

تغلب على الحرارة المرتفعة

حقائق عن المراوح

سبتمبر/أيلول 2011

كثير من الناس الذين ليس لديهم مبردات هواء يستخدمون المراوح لتبريد الجو. إلا أنه في بعض الحالات قد تشعرك المروحة بالسخونة أكثر وتخلق أجواء خطيرة. لاستخدام المراوح بشكل آمن، تذكر أن تتبّع هذه الإرشادات والنصائح.

قم بما يلي:

- استخدم المروحة بوضعها على النافذة أو بجانب النافذة لكي:
 - تجلب لك هواءً أبرد من الخارج
 - ودفع الهواء الساخن إلى الخارج
- قس حرارة الهواء داخل منزلك ليساعدك ذلك على استخدام المروحة بشكل صحيح.
- استخدم المروحة لفتح الهواء على نفسك عندما تكون حرارة الهواء الداخلي أقل من 34 درجة مئوية.
 - يمكنك تبريد الهواء عن طريق وضع وعاء به قطع من الثلج أمام المروحة.

تجنب ما يلي:

- لا تصدق أن المراوح تبرد الهواء. هذا اعتقاد خاطئ.
 - المراوح تحرك فقط الهواء داخل الغرفة. وتحافظ على شعورك بالبرودة عن طريق جلب الهواء البارد من الخارج وتحريكه فوق جلدك (إذا كان الهواء بارداً) أو تساعدك على تبخير العرق من على بشرتك.
- لا تستخدم المروحة في غرفة مغلقة إلا إذا علمت أن حرارة الهواء في هذه الغرفة أقل من 34 درجة مئوية.
- لا تستخدم المروحة عليك لجلب الهواء شديد الحرارة أو الدافئ عليك (34 درجة مئوية أو أكثر). فإن هذا قد يسرع بحدوث إصابة بمرض مرتبط بالحرارة العالية.
 - هذا يبعث على القلق خاصة للمسنين والأفراد الذين يتعاطون عقاقير معينة لأن قدرتهم على العرق أقل.
- لا تعتمد على المراوح كوسيلة وحيدة للتبريد.

بعض الأمور الهامة التي يمكن أن تقوم بها للتبريد المنزل، بالإضافة إلى استخدام المروحة:

- خذ دشاً بارداً أو رش نفسك برذاذ ماء بارد.
- اشرب الكثير من السوائل الباردة، خاصة الماء، حتى لو لم تشعر بالعطش.
- اغلق الستائر لحجب أشعة الشمس أثناء النهار.
- افتح النافذة لجلب الهواء البارد من الخارج.
- تجنب استخدام الفرن لطبخ الطعام لأن ذلك يرفع من درجة حرارة المنزل.

ARABIC-BEAT THE HEAT-Fan Facts