

Přes 65 % Čechů to přehání s klimatizací. S onemocněním způsobeným klimatizací se v minulosti setkaly téměř tři čtvrtiny

2.6.2025 - | PROTEXT

S blížícím se létem a rostoucími teplotami přichází ta část roku, kdy jsou lidé často vystavováni nejrůznějším chladicím zařízením. Jedním z nejčastěji využívaných je klimatizace. Ta sice přináší vítané ochlazení, ale zároveň s sebou může při nesprávném používání nést zdravotní rizika. Přes 70 % Čechů se v minulosti během léta setkala s tím, že buď oni sami, nebo někdo z jejich okolí právě důsledkem působení klimatizace onemocněl. Vyplývá to z aktuálního průzkumu společnosti STIEBEL ELTRON. Sběr dat byl realizován prostřednictvím aplikace Instant Research agentury Ipsos.

Přes 30 % respondentů uvedlo, že kvůli klimatizaci chlazenému interiéru, ať už se jedná o kancelář, domácnost, nebo dopravní prostředek, onemocní alespoň jednou během letní sezóny. **Téměř třetina přiznává, že v důsledku klimatizace během léta onemocní dokonce dvakrát.**

„I při využívání klimatizace je pro zachování zdraví potřeba dodržovat alespoň základní pravidla, především se vyhnout tzv. teplotnímu šoku. Důležité je ale myslet také na důslednou údržbu, čištění a pravidelné větrání tak, aby byly negativní důsledky klimatizování co nejnižší,“ komentuje výsledky průzkumu **David Šafránek, vedoucí technického oddělení společnosti STIEBEL ELTRON.**

Češi interiér často přechlazují

Požadovaná teplota místnosti by se měla vždy nastavit na hodnotu maximálně o pět stupňů nižší, než je aktuální teplota venku. 65 % majitelů klimatizací toto pravidlo ale nedodržuje a teplotu nastavuje dle pocitu s cílem prostor co nejdříve ochladit. Právě to ale může způsobit zdravotní komplikace jako škrábání v krku, nachlazení, rýmu, katar horních dýchacích cest, či bolesti hlavy. Z průzkumu vyplývá, že je těchto rizik při nesprávném používání klimatizace vědomo přes devět desetin Čechů.

„Rychlá změna okolní teploty, tedy kdy člověk náhle přejde například z rozpálené ulice do silně klimatizovaného domu, způsobí tělu velký teplotní šok. Ten má za následek náhlý pokles tělesné teploty, který zatěžuje především srdce a krevní oběh a nebezpečný je především pro jedince se srdečním onemocněním. Suchý vzduch z klimatizace způsobuje překrvení, otok a vysychání sliznic a zhoršení imunitní bariéry sliznic, takže dochází k častějšímu onemocnění horních a dolních cest dýchacích a očních spojivek. Teplotu bychom tak měli nastavovat s rozmyslem a nevystavovat tělo zbytečnému stresu. Důležité je také doplňovat tekutiny a důkladně větrat,“ říká **MUDr. Zuzana Uhrinová z Karlovarské krajské nemocnice, a.s.**

Klimatizaci jsou lidé často vystavováni i ve veřejných prostorech, například v hromadné dopravě, nebo v kanceláři, kde sami teplotu řídit nemohou. *„Náhle snížené teplotě bychom tak měli přizpůsobit alespoň oblečení a při změně prostřední se přiblíknout a tělu alespoň trochu ulevit,“* říká **David Šafránek ze společnosti STIEBEL ELTRON.**

Pravidelnou údržbu klimatizace provádí pouze necelých 15 % Čechů

Zdravotní komplikace ale může způsobit také nedostatečná údržba klimatizační jednotky, a to

zejména filtru, ve kterém se mohou šířit bakterie a plísň, které mohou mít za následek řadu respiračních potíží. Klimatizaci však pravidelně čistí pouze necelých 15 % Čechů.

O výhodách chlazení tepelným čerpadlem neví většina Čechů

Domácnost, případně další vnitřní prostory je možné chladit i šetrnějším a zdravějším způsobem. Například pomocí tepelného čerpadla, které dokáže dům ochladit pomocí distribuce chladu skrze podlahový, stropní, nebo radiátorový systém.

„Málokoho, kdo tepelné čerpadlo sám nevlastní, napadne, že se jím dá nejen vytápět, ale také chladit. Chlazení pomocí tepelného čerpadla je navíc zdravější a také šetrnější nejen k životnímu prostředí, ale i k rodinnému rozpočtu. Chlad navíc distribuuje rovnoměrně po celém domě a je tak vhodný i pro ty, kteří často kvůli proudění studeného vzduchu bojují se zatuhnutím páteře, případně revmatem. Oproti klimatizaci, která ochlazuje vzduch a následně ho do místnosti fouká, je chlazení pomocí čerpadla přívětivější také v tom, že díky němu vzduch do místnosti sálá pomocí již přítomné otopné soustavy“ vysvětluje David Šafránek ze společnosti STIEBEL ELTRON.

O zdravotních benefitech, které tepelné čerpadlo oproti klimatizaci přináší, ví pouze čtvrtina Čechů. O jeho pořízení pro účely chlazení domácnosti nyní uvažuje necelá pětina českých domácností.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/pres-65-cechu-to-prehani-s-klimatizaci-s-onemocnenim-zpusobenym-klimatizaci-se-v-minulosti-setkaly-temer-tri-ctvrtiny/2681156>