

Fact Sheet

Wentylatory

Wiele osób, które nie mają klimatyzacji, używa dla ochłody wentylatorów. Jednakże, w pewnych sytuacjach, wentylatory mogą podnieść temperaturę i stworzyć niebezpieczne warunki. Aby korzystać bezpiecznie z wentylatorów pamiętajmy, o stosowaniu kilku zasad:

Co pomaga?

- Ustaw wentylator w oknie lub obok okna dla:
 - nadmuchu chłodniejszego powietrza z zewnątrz
 - wydmuchu ciepłego powietrza na zewnątrz
- Sprawdzaj temperaturę powietrza w domu, aby skuteczniej korzystać z wentylatora.
- Skieruj strumień powietrza z wentylatora na siebie, jeśli temperatura powietrza w pomieszczeniu wynosi poniżej 34 stopni Celsjusza.
 - Możesz schłodzić powietrze umieszczając przed wentylatorem pojemnik z lodem.

Czego nie robić?

- Wentylatory nie chłodzą powietrza.
- Wentylatory jedynie powodują ruch powietrza. Ochładzają cię, wdmuchując chłodniejsze powietrze z zewnątrz, chłodząc twą skórę, jeśli powietrze jest zimniejsze lub pomagając w parowaniu potu.
- Nie używaj wentylatorów w pomieszczeniu zamkniętym, jeśli nie jesteś pewien, że temperatura w tym pomieszczeniu jest niższa niż 34 stopnie Celsjusza.
- Wentylator nie powinien dmuchać na ciebie ciepłym lub gorącym powietrzem (34 stopnie Celsjusza lub więcej). Może to przyspieszyć wystąpienie udaru cieplnego.
 - dotyczy to w szczególności osób starszych lub przyjmujących określone leki, gdyż mają one obniżoną zdolność pocenia się.
- Nie polegaj na wentylatorach, jako na jedynym sposobie ochłody.

Co jeszcze zrobić by ochłodzić siebie i swój dom – poza użyciem wentylatora?

- Bierz chłodny prysznic albo skrapiaj się chłodną wodą.
- Pij dużo chłodnych płynów, najlepiej wodę, nawet gdy nie odczuwasz pragnienia.
- W ciągu dnia używaj rolet i zasłon, żeby ograniczyć działanie promieni słonecznych
- Otwieraj okna, by wpuścić chłodniejsze powietrze z zewnątrz
- Nie używaj piekarnika, gdyż dodatkowo ogrzewa on twój dom.