

# مقابله با گرما

## اطلاعاتی در باره پنکه

سپتامبر 2011

بسیاری از افراد فاقد دستگاه تهویه مطبوع برای خنک شدن از پنکه استفاده می کنند. اما در برخی شرایط ممکن است پنکه باعث گرمای بیشتر و شرایط خطرناک شود. جهت استفاده بی خطر و ایمن پنکه "بایدها" و "نبایدها"ی مشروحه زیر را بخاطر بسپارید.

### بایدها:

- پنکه را در داخل یا کنار پنجره قرار دهید تا:
  - هوای خنک را از بیرون به داخل خانه هدایت کند
  - هوای گرم داخل را به طرف بیرون براند
- برای استفاده درست از پنکه، درجه حرارت داخل خانه را اندازه بگیرید
- وقتی درجه حرارت داخل خانه کمتر از 34 درجه سانتیگراد است، از پنکه ای استفاده کنید که مستقیم به خود شما باد بزند.
  - می توانید با گذاشتن یک کاسه یخ در جلو پنکه، هوا را خنک کنید.

### نبایدها:

- فکر نکنید که پنکه هوا را خنک می کند، اصلاً اینطور نیست.
  - پنکه فقط هوا را جابجا می کند و با هدایت هوای خنکتر از بیرون به داخل، جابجایی هوا روی پوست (اگر هوا خنک باشد) یا به دلیل تبخیر عرق، بدن شما را خنک نگه می دارد.
- از پنکه در یک اتاق بسته استفاده نکنید، مگر اینکه درجه حرارت آن کمتر از 34 درجه سانتیگراد باشد.
- از پنکه برای وزیدن هوای داغ یا گرم بخود استفاده نکنید (34 درجه سانتیگراد یا بیشتر). این عمل می تواند ابتلا به بیماری گرمزدگی را سریعتر کند.
  - این حالت برای افراد مسن و افرادی که داروهای خاصی را مصرف می کنند نگران کننده است، زیرا توانایی آنها برای تعریق کاهش می یابد.
- به پنکه بعنوان تنها وسیله خنک کننده اتکا نکنید.

### علاوه بر استفاده از پنکه، با انجام این امور مهم می توانید خود و خانه خود را خنک نگهدارید:

- دوش آب سرد بگیرید یا با آب سرد بدنتان را خیس کنید.
- مایعات فراوان بخصوص آب بنوشید، حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید.
- در طول روز برای جلوگیری از تابش آفتاب، پنجره ها را با کرکره و پرده محفوظ نگه دارید.
- پنجره را باز کنید تا هوای خنکتر از بیرون به داخل نفوذ کند.
- از پختن غذا با اجاق یا فر خودداری کنید، زیرا این عمل باعث گرمتر شدن خانه می شود.

FARSI \_ BEAT THE HEAT-Fan Facts