الحرارة الشديدة واستخدام المراوح Extreme Heat and Using Fans

استخدم المراوح بصورة صحيحة عندما يكون الجو حاراً جداً. يمكن أن يؤدي استخدام المراوح بصورة خاطئة إلى زيادة حرارة جسمك.
يكون المسنين والأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والرئة أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة.

ما يمكن القيام به Do's

- **قم** باستخدام المراوح الهوائية بجانب نافذة مفتوحة عندما يكون الهواء الخارجي أكثر برودة من الهواء الداخلي.
- **قم** باستخدام المراوح الهوائية لتحريك الهواء من غرفة أكثر برودة إلى غرفة أكثر حرارة.
- **قم** باستخدام المراوح مع وسائل أخرى للتبريد.
  تشمل الوسائل الأخرى للتبريد على ما يلي:
  - شرب الماء
  - ارتداء ملابس مبللة
  - رش الماء على جلدك
  - أخذ دش أو حمام بارد

ما لا يجب القيام به Don't

- **لا تقم** باستخدام المراوح بجانب نافذة مفتوحة عندما يكون الهواء الخارجي أكثر حرارة من الهواء الداخلي.
- **لا تقم** باستخدام المراوح لكي تنفخ الهواء على جلدك عندما تكون درجة حرارة الغرفة أكثر من 35 درجة مئوية.
- **لا تقم** باستخدام المراوح باعتبارها الوسيلة الوحيدة للتبريد.

هل تعلم؟

لا تقوم المراوح بخفض درجة حرارة جسمك.

ليست بإمكان المراوح لوحدها تبريد الجو.

يمكن أن ترتفع حرارتك إذا قمت باستخدام المراوح باعتبارها الوسيلة الوحيدة للتبريد في الأيام الحارة والرطبة.

fraserhealth.ca/heatsafety

لا تحل هذه المعلومات محل المشورة المعطاة من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

Catalogue #268070 (July 2023) For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Images created using AutoDraw.com