Hindi

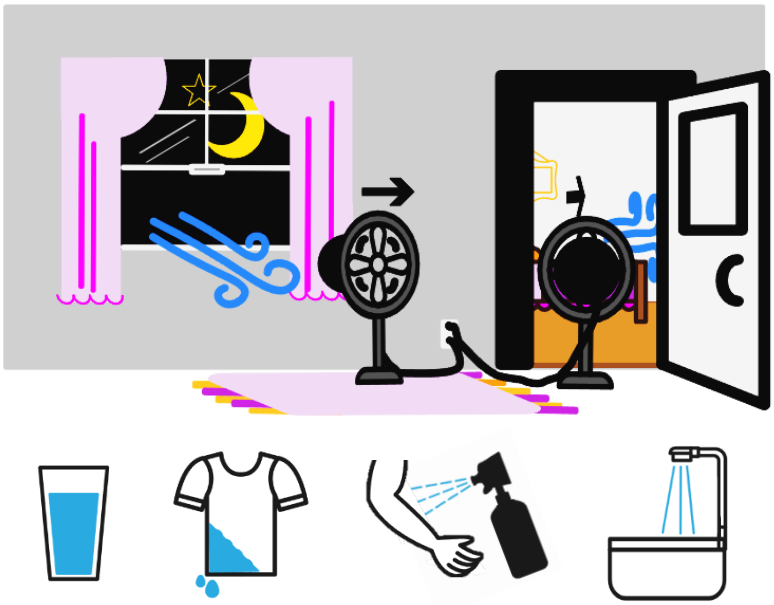
अत्यधिक गर्मी और पंखों का उपयोग Extreme Heat and Using Fans

बहुत गर्मी होने पर पंखे का उपयोग सही तरीके से करें। पंखे का गलत तरीके से इस्तेमाल करने से आप ज्यादा गर्म हो सकते हैं। वृद्ध लोगों और हृदय और फेफड़ों की बीमारियों वाले लोगों को गर्मी की बीमारी का खतरा अधिक होता है।

क्या करें Do's

- जब बाहरी हवा अंदर की हवा की तुलना में ठंडी हो तो पंखे का उपयोग एक खुली खिड़की के बगल में रख कर **करें**।
- ठंडे कमरे से गर्म कमरे में हवा ले जाने के लिए पंखे का उपयोग **करें**।
- पंखे का उपयोग ठंडा करने के अन्य तरीकों के साथ **करें**।

  ठंडा करने के अन्य तरीके:
  - पानी पीना
  - नम कपड़े पहनना
  - अपनी त्वचा पर पानी का छिड़काव करना
  - ठंडा स्नान करना या नहाना



क्या न करें Don'ts

- जब बाहरी हवा अंदर की हवा की तुलना में गर्म हो तो पंखे का उपयोग खुली खिड़की के बगल में रख कर **न करें**।
- जब अंदर का तापमान 35 डिग्री सेल्सियस से अधिक हो तो अपनी त्वचा को ठंडा करने के लिए पंखे की सीधी हवा का उपयोग **न करें**।
- पंखों का उपयोग ठंडा होने के एकमात्र तरीके के रूप में **न करें**।

क्या आप जानते है?

पंखे आपके शरीर के तापमान को कम नहीं करते हैं।

सिर्फ पंखे हवा को ठंडा नहीं करते हैं।

गर्म, नमी वाले दिनों में अपने आपको ठंडा करने के लिए अगर आप सिर्फ पंखे का इस्तेमाल करते हैं तो आप खुद को ज्यादा गर्म कर सकते हैं।

fraserhealth.ca/heatsafety

यह जानकारी आपके हेल्थ केयर प्रोवाइडर की सलाह का स्थान नहीं ले सकती।

Catalogue #268074 (July 2023) For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Images created using AutoDraw.com