**保嘉专业空调清洗公司告诉你使用空调的注意事项**

在炎热的季节，我们的身边总少不了空调的身影，它调节了室内的温度，让人的身体处于一个舒适的温度环境中，但是小编要提醒大家的是，很多人会因为整晚吹着空调，第二天头昏脑胀，甚至还有的会咳嗽流涕，所以在空调使用的过程中还是得注意很多的事项，避免给身体带来麻烦。

1. 首先，室内空调温度一般不能设置太低，一般正常的设置在25-26度，体弱者27-28度，室内外温差最好不超过8度，如温差过大，很容易造成头晕，口干舌燥，咳嗽流涕等不适，严重时可能引发中风。使用空调休息时，温度调节需谨慎。
2. 进屋后不能马上开空调，这是吹空调的大忌，有些人刚从外面回来，出了一身汗，马上就打开空调猛吹，小编要告诉大家的是这样有害于身体健康，因为此时毛孔完全打开，还来不及闭合，容易让体温急剧下降，诱发感冒等病症。因此，从炎热的室外进入室内，应至少10分钟以后再开空调。另外，睡觉时人体体温下降，若图凉快彻夜开着空调，同样容易引起头痛、感冒等，睡前一定要关闭空调，或设置定时关闭。
3. 空调风应该网上吹，要知道吹空调时，冷空气是往下沉的，因此风最好向上吹，避免冷风直吹身体。靠近空调的人，最好面对空调坐，因为冷风从后面吹着你的背部、腰部，比迎面风对人体造成的损害更大。坐办公室的朋友，如果座位挪不开，最好多预备一条小丝巾，围住颈部。
4. 对于身体较弱的人，早晚不要开空调，空调对于抵抗力较弱的老人和小孩来说，是很容易引发疾病的，这方面的人群可以在每天清晨和黄昏室外气温较低时，多到户外做些运动，呼吸新鲜空气，增强身体的适应能力。

5、开空调会使室内空气变干，并且由于空气不流通，环境得不到改善，容易让人鼻塞、喉咙干、打喷嚏等。因此，应该注意时常换气，建议1个小时左右开一次窗，每次约15分钟。经常处在空调环境下的人，为预防皮肤干燥、喉咙干痒，应多喝水、菊花茶，多吃富含维生素的新鲜水果。

忘了告诉大家的是，空调长时间使用后，里面会堆积很多的灰尘，容易引发细菌的滋生，最好找专业清洗空调的公司清洗下，避免给自己的身体带来麻烦。