

# Nhiệt Độ Quá Cao và Dùng Quạt Extreme Heat and Using Fans

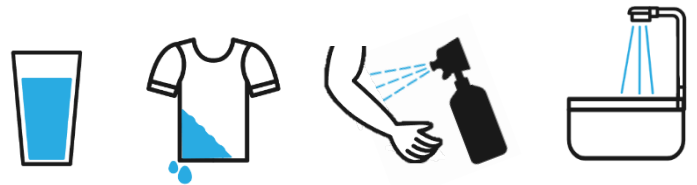
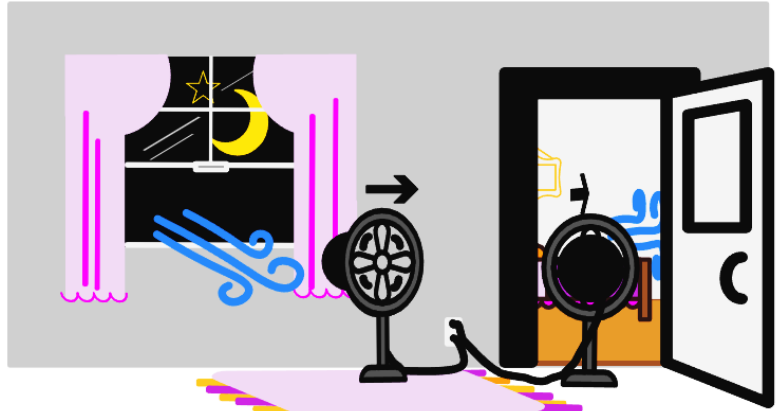
Dùng quạt đúng cách khi khí hậu nóng bức. Dùng quạt sai cách có thể khiến quý vị bị quá nóng. Người lớn tuổi và người bị bệnh tim và phổi có nhiều rủi ro bị bệnh vì nóng hơn.

## Nên Do's

- ✓ **Nên** dùng quạt bên cạnh cửa sổ mở khi không khí ngoài trời mát hơn không khí trong nhà.
- ✓ **Nên** dùng quạt để thổi không khí từ phòng mát sang phòng nóng.
- ✓ **Nên** dùng quạt cùng với những cách khác cho mát hơn.

Những cách khác để làm mát:

- Uống nước
- Mặc quần áo ẩm ướt
- Phun nước lên da quý vị
- Tắm vòi sen hoặc tắm bồn bằng nước lạnh



## Không nên Don'ts

- ✗ **Không nên** dùng quạt bên cạnh cửa sổ mở khi không khí ngoài trời nóng hơn không khí trong nhà.
- ✗ **Không nên** dùng quạt để thổi không khí lên da khi nhiệt độ trong nhà nóng hơn 35°C.
- ✗ **Không nên** dùng quạt là cách duy nhất để làm mát.



### Quý vị có biết?

Quạt không làm giảm thân nhiệt.

Chỉ dùng quạt một mình thì không làm mát được không khí.

Quý vị bị quá nóng nếu chỉ dùng quạt để làm mát trong những ngày nóng bức, ẩm ướt.

[fraserhealth.ca/heatsafety](https://fraserhealth.ca/heatsafety)

Chi tiết này không thay thế chỉ dẫn của chuyên viên chăm sóc sức khỏe cho quý vị.