

Vẫn thấy nóng nếu chỉ dùng quạt?

Quạt là một trợ thủ đắc lực trong việc giúp bạn hạ nhiệt. Đa phần chỉ cần dùng quạt thôi cũng đã đủ làm mát. Nhưng khi trời trở nên quá nóng (trên 95°F ~ 35°C), bạn cần phải làm thêm một số việc để giữ cho bản thân luôn thấy mát mẻ.

Vào Ngày Ấm Áp

Hãy sử dụng quạt để làm mát.

Luồng gió quạt thổi qua da có thể giúp bạn thấy mát hơn.

- Ngồi gần quạt.
- Đặt hướng gió thổi vào người bạn ở cự li vừa phải thay vì chỉ thổi quanh phòng.



Vào Ngày Rất Nóng

Đầu tiên, hãy để một lớp nước lên da.

Khi nhiệt độ cao hơn 95°F hoặc khi bạn cảm thấy khó chịu vì nóng, chỉ dùng quạt có thể không đủ để làm bạn bớt nóng

Trong tình huống này, để hạ nhiệt:

- **Cởi bỏ bớt quần áo và thoa nước lên da.**
Bạn có thể dùng khăn ướt, đi tắm hoặc xịt nước lên người.
- **Sau đó dùng quạt thổi quanh phòng.** Không khí và nước sẽ giúp bạn thấy mát hơn.



Thấy chóng mặt, yếu người hoặc không khỏe?

Hãy đến những nơi mát mẻ hơn và uống nước. Nếu không cảm thấy khỏe hơn, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ y tế.

