

بیا سر ما غافلگیرت نکنه

چند روز آینده، هوای بسیار سردی را تجربه خواهیم کرد؛ سرمای هوای تواند زمینه در دسرهای مختلفی برای سلامت لوله کشی آب و... باشد؛ پس باید با آمادگی لازم سراغ سرما برویم

پرونده

سرمای هوای تواند فرصت خوبی برای دورهم بودن خانواده، گپ زدن، مطالعه بیشتر، تماشای فیلم و... باشد؛ در عین حال اگر آماده نباشیم می تواند زمینه کسالت، بیماری، کم و کسر داشتن مایحتاج خانه، یخ زدن لوله های آب، خراب شدن پکیج، ترکیدن کنتور آب و... را فراهم کند. خیلی مهم است بدانیم برای روزهای سرد چه آمادگی هایی باید داشته باشیم؛ منزل چه چیزهایی نیاز دارد، تغذیه در روزهای سرد چه ویژگی هایی دارد؛ برای خودرو چه کارهایی باید انجام دهیم. از سالمندان فامیل و مجتمع و همسایه ها غافل نشویم، به یاد پرنده ها و گربه ها باشیم، پیش بینی لازم را برای لوله های آب انجام دهیم و... خلاصه مواظب باشیم سرما غافلگیرمان نکند تا بتوانیم از روزهای سرد لذت ببریم؛ اگر برقی آمد تماشایش کنیم و دغدغه دیگری نداشته باشیم. در این پرونده از جنبه های مختلف به موضوع آمادگی برای روزهای سرد پرداخته ایم. در کنار همه این ها فراموش نکنید مصرف به اندازه برق و گاز می تواند احتمال قطعی ها را کاهش دهد و گزینه ممکن است خدای نکرده برخی از هموطنان مان در این روزهای سرد درگیر مشکلات بیشتری شوند.



از بررسی لوله ها تا آمادگی برای قطعی برق

سرما در راه است، برای آمادش آمادگی دارید؟ با این مواردی که در ادامه خواهد آمد، محیط خود را برای رسیدن فصل یخبندان آماده کنید.

واریسی ناودان ها امروزه خانه های تک خانوادیه با قوی ویلایی، کمتر شده و مردم بیشتر آپارتمان نشین شده اند. در هر صورت با وجود بارش باران یا برف باید در اولین قدم پشت بام، ناودان ها و راه آب ها را برای این مورد آماده کرد. برگ ها، شاخه ها و آشغال ها را از ناودان ها پاک کنید. سپس با استفاده از شیلنگ آب، جریان آب را در ناودان ها بررسی کنید تا مطمئن شوید مسیر بسته نیست.

بررسی پشت بام حالا که تاروی پشت بام رفته ای، نگاهی هم به عایق کف بام بیندازید تا مطمئن شوید که طاق ت برف باران را خواهد داشت.

آماده سازی حیاط و باغچه خانه های امروزی باغچه زیادی ندارند با وجود این، هوای گیاهان باغچه حیاط، محوطه، جلوی در و حتی روی تراس را داشته باشید. اگر امکان آوردن گلدان ها به داخل خانه هست، این کار را بکنید و گرنه کشیدن پوشش پلاستیکی دور آن ها یکی از راه های محافظت شان از سرماست.

بررسی لوله ها حواس تان به شیرها و لوله های آب حیاط و پشت بام باشد. اگر در زمستان با شیر آب حیاط یا پارکینگ و کولر کاری ندارید، کلا شیر فلکه اش را ببندید. و گرنه با پیچیدن عایق (مثلا پشم شیشه) دور آن ها مانع از یخ زدن شان شوید. همچنین

راهنمای لباس پوشیدن در هوای شبیه سبیری

وقتی به لباس پوشیدن در هوای خیلی سرد فکر می کنید، به احتمال زیاد ممکن است یک کت حجیم و چند بوت را در ذهن خود تصور کنید. با وجود این، گرم نگه داشتن خود در هوای خیلی سرد بسیار دقیق تر و حساس تر از این تصور ساده است. در حقیقت، ترکیبی از لایه ها و پارچه ها شما را در طیف وسیعی از دماها امن نگه می دارد. پوشیدن لباس کافی در هوای خیلی سرد زمستان، می تواند خطر ابتلا به هیپوترمی و سرمازدگی را افزایش دهد. بنابراین زمانی که در هوای خیلی سرد زمستانی بیرون می روید، بسیار مهم است که در مورد لباسی که می پوشید بیشتر فکر کنید و اطمینان باید که به اندازه کافی لباس از سر تا نوک پایتان پوشیده اید.

مجموعه ای از لایه ها

بهترین لباس برای سرمای شدید شامل مجموعه ای از لایه هایی است که گرمای بدن را نگه می دارند و از ترکیبی از پشم، الیاف مصنوعی و الیاف پر تشکیل شده اند. سیستم لباس پوشیدن لایه لایه تنها به عنوان مانعی در برابر هوای بیرون عمل می کند، بلکه هوا را بین هر لایه به دام می اندازد که از خروج گرمای بدن هم جلوگیری می کند. برای داشتن لباس مناسب در هوای سرد، حداقل به سه لایه پوشش نیاز دارید: یک لایه پایه برای خشک نگه داشتن پوست، یک لایه میانی برای عایق بودن و یک لایه بیرونی برای محافظت در برابر باد و آب. در ادامه روش علمی انجام این کار را توضیح می دهیم. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) روش پوشیدن لایه های لباس در هوای سرد برای گرم شدن بهتر این گونه بیان می کند:

لایه درونی پارچه هایی را بپوشید که گرمای بدن بیشتری را نگه

گرم به خوبی در کل محیط جریان داشته باشد. اگر پنجره های اتاق نشیمن رو به آفتاب است، حتما پرده ها را کنارزنید و از گرمای آن استفاده کنید. استفاده از فرش و موکت روی کف سرامیکی، سنگی و پارکت در زمستان توصیه می شود.

کیت اضطراری این بسته همیشه باید در خانه و محل کار باشد. حالا که نوید زمستان سردتری را داده اند هم اهمیتش دوچندان می شود. کیفی شامل چراغ قوه و باتری های اضافی، رادیوی باتری خور، کمک های اولیه، داروهای مورد استفاده روزانه، آب و غذای کنسروی برای چندین ساعت، پتوهای اضافی، شمع و کبریت ضدآب. **آمادگی برای قطعی برق** ذخیره کافی از شمع، چراغ قوه و باتری داشته باشید. چراغ های LED باتری خور هم گزینه خوبی هستند. پاوربانک،



لب تاپ، گوشی ها و ساعت های هوشمند همیشه شارژ داشته باشند. مقداری پول نقد در خانه نگه دارید. در صورت قطعی گسترده برق، دستگاه های خودپرداز و کارت خوان ها ممکن است کار نکنند.

مدیریت برف بعد از بارش برف حتما به پشت بام سرزنید و برف آن جا را پاک کنید. همچنین هوای درختان را هم داشته باشید تا وزن برف شاخه هایشان را نشکند. طبیعتا نکوست به فکر پرندگان و گربه های خیابانی هم باشید.

نشانه های هشدار دهنده را نادیده نگیرید

لرز، اولین علامت نشان دهنده این موضوع است که بدن در حال از دست دادن گرماست و لرز مداوم نشانه این است که زمان رفتن به داخل خانه و گرم شدن فرا رسیده است. هنگام بیرون رفتن در هوای سرد، همچنین بسیار مهم است که نشانه های هیپوترمی و سرمازدگی را بشناسید. در بزرگسالان نشانه های هیپوترمی شامل لرز، خستگی، بی حسی شدن دست ها، از دست دادن حافظه، گفتار نامفهوم خواب آلودگی است. در کودکان نشانه های آن شامل سردی و قرمز شدن پوست و اثرژی خیلی پایین است.

بوت های مناسب هوای سرد

سعی کنید اندازه بوت انتخابی تان یک سایز بزرگ تر از اندازه کفشی باشد که همیشه استفاده می کنید. دلیل این مسئله این است که ممکن است بخواهید جوراب ضخیم بپوشید یا آستر به بوت خود اضافه کنید. اگر قصد دارید که جوراب دولایه بپوشید باید بوت خود را دو سایز بزرگ تر انتخاب کنید. در صورت امکان، سعی کنید بوت های مشابه را با جورابی که می خواهید بیرون از منزل بپوشید، امتحان کنید.



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه • ۲۴ آذر ۱۴۰۳

۱۲ جمادی الثانی ۱۴۴۶ • ۱۴ دسامبر ۲۰۲۴

شماره ۲۱۶۵۸

۲۸۷۷

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

سیستم ایمنی فولادین با عادت صبحگاهی

تب داغ کنسل کردن خواستگارها!

این روز ها ویدئوهای زیادی در شبکه های اجتماعی می بینیم که یک دختر یا پسر می گوید اگر طرف مقابل فلان خانه، خود رو یا پدر پولدار نداشته باشد، کلا کنسل است؛ چرا این رویکرد اشتباه است؟

کشف ضروری ترین ویژگی های شخصیتی برای موفقیت

طنزآموزش «گل پوچ» بر اساس احتمالات ریاضی و فیزیک کوانتوم