí khô nóng, làm cho da mất nước và khô, thậm chí có thể gây nứt da, tổn thương cho da.

Trời lạnh là thời điểm các bệnh viêm da cơ địa rất dễ phát sinh. Nhiều người cảm thấy ngứa ngáy, khó chịu với làn da khô, thô ráp, có người da nứt nẻ chảy máu rất đau. Nếu sử dụng máy sưởi làm ấm, thì tốt nhất nên có một chậu nước nhỏ đặt ở góc phòng và nên dùng kem dưỡng ẩm cho làn da thường xuyên. Không nên để lúc da nứt nẻ mới thoa kem, lúc đó việc khắc phục những tổn thương của da sẽ khó khăn hơn rất nhiều.

Không nên để thiết bị sưởi với nhiệt độ quá cao so với nhiệt độ ngoài trời. Mức chênh lệch này chỉ nên ở trong khoảng 10 độ, tránh xảy ra tình trạng nóng – lạnh đột ngột, dễ gây cảm và các bệnh về hô hấp. Đặc biệt với trẻ nhỏ và người cao tuổi, cần giữ thân nhiệt ổn định và hạn chế tiếp xúc với môi trường quá nóng hoặc quá lạnh, vì nguy cơ tai biến rất cao.

Không nên đóng kín phòng khi bật thiết bị sưởi, bởi nếu quá kín thì sẽ không có sự lưu thông không khí, làm cho không khí khô nóng, dễ dẫn tới thiếu khí, ngạt thở. Một căn phòng ấm áp sạch sẽ và thoáng khí, đó là nơi an toàn nhất đối với mọi người trong tiết trời đông này.

Nguồn: Sức khỏe và Đời sống