

開冷氣先關窗戶？錯誤動作讓你「關在髒空氣裡」

(1)日期：112.07.24

(2)內文：夏天高溫不斷，沒有開冷氣 真的難以忍受，為了趕快降溫，很多人開冷氣的第一個動作就是把所有空間中的窗戶關得緊緊的，不想冷氣外洩，但經過一定時間二氧化碳濃度變高，不好的空氣充斥在空間裡，對人體有害，其實開冷氣要開窗才是正確的！窗戶要怎麼開呢？難道不會影響冷氣效益嗎？

關冷氣後不開窗 「存冷氣」反而有害

開冷氣的時候為了不讓冷氣流失，所以會關起門窗，吹好幾個小時；還有人為了要省電，睡到一半就會設定定時關冷氣，想要留住冷空氣，在門窗密閉的狀態下，持續睡 3、4 個小時到天亮，這些都是常見的吹冷氣習慣，殊不知室內空氣的因此變得污染，人體也不會有自覺。

事實上，行政院環保署網站指出，研究顯示，二氧化碳（CO₂）濃度過高會讓人產生頭痛、嗜睡、反射減退、倦怠等症狀，根據環保署定的室內空氣品質標準，其中 CO₂ 值的標準，為 8 小時測試值要在 1000ppm 以下。

為了解密閉空間中的空調效益，專業裝潢設計平台「小院」透過 CO₂ 測試儀實際實驗下，發現到如果在密閉空間內，只要有人在活動與說話，CO₂ 的量就會超標，只是時間長短的差異，以 4 坪空間測試，4 人講話、活動，半小時內就可超過 1000ppm。

降低污染 窗縫開 3~4 公分就有用面對解決空氣品質的問題，以同樣以上條件測試，開一小窗縫，大約 3、4 公分，1 小時就可減少 500ppm 回到標準值，得出開窗縫可以讓密閉空間中 CO₂ 的濃度下降的結論，至於開多大，要看空間大小及人多還是人少，大約 4~10 公分即可。至於吹冷氣開窗難道不會比較耗電、影響冷度嗎？小院指出，當冷氣設定固定在中速，開一點窗縫，3~4 公分的情況下並不會影響冷度，但是高度 120 公分的窗、開 15 公分的窗洞就會影響冷氣效益了，因此不宜開太大。

改善空氣品質 僅開空氣清淨機不夠

大部分的人吹冷氣會搭配電扇和空氣清淨機，小院指出，吹冷氣的空間中一定要引進新鮮空氣，有電風扇或空氣清淨機或開更冷的冷氣，對於降低 CO₂ 濃度都是沒用的，因為 CO₂ 是不怕冷的。假如吹冷氣同時利用抽氣扇，實驗之下也是要有相對 CO₂ 低濃度的、從外頭來的新鮮空氣流入，才能有效降低室內 CO₂ 濃度。夏天也建議空氣中飄散著各種汙染物質，都會影響人體的呼吸道，開冷氣應該要定期開窗通風，讓新鮮空氣流入室內，同時保障健康與舒適，也提醒冷氣出風口及濾網，容易積聚灰塵和其他污染物，需要定期清潔，可以有效避免空氣中的污染物進入室內。

(3)資料來源：橘世代

(4)全文網址：<https://tinyurl.com/2b299jrt>