

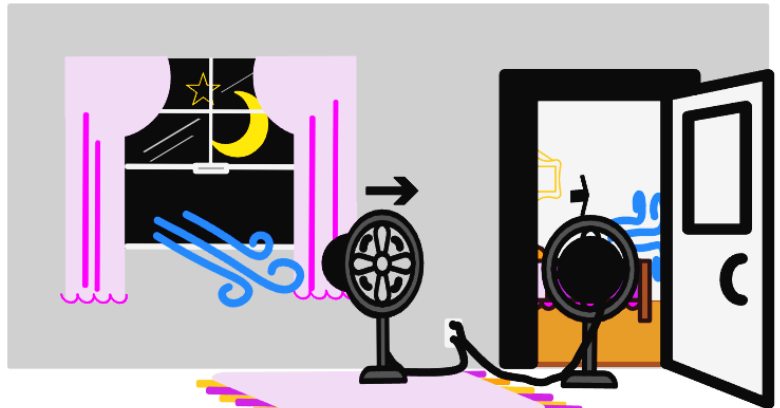
Extreme Heat at Paggamit ng mga Bentilador Extreme Heat and Using Fans

Alamin ang tamang paggamit sa mga bentilador kapag sobrang init. Kapag mali ang paggamit mo sa mga bentilador, maaari kang mag-overheat.

Ang mga matatanda at mga táong may sakit sa puso at baga ay mas nanganganib na magkasakit dahil sa init.

Mga Dapat Gawin Do's

- ✓ **Dapat** gamitin ang mga bentilador sa tabi ng isang bukás na bintana kapag ang hangin sa labas ay mas malamig kaysa sa hangin sa loob.
- ✓ **Dapat** gamitin ang mga bentilador para dalhin ang hangin mula sa isang mas malamig na kuwarto papunta sa isang mas mainit na kuwarto.
- ✓ **Dapat** gamitin ang mga bentilador kasabay ng iba mga paraan para magpalamig.
 - Uminom ng tubig
 - Magsuot ng mga kasuotang medyo basa
 - Mag-spray ng tubig sa iyong balat
 - Mag-shower o gamitin ang bathtub gamit ang malamig na tubig



Mga Hindi Dapat Gawin Don'ts

- ✗ **Huwag** gamitin ang mga bentilador sa tabi ng isang bukás na bintana kapag ang hangin sa labas ay mas mainit kaysa sa hangin sa loob.
- ✗ **Huwag** gamitin ang mga bentilador para mahanginan ang iyong balat kung ang temperature sa loob ay lampas ng 35°C.
- ✗ **Huwag** gamitin ang mga bentilador bilang kaisa-isang paraan para magpalamig.



Alam mo ba?

Hindi ibinababa ng mga bentilador ang iyong body temperature.

Hindi pinalalamig ng mga bentilador ang hangin.

Maaari kang mag-overheat kung ang mga bentilador ay ang kaisa-isang paraang ginagamit mo para magpalamig sa mga maiinit at humid o mahalumigmig na araw.

fraserhealth.ca/heatsafety

Ang impormasyon na ito ay hindi kapalit ng payo na ibinigay sa iyo ng iyong health care provider.