

# Chống Nóng Bức

## Sự thật về Quạt

Tháng 9, 2011

Nhiều người không có máy điều hòa không khí dùng quạt để làm mát. Tuy nhiên, trong một số hoàn cảnh quạt có thể khiến cho quý vị nóng hơn và tạo ra các điều kiện nguy hiểm. Để sử dụng quạt an toàn, hãy nhớ làm theo những điều nên làm và không làm sau đây.

### NÊN LÀM:

- Để quạt bên trong hay bên cạnh cửa sổ để:
  - Mang không khí lạnh từ bên ngoài vào
  - thổi không khí nóng ra ngoài
- Đo lường nhiệt độ trong nhà để giúp quý vị dùng quạt đúng cách.
- Để quạt thổi thẳng vào người mình khi nhiệt độ bên trong nhà thấp hơn 34 độ C.
  - Quý vị có thể làm mát không khí bằng cách đặt một tô nước đá trước cái quạt.

### KHÔNG LÀM:

- Đừng tin rằng quạt làm mát không khí. Quạt không làm mát đâu.
  - Quạt chỉ làm thổi cho không khí bay vòng quanh. Quạt làm cho quý vị mát bằng cách đem hơi mát từ bên ngoài vào, thổi không khí vào da của quý vị (nếu không khí mát) hoặc giúp cho mồ hôi của quý vị bốc hơi.
- Đừng mở quạt trong phòng đóng kín trừ phi quý vị biết rằng nhiệt độ trong phòng thấp hơn 34 độ C.
- Đừng dùng quạt để thổi hơi nóng hay ẩm (từ 34 độ C trở lên) vào người. Làm như thế có thể khiến các thứ bệnh vì nóng bức đến nhanh hơn.
  - Điều này đặc biệt đáng để ý đối với những người lớn tuổi và người đang dùng một vài loại thuốc vì khả năng ra mồ hôi của họ đã bị giảm thiểu.
- Đừng coi quạt là cách duy nhất để làm cho mát.

**Những điều quan trọng cần là để giúp chính quý vị và nhà cửa được mát mẻ, bên ngoài việc dùng quạt:**

- Tắm nước lạnh hay phun sương nước lạnh lên người.
- Uống thật nhiều chất lỏng lạnh, nhất là nước, ngay cả khi không thấy khát.
- Đóng các màn, màn cửa lại để chắn ánh nắng ban ngày.
- Mở cửa sổ để cho không khí lại bên ngoài tràn vào.
- Tránh nấu ăn bằng lò nướng vì làm thế sẽ khiến trong nhà nóng hơn.

VIETNAMESE - BEAT THE HEAT-Fan Facts