

# هل الجو حار جداً لاستخدام مروحة واحدة فقط؟

تعتبر المراوح خياراً رائعاً في مساعدتك على تبريد جسمك. في معظم الأحيان، تعمل المراوح بشكل جيد بنفسها ولكن عندما تبدأ الحرارة بالارتفاع الشديد (أكثر من 95 درجة فهرنهايت)، عليك اتخاذ خطوات إضافية لكي تظل متعدلاً.

## في يوم دافئ

### استعن بمروحة لتبريد الأجواء.

يمكن المروحة التي تحرّك الهواء على بشرتك أن تساعدك على الشعور بالبرودة.



- اجلس بالقرب من المروحة.

- ضعها بحيث يهب الهواء مباشرة عليك وليس فقط في الغرفة.

## في يوم حارق

### أولاً، ضع الماء على بشرتك.

عندما تكون درجة الحرارة أعلى من 95 درجة فهرنهايت أو عندما تزعجك الحرارة، قد لا تكفي المروحة لجعلك تعيش بالانتعاش

في هذه الحالة، ولتحفيض درجة الحرارة:

- اخلع ملابسك الإضافية وبلل بشرتك بالماء يمكنك استخدام قطعة قماش مبللة أو الاستحمام أو رش نفسك بالماء.

- ثم استخدم مروحة لنفخ الهواء على بشرتك المبللة. سيقوم الهواء والماء بتبريدك.



## هل تشعر بالدوار أو الضعف أو المرض؟

اذهب إلى مكان أكثر برودة واشرب الماء. إذا لم تشعر بالتحسن، اطلب الرعاية الطبية.

