



Home » Суспільство » Як пережити спеку без кондиціонера: названо найефективніші способи

Як пережити спеку без кондиціонера: названо найефективніші способи

1 ДМИТРУК АНДРІЙ — 22 Травня 2026, 17:13 1 Min Read — СУСПІЛЬСТВО



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

У спекотні дні охолодити квартиру можна навіть без кондиціонера. Фахівці радять правильно провітрювати приміщення, захищати кімнати від сонця та використовувати прості методи з водою і льодом.

Про це повідомляє [Storinka](#).

Експерти радять удень щільно зачиняти вікна та двері, щоб гаряче повітря не потрапляло до приміщення. Провітрювати житло рекомендують лише рано-вранці або пізно ввечері, коли температура на вулиці нижча.

Також допомагають щільні штори-блекаут, жалюзі або світловідбивні плівки на вікнах. Вони зменшують нагрівання кімнат від сонячних променів.

У спеку фахівці радять прибирати килими, пледи та інші щільні тканини, які утримують тепло.

Для охолодження повітря можна використовувати вологе прибирання, миски з водою або мокрі рушники. Під час випаровування вода допомагає знизити температуру у приміщенні.

Ще один популярний спосіб — заморожені пластикові пляшки з водою. Їх рекомендують розставляти по кімнатах або ставити поруч із ліжком перед сном.

Фахівці також нагадують, що найпрохолодніше місце у квартирі — ближче до підлоги, адже тепле повітря піднімається догори. Саме тому у сильну спеку деякі люди переносять матрац на підлогу.

Для комфортного сну рекомендують охолоджувати постільну білизну — наприклад, поклавши простирадло до холодильника на деякий час перед сном.

Експерти зазначають, що поєднання кількох простих способів дозволяє суттєво знизити температуру у квартирі навіть без використання кондиціонера.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

17:22 Люди в різних країнах старіють по-різному: вчені назвали причину

17:13 Як пережити спеку без кондиціонера: названо найефективніші способи

17:05 На місці знищеного Каховського водосховища з'явилися сотні нових видів рослин

16:54 Розшук заднім числом: юристи пояснили, як захиститися від помилок ТЦК

16:50 Іран не віддасть збагачений уран США: Хаменеї видав нову директиву

16:45 Люди, народжені у ці дати, навіть у старості залишаються молодими душою

16:37 "Якщо прийду — мене вб'ють": Трамп висловився про весілля сина

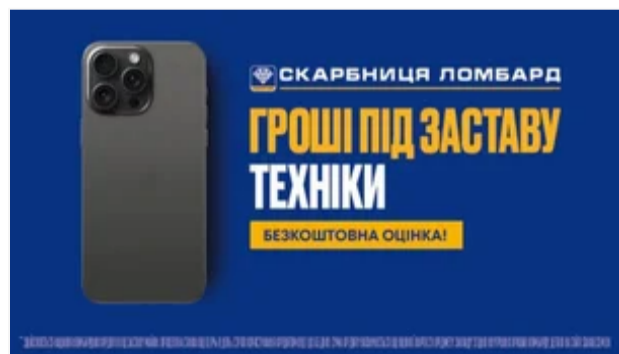
16:30 Не всі Lexus однаково надійні: названо двигуни, які краще оминати

16:21 Як законно відмовитися від центрального опалення: покрокова інструкція

16:12 У Сербії знайшли загадкову гробницю із золотом: одна деталь шокувала вчених

LOAD MORE

спека



Кредит під заставу техніки.
Оцінка за 0 грн! Ломбард "Скарбниця"



Лікує простатит та покращує ерекцію краще за будь-які препарати!



Через 5 днів на вас звалиться багатство, якщо прочитаєте це

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua