



## حرف‌های جامانده



## ایمنی در خانه

به راحتی می‌توانید، خانه ایمن داشته باشید. پیشرفت فناوری، خانه‌های هوشمند، خانه‌تان را از سرقت محفوظ نگه می‌دارند. البته کارهای دیگری هم می‌توان انجام داد.

- خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنید هم مانند ماشین و خودتان نیاز به چک‌آپ دارد، بنابراین هر از چندگاهی، لوله‌کشی‌های آب، سیم‌کشی‌های برق، انشعابات گاز و سیستم‌های تهویه را چک کنید. شاید زمانی که شما حواستان نیست، حشره یا حیوان خانگی‌تان به سیم‌کشی‌ها آسیب برساند. بهترین کار این است که انشعاب‌ها را با عایق محفوظ کنید.

- انشعابات و اتصالات را دوره‌ای چک کنید. انشعاب‌ها نباید زیاد سفت باشند. گرمای هوا ممکن است، فعل و انفعالاتی را روی اتصالات مسی ایجاد کند، مراقب باشید.

- مواد شوینده و شیمیایی را در کنار لوله‌کشی گاز قرار ندهید. بروی مواد شوینده، اسیدی و شیمیایی، برچسب بزنید.

- دکوراسیون منزل گاهی موجب دردسر می‌شود، در استفاده از وسایل تزئینی ایمنی را در نظر بگیرید.

- اگر در منزل خود شمع، چراغ‌های روشنایی نفتی یا هر وسیله قابل اشتعال دارید، روی شعله‌ها را بپوشانید تا آتش زبانه نکشد. شمع یا چراغ نفتی را جایی قرار دهید که فرزندان یا حیوان خانگی‌تان به آن دسترسی نداشته باشد.

- هنگامی که در اتاق حضور ندارید، شعله‌های روشن را خاموش کنید.

- حتی الامکان، از سیم‌های سیار برای به برق زدن وسایل الکترونیکی، پرهیز کنید. سیم سیارها به راحتی می‌توانند باعث آتش‌سوزی شوند.

- بعد از استفاده از هر وسیله برقی، آن را از برق بکشید.

- بیشترین خطری که يك خانه را تهدید می‌کند، آتش‌سوزی است، بنابراین سنسورهای تشخیص دود را در چند نقطه از خانه‌تان نصب کنید. سیستم اطفای حریق هم می‌تواند کمک‌کننده باشد. به اضافه این که يك کپسول اطفای حریق هم در خانه داشته باشید.

- اگر منزل شما در جایی قرار دارد که باران زیاد می‌بارد و رعد و برق هم زیاد اتفاق می‌افتد، يك سیستم حفاظت از رعد و برق در خانه نصب کنید.

66

در حد توان  
بدنی‌تان حرکت  
بدنی را انجام  
دهید. اگر  
می‌خواهید  
حرکتی را تغییر  
دهید با مربی  
یا متخصص  
ورزشی‌تان  
مشورت کنید.  
اگر مشکل  
تنفسی دارید یا  
از بیماری خاصی  
رنج می‌برید  
حرکات ورزشی  
استفاده کنید  
که مناسب شما  
باشند

می‌کنید، مناسب نیست. کفش کتانای باید لژ داشته باشد، کف آن منعطف باشد، فشار روی کفش را تحمل کند و نیروهای وارد بر پا را هم کم کند. از کفش سنگین استفاده نکنید.

- قبل از شروع حرکات ورزشی، به اصطلاح گرم کنید. پنج تا ده دقیقه وقت دارید تا با انجام حرکات هوازی، جریان خونتان را بالا ببرید. بعد از تمام شدن ورزش‌تان هم به اصطلاح سرد کنید. سرد کردن، کاهش ضربان قلب و بازگشت ریتم تنفسی به حالت عادی است.

- تنوع داشته باشید. يك حرکت ورزشی را چندین بار انجام ندهید، با این کار به عضله‌ای که بیشتر درگیر شده، آسیب می‌رسانید.

- در زمان ورزش کردن حتماً آب بنوشید. اگر این کار را نکنید، ممکن است بدن بدون آب شود یا حتی گرم‌زده شوید. ۱۵ دقیقه قبل از شروع تمرینات، دو فنجان آب بخورید و هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه يك بار هم آب بنوشید.

- این طبیعی است که بعد از انجام يك حرکت ورزشی، احساس درد کنید، اما اگر دردی در طول تمرین یا بلافاصله پس از انجام تمرین حس کردید، به پزشک مراجعه کنید.

- هوشمندانه ورزش کنید. زمان و شدت تمرینات ورزشی را به تدریج افزایش دهید. با برنامه‌ریزی خود را به چالش بکشید.

- در حد توان بدنی‌تان حرکت بدنی را انجام دهید. اگر می‌خواهید حرکتی را تغییر دهید با مربی یا متخصص ورزشی‌تان مشورت کنید. اگر مشکل تنفسی دارید یا از بیماری خاصی رنج می‌برید، حرکات ورزشی استفاده کنید که مناسب شما باشند.



توجه به نکات پس از ایمنی هم می‌تواند در سبک زندگی ایمن داشتن، کمک کند

## ۱۲۵ خودت باش

درست است که توجه به اصول اولیه ایمنی می‌تواند کاهش‌دهنده حوادث باشد، اما «حادثه هیچ وقت خبر نمی‌دهد»، بنابراین در وقوع حادثه هم باید اصول ایمنی را به کار گرفت.

- هر شغلی که دارید، در هر محیطی که هستید، اگر کمک‌های اولیه و احیای بیمار بدانید، می‌توانید فردی را نجات دهید. ایمنی اما حکم می‌کند که اگر نمی‌توانید کاری کنید، در حوادث شرکت نکنید و به فرد آسیب‌زده دست نزنید. کار را به کاردان بسپارید.

- دانستن شماره‌های ضروری مانند ۱۱۵ اورژانس، ۱۲۵ آتش‌نشانی، ۱۳۴ هواشناسی، ۱۲۰ پلیس راه، ۱۱۲ هلال احمر، می‌تواند در مواقع اضطراری کمک کند.

- خود، خانواده، ساختمان و ماشین‌تان را بیمه کنید. يك بعد توجه به ایمنی، بعد اقتصادی است. بیمه حوادث و عمر برای پیشگیری از حوادث است. به خاطر داشته باشید در کشوری زندگی می‌کنید که هر سال، شاهد بلایای طبیعی زیادی است و شما با بیمه کردن خودتان می‌توانید جلوی بسیاری از عواقب حوادث و ضرر مالی را بگیرید.

داشته باشد تا دانش‌آموزان سر نخورند.

- تعداد دانش‌آموزان يك کلاس که فقط دارای يك خروجی است، نباید بیشتر از ۵ نفر باشد.

- برای محافظت جان دانش‌آموزان لازم است سیستم برق به کلید نشئت‌یاب مجهز باشد.

- هر مدرسه باید مجهز به اتاق خدمات بهداشتی باشد. اتاق خدمات بهداشتی عموماً تجهیزات کامل جهت انجام فعالیت‌های بهداشتی و تغذیه‌ای و معاینات بهداشتی-درمانی دانش‌آموزان مانند: بینایی‌سنجی، شنوایی‌سنجی و کمک‌های اولیه در مواقع بروز حادثه دارد. بهترین کار این است که کلاس‌های دوره‌ای ایمنی، کمک‌های اولیه و آشنایی با خاموش کردن آتش‌سوزی در مدرسه، برگزار شود.

- اندازه بلندی و قد میزها، باید مطابق با سن و قد دانش‌آموزان باشد.

## ایمنی در ترافیک:

هر سال تعداد زیادی در جاده‌های کشور، جان خودشان را از دست می‌دهند. جالب اینجاست که با رعایت نکات کوچکی می‌توان این آمار را کم کرد. حالا فرقی هم ندارد در داخل شهر یا در بیرون شهر، رانندگی می‌کنید.

## راننده‌ها:

- به تابلوهای راهنمایی و رانندگی توجه کنید. اگر علائم راهنمایی و رانندگی را فراموش کرده‌اید، ایرادی ندارد، دوباره مطالعه کنید.

- حتی اگر خیلی هم عجله دارید، در پیچ جاده سبقت نگیرید، از روی پل‌ها با احتیاط عبور کنید و در بین خطوط برانید. سرعت غیر مجاز و سبقت گرفتن دلایل تصادف در جاده‌ها هستند.

- صداها همیشه هشداردهنده‌اند. اگر در زمان رانندگی، صداهای عجیب و غریب به گوشتان می‌رسد، پس به تعمیرکار مراجعه کنید.
- در ماشین‌تان آب و کپسول اطفای حریق داشته باشید. در زمان آتش‌سوزی یا جوش آوردن ماشین، باید ماشین را به کناری بزنید و خاموشش کنید. اگر موتور آتش گرفته، یکباره کاپوت را بالا ندهید. ممکن است صدمه ببینید.

- کمربند ایمنی را ببندید، این کار هم باعث می‌شود که جریمه نشوید و هم این که در برابر مواد حساس ایمن بمانید. همه سرنشینان باید کمربند را ببندند.

- اگر مجبورید از قرص خاصی استفاده کنید که خواب‌آور است، قید رانندگی را بزنید. در زمان خواب‌آلودگی نرانید. بعد از هر دو ساعت رانندگی، ده دقیقه استراحت کنید. قبل از رانندگی، خوب استراحت کنید.

## عابران پیاده:

- فکر نکنید که تنها راننده‌ها باید قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند، گاهی عابران پیاده باعث تصادف می‌شوند، بنابراین از خطوط خط‌کشی، پل‌های هوایی و زیرگذرها عبور کنید. چراغ سبز برای عبور است، پس در زمانی که راننده‌ها اجازه تردد دارند، شما از خیابان عبور نکنید.

- شب‌ها که می‌خواهید از خیابان عبور کنید، بهتر است از لباس‌های روشن استفاده کنید.

## ایمنی در ورزش:

اگر اهل ورزش هستید و به سلامت خود توجه می‌کنید، باید نکات ایمنی ورزشی را هم در نظر بگیرید.

- اگر بیرون از خانه ورزش می‌کنید، در روزهای سرد مراقب باشید. با سرد و گرم شدن بدن‌تان به راحتی سرما می‌خورید. در روزهای آلوده در هوای باز ورزش نکنید.

- لباس ورزشی‌تان نباید پلاستیکی و تنگ باشد. باید سبک و راحت باشد. اگر بازو یا زانویتان درد می‌کند، از زانو بند و بازو بند استفاده کنید.

- از کفش مناسب استفاده کنید. کفشی که در آن احساس فشار

برگ کمپانی خودرو سواری هاچ بک ام وی ام، مدل ۱۳۹۵، به شماره انتظامی ۴۷ ط ۵۹۳ - ایران ۷۹، شماره موتور MVM477FJAG053493 و شماره شاسی NATFBAMD9G1042072 به نام حمید ظاهری مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.