

# 克服高溫

## 使用風扇須知

2011年9月

許多人沒有空調，就用風扇降溫。但是，在某些情況下，風扇反而可能使您更熱，並引發危險的病症。要安全使用風扇，請記得遵照以下這些注意事項。

### 應該做的事情：

- 在窗口使用風扇：
  - 把外面的涼風帶進來
  - 把室內的熱風吹出去
- 測量室內溫度，幫助您正確使用風扇。
- 當室內溫度低於攝氏34度時，用風扇對著您自己吹風。
  - 您可以在風扇前面放一碗冰，使空氣涼爽。

### 不應該做的事情：

- 不要以為風扇會降溫：風扇不降溫。
  - 風扇只是攪動空氣罷了。風扇透過把外面的涼風帶進來，讓空氣在您皮膚上移動（如果空氣涼爽的話），或幫助蒸發您的汗水，讓您感到涼爽。
- 除非室內溫度低於攝氏34度，否則不要在密閉的室內使用風扇。
- 不要用風扇把熱風或暖風吹到您身上（攝氏34度或更高）。這可能會使暑熱疾病發生得更快。
  - 年長者和使用某些藥物的人士，出汗能力降低，尤其要關注這個問題。
- 不要把風扇當作保持涼爽的唯一辦法。

### 爲了保持自己和居室涼爽，除使用風扇外，可以做的重要事情是：

- 用冷水淋浴，或用冷水給自己噴霧。
- 喝大量的冷液體，特別是水，即使您不渴也要喝。
- 白天關上百葉窗和窗簾，遮擋陽光。
- 打開窗戶，讓室外的涼爽空氣進入室內。
- 避免用爐子做飯，否則家裡會更熱。

Chinese-BEAT THE HEAT-Fan Facts

Call 3-1-1

[toronto.ca/health](http://toronto.ca/health)

 TORONTO Public Health