

واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می‌تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت کند. حداقل دوبار در سال پناه‌گیری را تمرین کنید.

روش‌هایی برای حفظ آب در داخل خانه

- نیاز به آب کمتری دارند. گیاهانی که نیاز آبی مشابهی دارند را می‌توان در کنار هم کاشت.
- از وسایل آبیاری استفاده شود که بیشترین صرفه‌جویی را داشته باشند. آبیاری قطرهای، نمونه‌ای از این وسایل است.
- برای نگهداری رطوبت خاک از کود گیاهی استفاده شود.
- از خرید اسباب‌بازی‌های تفریحی که نیاز به جریان مداوم آب دارند، خودداری شود.
- از نصب امکانات آبی تزیینی (مانند آب‌نماها) خودداری شود مگر آن که با آب بازیافت کار کنند.
- هنگام شستن ماشین از آبپاشی استفاده شود که می‌توان میزان آب را تنظیم کرد. از کارواشی استفاده شود که از آب بازیافت استفاده می‌کند. اگر کسی خودرو شخصی خود را می‌شوید بهتر است روی چمن باشد تا همزمان چمن را نیز آبیاری کند. همچنین به جای استفاده از آب شیلنگ، می‌توان از چند سطل آب استفاده کرد.
- از آبیاری بیش از حد چمن خودداری شود. بارش سنگین باران، نیاز به آبیاری چمن را به مدت حدود دو هفته مرتفع می‌کند.
- آبیاری در دفعات کوتاه، از آبیاری طولانی مدت بهتر است زیرا چمن آب بیشتری جذب می‌کند. ضمناً بهتر است فضای سبز منزل را در هوای خنک (ترجیحاً در شب) آبیاری کنید.
- طوری آبیاری شود که آب روی چمن و بوته‌ها بریزد و نه پیاده‌روها و اطراف.
- از آبیاری‌هایی استفاده شود که آب را به صورت غبار در نیاورد، زیرا قبل از آن که به سطح چمن برسد بخار خواهد شد. برای اطمینان، باید هر چند وقت یکبار سیستم آبیاری و تایمر آن را بررسی کرد.
- تیغ ماشین آبیاری چمن‌زنی حداقل در بالاترین حد یا حدود ۷/۵ سانتی‌متری قرار داده شود، این اقدام موجب ریشه‌دواندن چمن و حفظ رطوبت خاک خواهد شد.
- چمن‌هایی کاشته شوند که در برابر خشکسالی مقاوم باشند.
- از دادن کود بیش از حد به چمن خودداری شود. کود نیاز به آب را بیشتر خواهد کرد. از کودهایی استفاده شود که نیتروژن نامحلول در آب و تدریجاً آزادشونده دارند.
- برای کنار زدن برگ‌ها و سایر زباله‌های موجود در چمن‌زارها یا راهروها و راه‌پله‌ها به جای شیلنگ آب، از جارو استفاده شود.
- نباید آبیاری یا شیلنگ آب بدون تایمر را در چمن رها کرد. از طریق یک شیلنگ باغبانی در عرض چند ساعت حدود ۲۵۰۰ لیتر آب هدر می‌رود.
- برای کاهش تبخیر آب بهتر است سطح استخرها و حوض موجود در حیاط خانه را پوشانند.

- نباید آب را دور ریخت، مگر آن که هیچ استفاده دیگری نتوان برای آن پیدا کرد. می‌توان از آب اضافی برای آبیاری گل‌ها یا درختان موجود در محوطه خانه استفاده کرد.
- می‌توان با تعویض واشر از چکه کردن شیرهای آب جلوگیری کرد. هدر رفتن هر قطره آب در ثانیه معادل حدود ۱۰ هزار لیتر آب در سال است.
- باید تسمام لوله‌های آب را از نظر وجود نشتی بررسی کرده و آنها را تعمیر کرد.
- تمام شیرهای آب موجود در خانه را می‌توان با نصب دستگاه هواگیر تقویت کرد. این اقدام موجب تنظیم جریان آب می‌شود.
- بهتر است در خانه، یک دستگاه آبگرم‌کن دیواری که فلورا آب را گرم می‌کند، نصب شود.
- می‌توان لوله‌های آب را عایق کاری کرد تا مانع از هدر رفتن گرما و شکسته شدن آنها شود.
- اگر مواد معدنی موجود در آب به قدری باشد که به لوله‌ها آسیب برساند، بهتر است سیستم تصفیه آب نصب کرد. باید این سیستم را هنگام رفتن به تعطیلات خاموش کرد.
- در انتخاب و خرید اثاثیه منزل باید به میزان مصرف انرژی و آب آنها توجه داشت.
- توالست فرنگی‌هایی خریداری شوند که آب کمتری نیاز دارند.
- در حمام از سردوش‌هایی استفاده شود که آب کمتری مصرف می‌کنند.
- به جای حمام کردن‌های طولانی بهتر است دوش‌های کوتاه مدت گرفت. در ضمن، استفاده از وان برای کاهش مصرف آب بسیار موثر است.
- هنگام مسواک کردن، وضو گرفتن و شست‌وشو و اصلاح صورت نباید جریان آب را باز گذاشت.
- زمانی از ماشین ظرفشویی استفاده شود که کاملاً پر باشد. در صورت امکان از ویژگی «شست‌وشوی مختصر» استفاده شود.
- همواره در یخچال آب خوردن باشد تا ناچار نشوید برای خنک شدن آب، شیر را باز بگذارید.
- هنگام شستن میوه و سبزی، شیر آب و راه خروجی ظرفشویی را باید بست و آن را تا نیمه پر از آب کرده و در پایان، سبزی‌ها را با دوش مخصوص، آیکشی کرد.
- فقط زمانی از ماشین لباسشویی استفاده شود که کاملاً پر از لباس شده باشد.
- بهتر است هر چند وقت یکبار پمپ‌چاه را بررسی کرد. اگر پمپ اتوماتیک بدون استفاده از آب خاموش و روشن شود دلیل بر آن است که نشتی آب وجود دارد.
- بهتر است درختان و گیاهانی بکارید که توان مقابله با خشکسالی را داشته باشند، تا در زمان کم آبی مجبور به آبیاری مداوم نشوید. گیاهان کوچک

اقدامات حفاظتی و مراقبتی قبل از وقوع گرمای شدید

- سیستم تهویه هوا نصب و در صورت لزوم عایق کاری شود.
- داکت‌های تهویه هوا بررسی شوند تا عایق کاری مناسب صورت گیرد.
- می‌توان صفحات منعکس‌کننده (مانند ورقه آلومینیوم) را روی پنجره قرار داد تا گرمای بیرون منعکس شود.
- برای خنک کردن هوای داخل اتاق می‌توان از درها و ورودی‌های عایق استفاده کرد.
- پنجره‌های آفتابگیر را می‌توان با سایه‌بان، حفاظ یا بادگیر پوشاند. به کمک این وسایل می‌توان مانع از ورود حدود ۸۰ درصد گرما به داخل خانه شد.



توصیه‌هایی برای جنگ با گرمای دگی

فرار از جزیره گرما!

بیش از حد قرار می‌گیرد یا آنکه بسیار فراتر از سن و وضع فیزیکی خود فعالیت می‌کند. سالمندان، خردسالان و افراد بیمار یا چاق، بیشتر در معرض گرمای دگی قرار دارند. شرایطی که موجب گرمای دگی و اختلالات مرتبط با گرما می‌شوند، عبارت‌اند از: وضع جوی راکد و کیفیت نامناسب هوا. در نتیجه افرادی که در نواحی شهری زندگی می‌کنند، در برابر آثار موج گرما در قیاس با افرادی که در نواحی روستایی زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر هستند. علاوه بر این، آسفالت و بتون به مدت طولانی‌تری گرما را در خود نگه داشته و در شب به تدریج آن را آزاد می‌کنند. چنین وضعی، شب‌هنگام موجب ایجاد دمای بالاتری در شهر شده و اثری موسوم به «اثر جزیره گرما» را به وجود می‌آورد.

شهروند | امسال تابستان گرما بیشتر از آن چیزی بود که همه انتظارش را داشتند. همه جا صحبت از گرمای هوا بود و اینکه تحمل این هوا کار سختی است. با اینکه مردم ایران به هوای گرم تابستان‌ها عادت دارند، هوای گرم امسال برایشان مشکلات زیادی را به همراه داشت. یکی از اصلی‌ترین‌ها تبخیر گرمازدگی است، مشکلی که اگر راه مبارزه با آن را بدانید، پشت سر گذاشتن کار سختی نیست. گرمای شدید بدن، انسان را در وضع نامناسبی قرار داده و حتی ممکن است موجب مرگ شود. در گرمای شدید و رطوبت بالا، روند تبخیر در بدن دچار اشکال می‌شود. در چنین وضعی بدن انسان برای حفظ دمای طبیعی تحت فشار قرار گرفته و دچار اختلال در عملکرد می‌شود. در اغلب موارد، فرد مصدوم یا در مقابل گرمای



در زمان وقوع گرمای شدید چه باید کرد

- بهتر است در خانه ماند و خود را در معرض آفتاب قرار نداد.
- در صورت وجود سیستم تهویه هوا، بهتر است به پایین‌ترین طبقه خانه رفت.
- در ساعات گرم روز می‌توان به مراکز عمومی نظیر کتابخانه، مدارس، سینماها، فروشگاه‌های بزرگ و... رفت.
- با افزایش درجه تبخیر عرق توسط هوای در جریان (مثلاً با پنکه) می‌توان بدن را خنک کرد.
- مصرف مداوم غذاهای سبک و متعادل فراموش نشود. از مصرف قرص‌های نمک‌دار خودداری شود، مگر آنکه پزشک آن را توصیه کرده باشد.
- مصرف آب فراوان ضرورت دارد. افراد دچار صرع یا بیماری قلبی، کلیوی یا کبدی و افراد دارای محدودیت رژیم غذایی باید قبل از مصرف مایعات زیاد با پزشک خود مشورت کنند.
- بهتر است لباس‌های سبک، غیر چسبان و دارای رنگ روشن پوشیده شوند. سطح پوست هر چه بیشتر پوشیده باشد، بهتر است.
- با پوشیدن کلاهی لهدار می‌توان از ناحیه سر و صورت مراقبت کرد.
- بهتر است اطلاع داشت که کدام یک از دوستان، اعضای خانواده و همسایگان فاقد سیستم تهویه بوده و چه کسانی بیشتر وقت خود را تنهایی گذرانند.
- هیچگاه کودکان و حیوانات در داخل خودرو تنها گذاشته نشوند.
- از انجام کارهای طاقت‌فرسای ساعات گرم روز خودداری شود. در هوای گرم بهتر است از سیستم کار شیفی استفاده شود و هر چند وقت یکبار استراحت کرد.



کمک‌های اولیه در اختلالات ناشی از گرما

گرمای شدید ممکن است موجب اختلالات متفاوتی شود. در جدول زیر فهرستی از این اختلالات، علائم و نشانه‌های آنها و نیز کمک‌های اولیه مربوطه را به شما می‌دهد:

وضعیت	نشانه	کمک‌های اولیه
آفتاب‌سوختگی	پوست قرمز و دردناک همراه با تورم، تاول، تب، سردرد	بعد از آفتاب‌سوختگی باید محل را با استفاده از یک پارچه مرطوب، خنک کرد و سپس آن را با یک مرطوب‌کننده پوشش داد. در آفتاب‌سوختگی‌های شدید که باعث ایجاد التهاب و تاول می‌شود، باید به پزشک مراجعه شود.
گرفتگی عضلانی ناشی از گرما	انقباض دردناک عضلات معمولاً در ساق پا و ناحیه شکم، تعریق شدید	مصدوم را به یک مکان خنک انتقال داده، عضله را به آرامی ماساژ دهید تا گرفتگی از بین رفته و عضله رها شود. از نوشیدن مایعات کافئین‌دار بپرهیزید. محلول ORS (یا یک چهارم قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب حل کنید) به مصدوم بدهید.
خستگی گرمایی	تعریق شدید است اما ممکن است پوست سرد، رنگ پریده یا برافروخته باشد. نبض ضعیف است احتمال دارد درجه حرارت بدن طبیعی باشد اما درجه حرارت معمولاً بالا می‌رود. ضعف و گیجی، تهوع، استفراغ، احساس سرگیجه، خستگی و سردرد نیز ممکن است وجود داشته باشد.	مصدوم باید در یک مکان خنک به پشت دراز بکشد. لباس‌های اضافی او را از تن درآورید. سیستم خنک‌کننده موجود را روشن کنید. اگر مصدوم هوشیار است، به او آب بدهید. اگر خوراندن آب در عرض ۲۰ دقیقه تأثیری در حال مصدوم نداشت، به او محلول ORS (نمک خوراکی متعادل‌کننده وضعیت بدن) بدهید. با آب خنک پوست او را مرطوب کنید. پاهای مصدوم را ۱۸-۲۰ سانتیمتر بالاتر از سطح بدن نگه دارید. اگر در عرض ۳۰ دقیقه بهبودی حاصل نشد، مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.
حمله گرمایی	اگر درجه حرارت بدن از ۳۹ درجه سانتیگراد بالاتر برود، پوست داغ، قرمز و خشک، نبض تند و ضعیف، تنفس سطحی و سریع می‌شود. احتمالاً مصدوم تعریق ندارد مگر اینکه متعاقب یک فعالیت شدید تعریق داشته باشد. ممکن است مصدوم هوشیاری خود را از دست داده باشد.	با ۱۱۵ تماس بگیرید یا مصدوم را سریعاً به بیمارستان انتقال دهید. تأخیر در انتقال، منجر به مرگ مصدوم می‌شود. طی این مدت می‌توانید مصدوم را به یک مکان خنک انتقال دهید و لباس‌های وی را درآورید. سر و شانه‌های مصدوم را بالا نگه دارید و با استفاده از یک پارچه یا اسفنج مرطوب درجه حرارت بدن او را پایین بیاورید. مراقب نحوه تنفس مصدوم باشید. از سیستم‌های خنک‌کننده استفاده کنید.