

## Dlaczego warto obniżyć temperaturę w domu?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 06, styczeń 2022 16:23

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśloni: 1911

---

Badania wykazują, że Polacy nagminnie przegrzewają swoje mieszkania i domy, a zbyt wysoka temperatura nie jest korzystna dla zdrowia, klimatu, a także domowego budżetu. Dlatego Izba Gospodarcza Ciepłownictwo Polskie wraz z lokalnymi producentami ciepła systemowego już drugi rok z rządu w akcji edukacyjnej „20 stopni dla klimatu” zachęca Polaków do niemarnowania ciepła i obniżenia temperatury w domu. Dzięki temu możemy zmniejszyć emisję CO<sub>2</sub> nawet do 2 mln ton rocznie, zredukować domowe wydatki na ciepło, a także wzmocnić nasz układ odpornościowy.

### Dla zdrowia

Według badań realizowanych na zlecenie producentów ciepła systemowego w większości (blisko 60 proc.) polskich domów średnia temperatura jest równa, bądź wyższa 22°C, co nie sprzyja zdrowiu. Lekarze alergolodzy tłumaczą, że w okresie jesienno-zimowym temperatura w pomieszczeniu powinna oscylować w granicach 20 maksymalnie 21 stopni. Przy temperaturze wyższej niż 21°C wysychają śluzówki dróg oddechowych, co osłabia naturalne mechanizmy usuwania wirusów i bakterii z nosa, czy gardła. W efekcie jesteśmy bardziej narażeni na infekcje. Jeżeli mieszkania są przegrzewane, pogarsza się także zdolność koncentracji uwagi i analitycznego myślenia, wzrasta uczucie rozdrażnienia. Częściej możemy odczuwać bóle głowy, zmęczenie i osłabienie.

### Dla portfela

Niższa średnia temperatura w domu odbija się także pozytywnie na naszym domowym budżecie. Obniżenie średniej temperatury w mieszkaniu o 1°C to zmniejszenie wysokości rachunków za ciepło o około 5 – 8 proc. Obniżenie temperatury o 2°C to proporcjonalnie jeszcze wyższe oszczędności. Każdy ma możliwość kontroli swoich rachunków za ciepło.

### Dla klimatu

Niższa średnia temperatura w domu o jeden, czy dwa stopnie to duża oszczędność energii na czym zyskają wszyscy. Dziś blisko 42 proc. Polaków korzysta z ciepła systemowego, które w 71 proc. (dane URE 2019) produkowane jest z węgla. Jeśli każdy w swoim mieszkaniu obniży temperaturę o zaledwie 1°C zużyjemy mniej węgla, a tym samym wyemitujemy mniej dwutlenku węgla i w rezultacie będziemy oddychać czystszy powietrzem. To istotne, bo w Polsce z powodu zanieczyszczonego powietrza co roku umiera 45 tys. osób.

Według wyliczeń ekspertów Politechniki Warszawskiej jeśli we wszystkich mieszkaniach ogrzewanych ciepłem systemowym obniżymy temperaturę o jeden stopień z 22 do 21 to w ciągu roku zaoszczędzimy 450 tys. ton węgla i wyemitujemy o około 1 mln ton CO<sub>2</sub> mniej. Jeśli obniżymy o 2°C to zaoszczędzimy 900 tys. ton węgla rocznie oraz nie wyemitujemy 2 mln ton CO<sub>2</sub> rocznie. Żeby pochłonąć taką ilość CO<sub>2</sub> potrzeba około 30 mln drzew.

*Źródło: IP*