

Do ceiling fans help cool you on hot days?

Did you know that public health agencies have advocated electric ceiling fans as a simple and effective alternative to cool your body when air conditioning is not available? Yet, there is little evidence supporting the efficacy of ceiling fan use in mitigating potentially dangerous increases in body temperature during exposure to hot indoor temperatures in older adults. We are conducting a study to address this important issue.

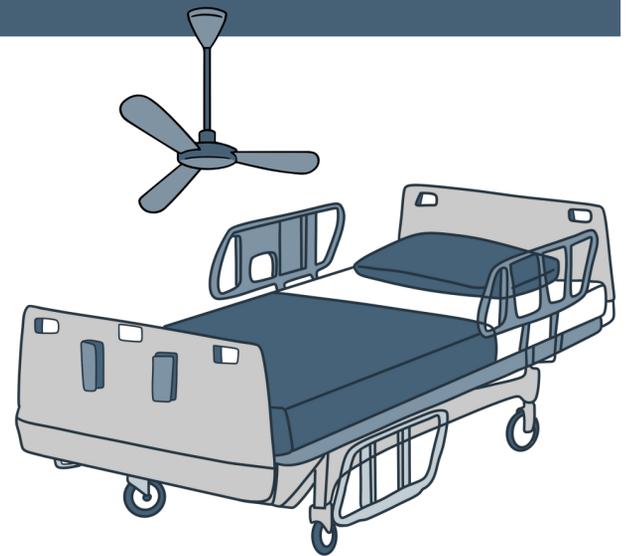
Who do we need?

- ✓ 65-85 years of age
- ✓ Non-smoking
- ✓ Have no physical restrictions or cardiac abnormalities
- ✓ English or French-speaking
- ✓ Able to provide informed consent

What will your participation involve?

Three visits to the main campus of uOttawa (adjacent to the LRT station)

- A screening session including a health and fitness assessment (~2 hours)
- Two experimental sessions on a bed for 8 hours in conditions simulating indoor overheating occurring during a hot summer day. One visit will have a ceiling fan providing standard airflow, and one will have no ceiling fan airflow.

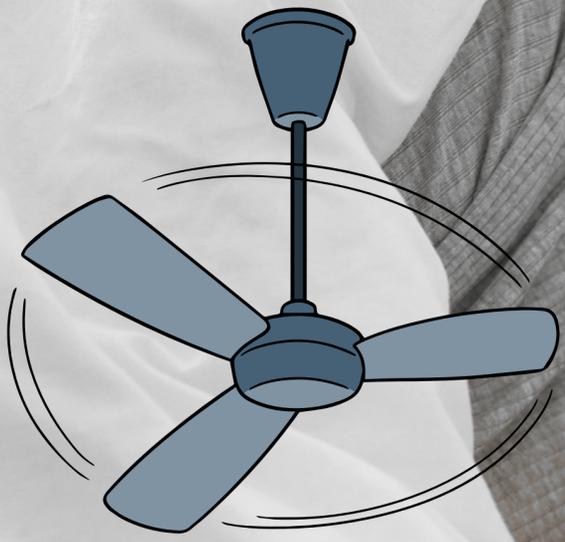


With your participation, you will receive:

- A fitness evaluation and report (valued at \$750)
- An opportunity to meet with an exercise specialist to discuss a personalized exercise training program upon completion of your trials
- Free parking provided

For more information or to express interest, please contact Dr. Fergus O'Connor at foconnor@uottawa.ca or the research director Dr. Glen P. Kenny at gkenny@uottawa.ca.





Les ventilateurs de plafond vous aident-ils à vous rafraîchir lors des journées chaudes ?

Saviez-vous que les ventilateurs de plafond électriques ont été préconisés par les agences de santé publique comme une alternative simple et efficace pour rafraîchir votre corps lorsque la climatisation n'est pas disponible ? Pourtant, il existe peu de preuves étayant l'efficacité de l'utilisation d'un ventilateur de plafond pour atténuer les augmentations potentiellement dangereuses de la température corporelle lors de l'exposition à des températures intérieures chaudes chez les personnes âgées. Nous menons une étude pour aborder cette question importante.

Nous recherchons des hommes et des femmes qui sont :

- ✓ 65-85 ans
- ✓ Non fumeur
- ✓ N'ont pas de restrictions physiques ou d'anomalies cardiaques
- ✓ Anglophone ou francophone
- ✓ Capable de fournir un consentement éclairé

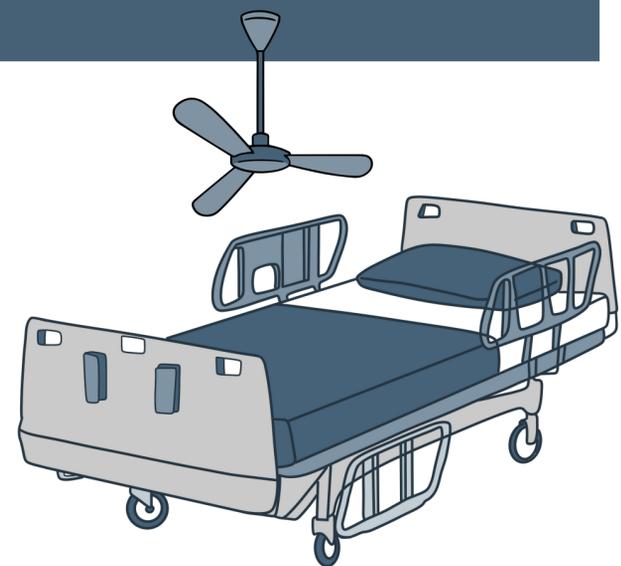
De qui avons-nous besoin ?

Trois visites sur le campus principal d'uOttawa (à côté de la station LRT)

- Une séance de dépistage comprenant une évaluation de la santé et de la condition physique (~2 heures)
- Deux séances expérimentales sur un lit pendant 8 heures dans des conditions simulant une surchauffe à l'intérieur se produisant pendant une chaude journée d'été. Une visite aura un ventilateur de plafond fournissant un débit d'air standard, et une autre n'aura pas de flux d'air de ventilateur de plafond.

Avec votre participation, vous recevrez :

- Une évaluation et un rapport d'aptitude (d'une valeur de 750 \$)
- Une occasion de rencontrer un spécialiste de l'exercice pour discuter d'un programme d'entraînement personnalisé à la fin de vos essais
- Stationnement gratuit offert



Pour plus d'informations ou pour exprimer votre intérêt, veuillez contacter le Dr. Fergus O'Connor à foconnor@uottawa.ca ou le directeur de la recherche Dr. Glen P. Kenny à gkenny@uottawa.ca.

