

# Sai lầm khi dùng điều hòa vừa tốn điện vừa hại sức khỏe

Điều hoà gần như đã trở thành thiết bị phổ biến trong các gia đình. Nhưng rất nhiều người khi sử dụng điều hòa mắc sai lầm vừa gây hại sức khỏe người dùng vừa tốn tiền điện.

Dưới đây là những sai lầm phổ biến khi dùng điều hòa mà mọi người cần tránh để không ảnh hưởng đến sức khỏe và chi phí sinh hoạt của gia đình.

## 1. Bật/tắt liên tục

- Một số người thường tắt điều hòa khi đã đủ lạnh, bật lại khi nhiệt độ phòng tăng lên vì cho rằng như vậy là để tiết kiệm điện. Nhưng thực tế việc này lại khiến hoá đơn tiền điện tăng chóng mặt và làm điều hoà nhanh hỏng hơn.
- Theo các chuyên gia điện máy, bật/tắt điều hoà liên tục sẽ làm máy nén, động cơ quạt phải khởi động lại nhiều lần và làm lạnh đến nhiệt độ cài đặt khi mà nhiệt độ phòng đã tăng lên. Điều này đồng nghĩa với việc sẽ làm tiêu tốn một lượng điện năng lớn gấp 3 lần mức năng lượng cần để duy trì độ lạnh của phòng.



Không nên bật, tắt điều hoà liên tục. Ảnh: *sobkor*.

– Hơn nữa, nhiệt độ xung quanh thay đổi liên tục cũng làm ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, nhất là đối với người già và trẻ nhỏ.

## **2. Tăng, giảm nhiệt độ liên tục**

– Nhiều người có thói quen tăng giảm nhiệt độ liên tục vì nghĩ rằng như vậy là tiết kiệm điện. Trên thực tế việc điều chỉnh quá nhiều chỉ khiến làm đảo lộn quá trình vận hành thông thường của máy.

– Đa số các điều hoà đời mới hiện nay đều có bộ phận cảm biến nhằm duy trì mức nhiệt ổn định, không quá nóng hoặc quá lạnh. Do đó thao tác tự điều chỉnh bằng tay là không thực sự cần thiết, lại gây tốn điện và giảm độ bền của điều hoà.

## **3. Bật ở nhiệt độ thấp**

– Khi trời nắng nóng, nhiều người luôn mong muốn căn phòng sẽ nhanh chóng mát lạnh nên sẽ bật nhiệt độ rất thấp.

– Tuy nhiên, cách làm này khiến nhiệt độ trong phòng giảm đột ngột, cơ thể cũng dễ có nguy cơ bị sốc nhiệt gây nên chóng mặt, mệt mỏi.

- Bên cạnh đó, việc để nhiệt độ thấp còn khiến điều hòa sử dụng hết công suất khiến máy nhanh hỏng hơn, tốn tiền điện hơn.
- Thông thường, nhiệt độ điều hoà khoảng 25 độ C là tốt nhất.

#### 4. Bật chức năng Dry Mode

- Gần đây, người ta rộ lên mẹo bật chức năng Dry Mode trên điều hòa rồi kết hợp bật quạt gió nhẹ để vừa tiết kiệm điện, lại giúp thoáng mát, dễ thở hơn. Nhưng trên thực tế, Dry Mode chỉ phát huy hiệu quả vào những ngày nhiều mưa hoặc ẩm thấp kéo dài. Lúc này, điều hòa chạy chế độ Dry sẽ hoạt động như một máy hút ẩm, giúp giảm độ ẩm trong không khí khiến ta thấy dễ chịu hơn.



Chế độ Dry chỉ phát huy hiệu quả vào những ngày nhiều mưa hoặc ẩm thấp kéo dài.  
Ảnh: AV2day

- Còn vào những ngày hè oi bức vốn đã có độ ẩm thấp trong không khí, bật chế độ Dry không chỉ khiến thêm khó chịu vì khô, mà còn tốn thêm tiền điện cho một chiếc quạt chạy song song.

## **5. Mở máy điều hòa 24/24**

- Mùa hè oi bức khiến nhiều người thường có thói quen mở máy điều hòa suốt ngày đêm. Nhưng cách này không chỉ gây lãng phí điện mà còn gây hại đến sức khỏe.
- Khi ngủ, cơ thể con người chịu được nhiệt độ cao hơn khi thức nên có thể tắt điều hòa vào ban đêm.

## **6. Thường xuyên đóng kín cửa**

- Bật điều hòa đồng nghĩa với việc đóng kín các cánh cửa để hơi lạnh không bị thất thoát gây tốn điện.
- Nhưng một thực trạng cho thấy, nếu liên tục sử dụng điều hòa cho phòng nhỏ, bạn luôn cảm thấy mệt mỏi, nặng nề như hết oxy để thở. Bởi không khí trong phòng kín có thể trở nên độc hại gấp 2-5 lần không khí ngoài trời nếu bạn thường xuyên đóng chặt cửa.
- Vì vậy, cách tốt nhất là bạn cần tạo khe hở thật nhỏ để không khí lưu thông, nên chọn máy điều hòa thế hệ mới để có thêm chức năng lọc khí và diệt khuẩn, giúp căn phòng thoáng khí như đang được thở.

## **7. Không bật thêm quạt gió**

- Quạt điện và máy điều hòa đều là hai thiết bị làm mát hữu hiệu. Song sai lầm lại nằm ở chỗ chúng ta thường không bao giờ cho chúng hoạt động cùng lúc, mà chỉ sử dụng hoặc là quạt hoặc là điều hòa nhằm tiết kiệm điện.



Nên bật thêm quạt khi sử dụng điều hòa. Ảnh: Trusted

– Trên thực tế, quạt và điều hòa có thể hoạt động bổ trợ lẫn nhau: một thì làm mát, còn một thì đưa không khí mát tới đều trong căn phòng. Vì vậy, phương pháp kết hợp này không chỉ tiết kiệm cho hóa đơn điện mà còn giúp giảm bớt công suất, tần suất làm việc của điều hòa - giúp nó ít phải vận hành nặng nhọc trong những ngày oi bức.

### **8. Đặt chậu nước trong phòng điều hòa**

– Nhiều gia đình có thói quen đặt chậu nước trong phòng điều hòa để tạo độ ẩm. Tuy nhiên, cách làm này được các bác sĩ cho biết là dễ gây nguy hiểm cho sức khỏe vì hơi nước sẽ thu hút bụi bẩn, vi trùng gây bệnh.

– Nhiều nhà còn mua thêm máy phun sương để tạo độ ẩm, nhưng việc này không cần thiết, đặc biệt với gia đình có em nhỏ. Trẻ em hít phải nhiều hơi nước, ở trong môi trường độ ẩm nhiều, sẽ không tốt cho hệ hô hấp, dễ gây viêm phổi, ho...

### **9. Lắp điều hòa ở vị trí góc tường nóng**

– Nhiều người tin rằng lắp điều hòa ở khu vực nóng nhất phòng, thậm chí là trong góc tường sẽ giúp nhanh chóng giảm nhiệt và tạo không khí thoáng mát cho căn phòng.

Nhưng quan niệm này là hoàn toàn sai lầm bởi sẽ khiến điều hòa vận hành quá tải và chạy tốn điện hơn bình thường.

Khi lắp đặt điều hòa nên chú ý đến vị trí để tránh tiêu thụ nhiều điện năng.



Ảnh: Beetyfe.

– Thay vào đó, người dùng nên lắp máy ở những vị trí mát mẻ, thoáng đãng và nằm ở trung tâm căn phòng. Bằng cách này, nhiệt độ trong phòng mới có thể giảm nhanh rồi mới từ từ làm mát ở các khu vực tụ nhiều hơi nóng như bề mặt tường, góc nhà.

– Điều hòa đưa không khí vào nhà và hút khí nóng mang theo bụi bẩn ra ngoài. Vì thế chỉ trong một thời gian ngắn, nếu không dùng bộ lọc không khí và bảo trì máy thường xuyên, máy vẫn có thể chạy tốt nhưng có thể gây nhiều bệnh về đường hô hấp cho người sử dụng.

– Nếu trong thời gian dài không sử dụng, chắc chắn sẽ khiến điều hòa nhanh bị hỏng và tốn điện hơn. Vì thế, hãy thường xuyên lau chùi, vệ sinh bảo dưỡng để máy hoạt động tốt nhất, đảm bảo chất lượng không khí và tiết kiệm điện năng.

**Theo Hạnh Nguyễn/ictnews**