

HƯỚNG DẪN DÙNG ĐIỀU HÒA ĐÚNG CÁCH CHO GIẤC NGỦ NGON

Lắp điều hòa đúng chỗ, làm lạnh phòng trước 15 phút, điều chỉnh nhiệt độ và tốc độ quạt phù hợp thân nhiệt, vệ sinh máy định kỳ... là những việc làm cần thiết để có giấc ngủ ngon.

>>> Biết để không tốn điện điều hòa vô ích

Điều hòa đã trở thành thiết bị không thể thiếu của nhiều gia đình hiện nay, đặc biệt là trong những ngày nắng nóng. Tuy nhiên, điều hòa có thể khiến người dùng bị nhiễm lạnh về đêm, nằm không yên, ngủ không ngon nếu sử dụng sai cách. Dưới đây là một số cách thức giúp người dùng sử dụng điều hòa có giấc ngủ ngon:

Lắp điều hòa đúng chỗ

Trong phòng, người dùng nên lắp dàn lạnh trên cao để hơi lạnh tỏa đều khắp phòng. Dàn nóng bên ngoài nên để ở nơi thông thoáng, ánh nắng không chiếu đến. Hướng đặt dàn nóng tốt nhất là hướng Bắc hoặc Nam. Nếu lắp ở hướng Đông hoặc Tây thì nên có mái che nắng.

Dàn nóng và dàn lạnh đặt càng gần nhau càng tốt, nên đóng kín phòng, không nên bật/tắt điều hòa nhiều lần... để tránh hao phí năng lượng. Kết hợp với chọn mua điều hòa sử dụng động cơ All DC Inverter, bạn có thể ngủ ngon mà không lo hóa đơn tiền điện tăng vùn vụt.

Làm lạnh phòng trước khi ngủ

Theo chuyên gia kỹ thuật của Hitachi - ông Nguyễn Mạnh Cường, người dùng có cảm giác thoải mái và dễ ngủ hơn khi không khí mát lạnh tỏa khắp phòng. Mỗi điều hòa có một khả năng làm lạnh tương ứng với công suất máy và diện tích phòng.

Làm lạnh phòng trước khi ngủ giúp người dùng có cảm giác thoải mái và dễ ngủ hơn.

Chẳng hạn như điều hòa có công suất 9.000 BTU phù hợp với phòng 15-20m²; 12.000 BTU cho phòng 20 - 30m². Tuy nhiên, thời gian khởi động và tốc độ làm mát của mỗi máy lại khác nhau. Nếu không sở hữu một chiếc điều hòa có khả năng làm lạnh nhanh, người dùng nên bật điều hòa 10 - 15 phút trước khi ngủ.

Điều chỉnh nhiệt độ và tốc độ quạt phù hợp thân nhiệt

Thói quen bật điều hòa mát rượi trước khi đi ngủ, đến khi cơ thể kêu rét mới trở dậy chỉnh nhiệt độ - là lý do khiến nhiều người bị nhiễm lạnh về đêm. Thân nhiệt cơ thể thay đổi theo từng giai đoạn của giấc ngủ. Vì vậy, nhiệt độ điều hòa nên thấp với tốc độ làm lạnh nhanh khi khởi động để tạo cảm giác thoải mái tức thì, tăng dần 1-2 độ C trong lúc ngủ và mát lạnh trở lại khi vừa thức giấc.

Ngoài ra, chuyên gia Nguyễn Mạnh Cường khuyên nên lắp đặt loại điều hòa chuyên dụng cho phòng ngủ, như dòng máy có khả năng tự điều chỉnh nhiệt độ và tốc độ quạt phù hợp với thân nhiệt người và từng giai đoạn giấc ngủ. Tính năng này không chỉ hạn chế nguy cơ nhiễm lạnh về đêm, mà còn tránh được bất tiện phải thức giấc nhiều lần để điều chỉnh điều hòa. Đồng thời, máy phải duy trì hoạt động êm (19dB) giúp giấc ngủ sâu và ngon hơn.

Bên cạnh đó, người dùng cũng nên chọn mua điều hòa có khả năng lọc khí hiệu quả. Hiện nay, có một số dòng điều hòa thông minh được tích hợp hệ thống lọc khí 3 lớp (lưới lọc Nano Titanium bằng thép không gỉ, màng lọc Nano Titanium Wasabi, công nghệ UV Fresh) có tác dụng diệt khuẩn, ngăn chặn sự phát triển của nấm mốc và khử mùi triệt để.

Vệ sinh điều hòa định kỳ

Điều hòa có lưới lọc bằng thép không gỉ vừa có tác dụng kháng khuẩn, vừa vệ sinh dễ dàng.

Sau thời gian sử dụng, điều hòa là nơi trú ngụ của vi khuẩn, nấm mốc... Vệ sinh điều hòa định kỳ 6

tháng 1 lần giúp bảo vệ sức khỏe người dùng, tăng tuổi thọ máy và tiết kiệm điện đáng kể. Các bộ phận cần chú ý cọ rửa là mặt nạ, lưới lọc, dàn nóng và dàn lạnh. Khi vệ sinh, nhất thiết phải tắt điện để đảm bảo an toàn, tuyệt đối không được làm ướt bo mạch điện tử (nằm ở trên máy nén). Tiêu đề đã được khoahoc.tv đổi lại.