

# Talunin Ang Init

## Katotohanan Tungkol sa Bentilador

Setyembre 2011

Maraming tao na walang air-condition ang gumagamit ng bentilador upang lumamig ang pakiramdam. Gayunman, sa ilang sitwasyon ang bentilador ay maaaring lalong makapagpainit ng inyong pakiramdam at magsanhi ng mapanganib na kondisyon. Para sa ligtas na paggamit ng bentilador, tandaan at sundin ang mga dapat at hindi dapat gawin.

### DAPAT GAWIN:

- Gamitin ang bentilador sa loob o malapit sa bintana upang:
  - Makapagpasok ng mas malamig na hangin mula sa labas
  - Ihipan palabas ang mainit na hangin
- Sukatin ang temperatura ng hangin sa loob ng bahay upang makatulong sa inyong paggamit ng bentilador nang tama.
- Gumamit ng bentilador upang mapreskuhan ang inyong sarili, kapag ang temperatura ng hangin sa loob ng isang lugar ay mas mababa sa 34 degrees Celsius.
  - Maaaring mapalamig ang hangin sa pamamagitan ng paglalagay ng yelo sa tapat ng bentilador.

### HUWAG GAWIN:

- Huwag maniwalang ang bentilador ay nakapagpapalamig ng hangin. Hindi ito nagagawa ng bentilador.
  - Pinapaikot lamang ng bentilador ang hangin. Pinapalamig ng hangin ang inyong pakiramdam sa pamamagitan ng pagpapapasok ng malamig na hangin mula sa labas, pinaikot ang hangin sa inyong balat (kapag ang hangin ay malamig) o sa pamamagitan ng pagtulong upang sumingaw ang inyong pawis.
- Huwag gamitin ang bentilador sa isang nakasaradong kuwarto maliban lamang kung alam ninyong ang temperatura ng hangin sa kuwarto ay mas mababa sa 34 degrees Celsius.
- Huwag gumamit ng bentilador upang mag-ihip ng mainit na hangin sa inyong sarili (34 degrees Celsius o higit). Ito ay maaaring maging sanhi upang mabilis na magkaroon ng sakit na kaugnay sa init.
  - Ito ay dapat bigyang-halaga lalo na sa mga matatanda at taong sumasailalim sa partikular na medikasyon dahil ang kanilang kakayahang magpawis ay mas mahina.
- Huwag umasa sa bentilador bilang tanging paraan para sa malamig na pakiramdam.

### Mahalalagang bagay upang mapanatiling malamig ang inyong sarili at inyong tahanan, karagdagan sa paggamit ng bentilador:

- Mag-shower sa malamig na tubig o wisikan ang inyong sarili ng malamig na tubig.
- Uminom ng maraming fluid, lalo na ang tubig, kahit hindi pa nauuhaw.
- Isara ang inyong blinds at kurtina upang harangan ang init ng araw.
- Buksan ang inyong bintana upang makapasok ang mas malamig na hangin mula sa labas.
- Iwasan ang paggamit ng oven sa pagluluto ng pagkain dahil ito ay lalong makapagpapainit sa inyong tahanan.

TAGALOG-BEAT THE HEAT–Fan Facts