

Helppoja keinoja asunnon viilentämiseen ilman jäähdytyslaitteita:

1. Pidä ovet ja ikkunat kiinni päivällä. Tuuleta vasta, kun ulkolämpötila on laskenut. Hyödynnä läpivetoa, jos mahdollista.
2. Laita verhot ja kaihtimet kiinni.
3. Sammuta sähkölaitteet, joita ei käytetä.
4. Käytä mahdollisimman vähän uunia tai saunaa. Kuivaa pyykit ulkona.
5. Avaa ikkuna vain varjon puolelta.

Tuuletin asetetaan puhaltamaan ikkunasta ulospäin, ei sisään.

Näin laite imee sisältä kuumaa ilmaa, ja tilalle valuu ikkunasta helpottavaa viilennystä. Asunnon viilenemiseen ei näin mene koko yötä.

Biologian tunneilta tuttu opetus ”lämmin ilma kohoaa ylöspäin” on syytä muistaa tuulettimen paikkaa valitessa.



Näin pidät itsestäsi ja läheisistäsi huolta hellepäivinä

1. Pysy pois auringonpaahteesta etenkin päivän kuumimpaan aikaan ja vältä voimakasta fyysistä rasitusta.
2. Muista syödä ja juoda riittävästi, jotta keho ei pääse kuivumaan, eikä suolavajasta synny.
3. Alkoholi kuivattaa elimistöä. Vältä siis runsasta alkoholinkäyttöä ja muista välivesi.
4. Helteillä on tärkeää suojata iho UV -säteilyltä. Pue päällesi kevyet, hikoilun sallivat vaatteet, hattu ja aurinkolasit. Muista myös aurinkosuoja.
5. Kehoa voi viilentää uimalla, viileillä suihkuilla, tai kosteilla vaatteilla ja kylmäkääreillä.
6. Vedä verhot ikkunoiden eteen, jotta asunto ei pääse turhaan kuumenemaan auringonpaahteen takia. Kun ulkoilma on sisäilmaa viileämpää esimerkiksi illalla tai yöllä, kannattaa asuntoa myös tuulettaa.

