

برفی نشی

بارش برف بعد از مدت ها، حس و حال قشنگی را به همه تزریق کرده

اما زندگی در روزهای برفی از پیاده روی و تردد در شهر تا گرمایش خانه، تجهیزات خودرو و... ملزومات خودش را دارد

پرونده

مدت ها بود در شهرهای مان به خصوص مشهد، رنگ برف را ندیده بودیم. بارها طی سال های اخیر پیش بینی های هواشناسی از بارش برف خبر دادند، اما یا برفی نیارید یا آن قدر کم بارید که نفهمیدیم کی آمد، کی تمام شد و... ولی برف روز یک شنبه حسایی همه را غافلگیر کرد. برفی که برای چند ساعت بارید، حسایی بود و باعث شد یک دل سیر برف ببینیم و جالب ترین که به دلیل پیش بینی های هواشناسی اصلا در انتظارش نبودیم، اما بارید و بارید تا همه جا یک دست سفید پوش شود. برف که می آید کوچه و خیابان ها ساکت می شوند. سال ها قبل در روزهای برفی صدای استارت خودروهایی که روشن نمی شدند یا در برف گیر کرده بودند ما را از خواب بیدار می کرد تا سراغ را دیو برویم و ببینیم تعطیل شده ایم یا نه. صدای برف اندازها که با پاروهای بزرگ در کوچه ها دنبال نان حلال و زحمت کشی بودند هم به گوش می رسید، اما حالا روزهای برفی را با دغدغه پکیج، آیزوگام پشت بام و چیزهای دیگر می شناسیم. در این پرونده به سراغ موضوعاتی رفتیم که برای طی کردن بدون دغدغه روزهای برفی نیاز دارید. همراه ما باشید.

تکنیک های پیاده روی در برف

بیشتر ما با دیدن برف قید پیاده روی یا کاری را که قرار بود در آن روز انجام دهیم، می زنیم و حتی برای خرید روزانه هم به در دسر می افتیم، اما اگر مجبورید یک مسیر برفی را طی کنید تا به محل کار، مدرسه یا دانشگاه برسید یا قصد پیاده روی در برف را دارید به تکنیک و لوازمی نیاز دارید که کار را برایتان راحت تر می کند.

می افتد که مردم آن را امن تر می دانستند؛ مثل بیرون دروردی، روی پله های مقابل در، در مسیر یا هنگام پیاده شدن از خودرو.

نیازمندی های یک روز برفی

بهتر است در یک روز برفی این وسایل را با خود به همراه داشته باشید.

کفش پراصطکاک دلیل اصلی سقوط شدید هنگام قدم زدن روی یخ یا برف، نبود اصطکاک بین کفش و زمین است. چکمه و کفش هایی که کف آن ها با زمین اصطکاک ایجاد می کند، بهترین گزینه هستند.

دستکش مناسب همیشه یک جفت دستکش داشته باشید تا به شما کمک کند در هوای سرد برای حفظ تعادل دستان خود را بیرون از جیب هایتان نگه دارید.

کلاه و لباس لایه لایه اگر کاپشن تان کلاه ندارد حتما از یک کلاه برای گرم کردن سر خود استفاده کنید.

همین طور بهتر است به صورت لایه لایه

(سیستم پوست پیازی) لباس

بپوشید تا بدن تان در برابر

ورود سرما مقاوم تر باشد.

بیشتر کوهنوردان از این

سیستم در کوهستان

استفاده می کنند.

چرا باید در هوای برفی مهربان تر باشیم؟

پیشنهادهایی برای آن که سرما و یخ بندان روزهای برفی از دیگران غافل مان نکنند

روزهای برفی، با احترام به شیفتگان برف، کلاه کنده اند؛ آسمان گرفته، سرمای استخوان سوز، روشن نشدن خودرو، راه بندان، زمین خوردن؛ خب آدم حق دارد بدخلق و کسل باشد اما دقیقا به همین دلایل است که به مراعات و مهربانی بیشتری هم نیاز داریم.

❖ تاکسی ها در هوای برفی، به طرز مرموزی غیبشان می زند و اتوبوس و مترو هم جای سوزن انداختن ندارند. اگر برای تان ممکن است، آشنا، همکار و همسایه را تاجایی برسانید.

❖ شاخه درختان از برف سنگین شده است. تا شهرداری، مأمورهایش را برساند، چندان شاخه حتما می شکنند، روی سر کسی می افتند و راه را بند می آورند. با تکان دادن برف از روی درخت ها، می توانید بارشان را سبک کنید.

❖ همان موقع که ما برای رسیدن به خانه و خوردن یک کاسه سوپ عجله داریم، توی خیابان کسانی هستند که خانه گرم و سوپ داغی در انتظارشان نیست. اگر شرایطش را دارید، این افراد را به یک وعده غذای گرم مهمان کنید.

❖ حالا که لباس پوشیده اید و عزم تان را جزم کرده اید که جلوی در خانه و روی پشت بام را پارو کنید، حواس تان به همسایه



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۴ آذر ۱۴۰۱
۱۰ جمادی الاول ۱۴۴۴ • ۵ دسامبر ۲۰۲۲
شماره ۳۱۰۹۸

۳۳۱۸



خودداری

کنید.

❖ فاصله خود را با

خودروهای جلویی حفظ کنید.

❖ با نور کم حرکت کنید و از خطوط وسط و کنار جاده کمک بگیرید.

❖ در سر بالایی ها توقف نکنید تا مجبور به فشردن زیاد پدال گاز نشوید و حرکت مجدد برای شما دشوار نشود.

❖ مواظب باشید حین عبور از چاله ها و... آب و گل را به سمت عابران نپاشید.



آماده سازی خودرو برای سرما و رانندگی در برف

اگر می خواهید در روزهای سرد و برفی، با در دسرهای خراب شدن خودرو مواجه نشوید باید چند توصیه را جدی بگیرید

می شود که برای خودرو مضر است. بیشتر خودروها از روغن موتورهای چهار فصل استفاده می کنند ولی باز هم در آستانه سرما در این زمینه با متخصص مشورت کنید.

چراغ ها از بررسی سلامت چراغ های جلو و عقب و چراغ ترمزها غافل نشوید. به خصوص مه شکن ها را هم تست کنید که سالم باشند.

❖ نکات مهم رانندگی در برف و یخ

❖ برخلاف باور غلط، گرم کردن خودرو در حالت درجا، کار درستی نیست و باید پس از روشن کردن موتور، با دنده سنگین شروع به حرکت کنید.

❖ در صورت سُر خوردن خودرو از ترمز گرفتن ناگهانی پرهیز کنید. فرمان خودرو را مهار کنید و به هر جهتی که عقب ماشین در حال لیز خوردن است، بچرخانید. بهتر است خودرو روی دنده سنگین قرار داده شود. سعی نکنید که با لیز خوردن مبارزه کنید.

❖ هرگز از آب داغ برای پاک کردن شیشه یخ زده خودرو استفاده نکنید چون باعث ترک خوردن آن می شود.

❖ از فشردن ناگهانی پدال گاز و ترمز پرهیز کنید. وقتی می خواهید از سرعت خودرو بکاهید کافی است فقط روی پدال ترمز آهسته ضربه بزنید.

❖ با سرعت زیاد دور نزنید، سبقت نگیرید و فرمان را تپش دهید. از تعویض ناگهانی و رفتن به دنده سنگین هم

می افتد که مردم آن را امن تر می دانستند؛ مثل بیرون دروردی، روی پله های مقابل در، در مسیر یا هنگام پیاده شدن از خودرو.

❖ نیازمندی های یک روز برفی

بهتر است در یک روز برفی این وسایل را با خود به همراه داشته باشید.

کفش پراصطکاک دلیل اصلی سقوط شدید هنگام قدم زدن روی یخ یا برف، نبود اصطکاک بین کفش و زمین است. چکمه و کفش هایی که کف آن ها با زمین اصطکاک ایجاد می کند، بهترین گزینه هستند.

دستکش مناسب همیشه یک جفت دستکش داشته باشید تا به شما کمک کند در هوای سرد برای حفظ تعادل دستان خود را بیرون از جیب هایتان نگه دارید.

کلاه و لباس لایه لایه اگر کاپشن تان کلاه ندارد حتما از یک کلاه برای گرم کردن سر خود استفاده کنید.

همین طور بهتر است به صورت لایه لایه

(سیستم پوست پیازی) لباس

بپوشید تا بدن تان در برابر

ورود سرما مقاوم تر باشد.

بیشتر کوهنوردان از این

سیستم در کوهستان

استفاده می کنند.



عکس: نسیم دهقانی

گرم شدن بدون خطر گاز گرفتگی

مهم ترین نکات ایمنی که برای استفاده از بخاری، شومینه، پکیج دیواری و... در این روزهای سرد و برفی باید بدانید

متأسفانه هر سال بر اثر رعایت نکردن یک سری اصول ساده، بنا به اعلام سازمان پزشکی قانونی، تعدادی از هموطنان مان بر اثر مسمومیت با گاز منواکسید کربن جان شان را از دست می دهند. در ادامه، چند نکته ایمنی درباره استفاده از وسایل گرمایشی و گاز گرفتگی را با هم مرور می کنیم.

چندان واضح نباشند و برای فهم آن ها نیاز به دقت زیادی باشد بنابراین حتما در این مواقع با اورژانس تماس بگیرید. اگر فردی علائم مسمومیت با گاز منواکسید کربن را داشته باشد، باید به سرعت به محیط باز برود و تا زمان آمدن آمبولانس، هوای تازه تنفس کند. فرد مشکوک به مسمومیت با گاز منواکسید کربن که وارد بخش اورژانس بیمارستان می شود، بلافاصله تحت درمان قرار می گیرد. پزشک برای این که گاز گرفتگی را تایید کند، از بیمار نمونه خون می گیرد و در نمونه خون بیمار میزان گاز منواکسید کربن را آزمایش می کند

تا در مان را بر اساس آن شروع کند.



آزاد قرار گیرد اما در صورت نصب داخل ساختمان نکات ایمنی با دقت بیشتری رعایت شود. هر چند ماه یک بار پکیج باید سرویس و رسوب زدایی شود. دود کش آن هم باید به گونه ای باشد که گاز های سمی وارد فضای زندگی نشود و مستقیم به بیرون از ساختمان هدایت شود. راحت ترین روش اطمینان از نشت نکردن گاز در قسمت اتصالات، استفاده از کف صابون است. اگر پکیج در آشپزخانه نصب می شود، در این صورت باید یک سیستم تهویه در این مکان تعبیه شود تا از بروز حادثه ممانعت کند.

❖ گاز گرفتگی: از علائم تا درمان

زمانی که منواکسید کربن زیادی در هوا وجود داشته باشد، بدن اکسیژن موجود در گلبول های قرمز خون را با منواکسید کربن جایگزین خواهد کرد. این فرایند باعث آسیب شدید بافتی و حتی مرگ خواهد شد. علائم و نشانه های مسمومیت با گاز منواکسید کربن عبارتند از: سردرد، ضعف، سرگیجه، حالت تهوع یا استفراغ، تنگی نفس، گیجی، از دست دادن هوشیاری و... البته علائم هشدار دهنده مسمومیت با گاز منواکسید کربن ممکن است

بخاری در قدم اول، کلاhek H شکل استاندارد برای دود کش انتخاب کنید و از نصب صحیح و محکم آن مطمئن شوید. برای اطمینان از باز بودن مسیر دود کش می توانید از قسمت کلاhek پشت بام، سنگی را با نخ آویزان و آن را در محل اتصال لوله بخاری به دیوار مشاهده کنید. در ضمن، شیلنگ های بخاری باید از نوع استاندارد انتخاب و مکان اتصال شیلنگ به شیر گاز و بخاری باید با بست محکم شود. مکان قرار گیری بخاری هم باید به نحوی باشد که از دیوار حدود ۱۵ سانتی متر فاصله داشته باشد. وقتی بخاری روشن است، لوله آن باید داغ باشد، سرد بودن لوله حاکی از بروز مشکل در این وسیله رایج گرمایشی است.

شومینه قبل از روشن کردن شومینه باید دریچه آن باز و دود کش بررسی شود. وجود یک ترمو کوپل در اجاق شومینه ضروری است تا هنگام خاموش شدن شعله، گاز قطع شود و وارد فضای خانه نشود. شعله شومینه هم مانند شعله بخاری است و همیشه باید رنگ آن مدنظر قرار گیرد که آبی باشد.

پکیج دیواری پکیج دیواری بهتر است در خارج از ساختمان و در هوای

