गरमी पर विजय प्राप्ति

पंखे के बारे में जानकारी

सितम्बर 2011

बिना एअर-कन्डीशनिंग वाले कई व्यक्ति, शीतलता के लिये पंखे का उपयोग करते हैं। परन्तु, कुछ स्थितियों में पंखा आपको अधिक गरम कर सकता है और खतरनाक स्थिति पैदा कर सकता है। पंखे के सुरक्षित उपयोग के लिये, इन “करें” और “ना करें” की चेतावनियों का पालन याद से करें।

करें –

- अपने पंखे का उपयोग खिड़की के पास करें –
  - बाहर से थोड़ी ठण्डी हवा अंदर लाने के लिये
  - गरम हवा बाहर फेंकने के लिये
- घर के अंदर की हवा का तापमान नापें ताकि आप पंखे का सही उपयोग कर सकें।
- पंखे का उपयोग अपने ऊपर हवा करने के लिये करें जब अंदर की हवा का तापमान 34 डिग्री सैल्सस से कम हो।
  - आप हवा को ठण्डा करने के लिये पंखे के सामने बर्फ का कटोरा भी रख सकते हैं।

ना करें –

- यह विश्वास ना करे कि पंखे हवा को ठण्डा करते हैं। वे नहीं करते।
  - पंखे हवा को केवल इधर से उधर हटाते हैं। पंखे आपको शीतलता पहुँचाते हैं, बाहर की थोड़ी ठण्डी हवा अंदर लाकर, हवा को आपकी चमड़ी के ऊपर फेंककर (यदि हवा ठण्डी है तो) या आपके पसीने को सुखाकर।
- बन्द कमरे में पंखे का उपयोग ना करें, जब तक कि उस कमरे की हवा का तापमान 34 डिग्री सैल्सस से कम ना हो।
- पंखे का उपयोग अपने आप पर गरम हवा फेंकने के लिये ना करें (34 डिग्री सैल्सस या अधिक)। इससे गरमी-सम्बन्धित बीमारी जल्द हो सकती है।
  - बड़े बूढ़ों और कुछ खास दवाइयां लेने वाले लोगों के लिये यह विशेष चिंता का विषय है क्योंकि उनकी पसीना आने की क्षमता कम हो जाती है।
- शीतलता के एकमात्र तरीके के रूप में पंखों पर भरोसा ना करें।

अपने आपको एवं अपने घर को शीतल रखने के लिये पंखे के अलावा अन्य महत्वपूर्ण तरीके जो आप अपना सकते हैं –

- ठण्डे पानी से स्नान करें या ठण्डे पानी के कोहरे का मजा लें।
- अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीएं, खासकर पानी, यदि आपको प्यास ना लगी हो तब भी।
- दिन के दौरान सूरज से बचने के लिये ब्लाइन्ड्स या पर्दे बन्द करके रखें।
- खिड़की खुली रखें ताकि बाहर की ठण्डी हवा अंदर आ सके।
- खाना पकाने के लिये ओवन के उपयोग से बचें क्योंकि वह आपके घर को गरम कर सकता है।