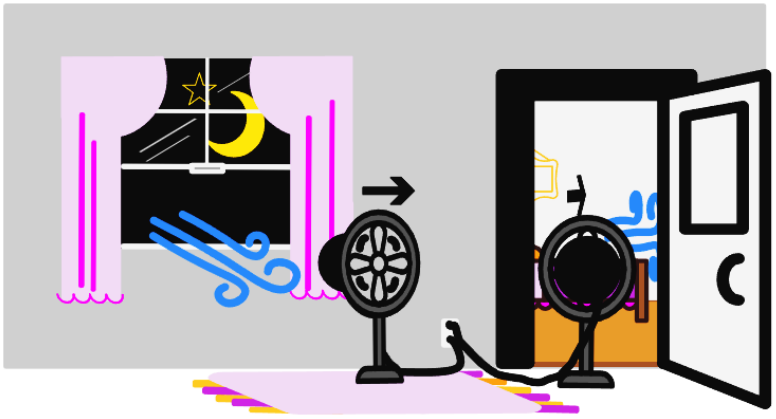
Spanish

Calor extremo y uso de ventiladores Extreme Heat and Using Fans

Use correctamente los ventiladores cuando haga mucho calor. El uso incorrecto de los ventiladores puede provocar que usted se sobrecaliente.
Las personas de edad avanzada y las que padecen enfermedades cardíacas y pulmonares corren más riesgo de sufrir enfermedad por calor.



Qué hacer Do's

- **Sí** use ventiladores junto a una ventana abierta cuando el aire exterior sea más frío que el interior.
- **Sí** use ventiladores para mover el aire de una habitación más fría a otra más caliente.
- **Sí** use ventiladores junto con otras formas de refrescarse.

  Otras formas de refrescarse:
  - Tome agua
  - Use ropa húmeda
  - Rocíese la piel con agua
  - Dúchese o báñese con agua fría

Qué no hacer Don'ts

- **No** use ventiladores junto a una ventana abierta cuando el aire exterior sea más caliente que el interior.
- **No** use ventiladores para soplar aire sobre su piel cuando la temperatura interior sea mayor de 35°C.
- **No** use ventiladores como la única forma de refrescarse.

¿Lo sabía?

Los ventiladores no reducen su temperatura corporal.

Los ventiladores por sí solos no enfrían el aire.

Podría sobrecalentarse si usa ventiladores como la única forma de refrescarse en los días calurosos y húmedos.

fraserhealth.ca/heatsafety

Esta información no reemplaza las recomendaciones de su proveedor de atención médica.

Catalogue #268077 (July 2023) For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Imágenes creadas con AutoDraw.com