Chinese Simplified

极端高温与风扇的使用 Extreme Heat and Using Fans

天热时要正确使用风扇。错误地使用风扇会导致身体过热。
老年人以及患有心脏病和肺病的人更容易患上与高温相关的疾病。

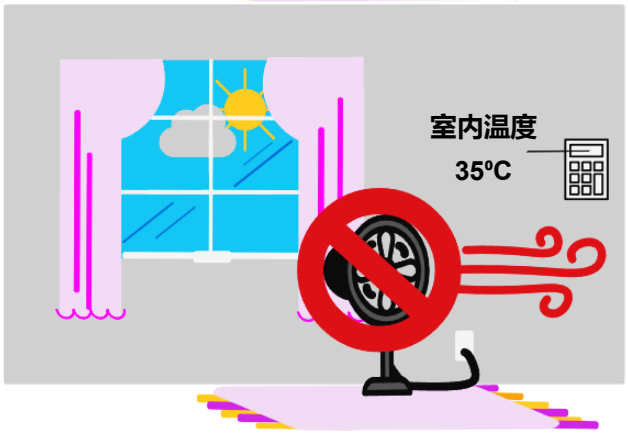
要做的事 Do's

- 当室外空气比室内空气凉爽时，**要**在打开的窗户旁边使用风扇。
- **要**使用风扇将空气从凉爽的房间转移到热的房间。
- 使用风扇降温时，**要**结合其他方式。

  其他降温方式：
  - 喝水
  - 穿潮湿的衣服
  - 将水喷在皮肤上
  - 洗个凉水澡或凉水浴。

不要做的事 Don'ts

- 当室外空气比室内空气热时，**不要**在打开的窗户旁边使用风扇。
- 室内温度超过35°C时，**不要**用风扇对着皮肤吹。
- **不要**将风扇作为降温的唯一方法。



您知道吗?

风扇不会降低体温。

仅靠风扇并不能使空气降温。

如果在炎热潮湿的日子里使用风扇作为唯一的降温方式，您可能会身体过热。

fraserhealth.ca/heatsafety

这些信息并不取代医护人员给您的意见。

Catalogue #268071 (July 2023) For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Images created using AutoDraw.com