

## الزامات ایمنی در ساختمان سازی



ابراهیمی



دکتر امیرحسین آتش شانی  
آشپاز صید رضا کافی نیا

این روزها شاهد توسعه و رشد روزافزون صنعت ساختمان سازی با کاربری های مختلف هستیم. از طرفی افزایش بلندمرتبه سازی باعث شده است که نگرانی در مورد خروج یا در واقع فرار بهنگام از ساختمان هادر مواقع اضطرار و بروز حادثه شدت پیدا کند. برابر مبحث سوم مقررات ملی ساختمان که تأکید بر لحاظ کردن شرایط مناسب برای تسهیل خروج های اضطراری دارد بهتر است مطابق با استانداردهای بین المللی شرایط و ضوابط طراحی و اجرای خروج های مورد نیاز ساختمان مورد بررسی قرار بگیرد. به عنوان نمونه تعداد خروج مورد نیاز فواصل مناسب بین خروج های لازم، مقاومت و جنس مصالح مورد استفاده به لحاظ مقاومت در برابر حریق و دسترسی فضا های مختلف به خروج های طراحی شده و... در دستور کار قرار بگیرد. در ادامه به مهم ترین این ضوابط اشاره می کنیم:

## ابعاد پله

عرض مفید پله باید حداقل ۱۱۰ سانتی متر طراحی و اجرا شود که این میزان در کاربری های مختلف بسته به تعداد متصرفان آن کاربری افزایش می یابد. کف پله ها باید حداقل ۲۸ سانتی متر باشد و نیز ارتفاع پله (جست پله) بین ۱۰ تا ۱۸ سانتی متر در نظر گرفته شود.

## تعداد و موقعیت خروج ها

طراحی تعداد و موقعیت خروج های لازم با توجه به نوع کاربری و میزان مساحت و تعداد متصرفان فضا یا طبقه مورد نظر تعیین می شود.

## درهای خروج

در های راهرو ها و پلکان هایی که در مسیر خروج واقع شده اند باید از نوع لولایی و مقاوم حریق بوده و باز شوی آن ها به سمت خروج باشد، همچنین بدون قفل در نظر گرفته شود. برای این در ها باید آرام بند در نظر گرفته شود.

## توجه!

عرض در ها باید حداقل ۸۰ سانتی متر در نظر گرفته شود.

## حفاظ ها و جان پناه ها

لازم است برای پلکان های خارجی، پشت بام، نورگیرها، داکت های پشت بام، بالکن ها، تراس ها، نمای شیشه ای و نیز هر فضای پرتگاهی با اختلاف سطح بیش از ۷۰ سانتی متر و .... حفاظ مناسب به ارتفاع حداقل ۱۱۰ سانتی متر و با فواصل حداقل ۱۱ سانتی متر نصب شود.

## جان پناه شیشه ای

اجرای جان پناه و حفاظ شیشه ای لازم است با شیشه سکورت و لمینت شده انجام شود و تأییدیه کتبی مهندس سان ساختمان در این خصوص ارائه شود.

## علائم خروج

جهت مسیرهای دسترسی به خروج ها و پلکان ها، باید علائم خروج استاندارد مطابق با مبحث سوم و بیست و یک مقررات ملی ساختمان در نظر گرفته شود.

## ضوابط آسانسور

- آسانسورها جزو راه خروج محسوب نمی شوند.
- نصب آسانسور در داخل دوربندی پلکان ها مجاز نیست.
- نصب آسانسور در چشم پله مجاز نمی باشد.
- لازم است در آسانسورها به فضاهای عمومی باز شده و قرار گرفتن در فضای اختصاصی مانند واحدها و غیره مجاز نمی باشد.
- آسانسورها در زیرزمین ها و پارکینگ ها با دیوار و در ایزوله مقاوم حریق دود بند (خود بسته شو) مستقل و مجزا سازی شود.
- فضای جلو آسانسور حداقل برابر با عمق بزرگ ترین کابین در نظر گرفته شود.

## نشانه های کمبود اکسیژن



اگر این نشانه های هشدار دهنده را دارید، به کمبود اکسیژن در خونتان مشکوک شوید و برای آزمایش دادن به یک پزشک مراجعه کنید.

- ضعف یا سرگیجه
- خستگی مزمن
- تند شدن ضربان
- تنگی نفس
- سردرد و گیجی

## پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰۴۵

## ذائقه سازی در کودکی

سلیقه غذایی در بچه ها پیش از تولد شکل می گیرد و بر سلامت جسم و روان آن ها اثر گذار است

## دوره جنینی؛ شکل گیری ذائقه غذایی

باور ش قدری سخت است؛ ولی باید بدانیم ذائقه غذایی بچه ها در دوران جنینی آن ها زمانی که در رحم مادر هستند، شکل می گیرد. از این رو مادرانی که می خواهند کودکان بد غذایی نداشته باشند، بهتر است در طول دوره بارداری همه گروه های غذایی را مصرف کنند، چون طعم و بوی غذاهایی که مادر می خورد، در خون او جریان دارد و از طریق جفت به بدن جنین می رسد و ذائقه او را شکل می دهد.

## تلاش بیشتر

اگر کودکی یک بار غذایی را پس می زند، نباید فوری نتیجه گرفت که آن غذا را دوست ندارد، بلکه دست کم باید چند نوبت دیگر و با شکل های مختلف آن را امتحان کرد.

## شایع ترین اختلالات کودکان کمتر از ۵ سال که ارتباط مستقیمی با تغذیه آن ها دارد

| نوع اختلال | میزان آن      |
|------------|---------------|
| لاغری      | ۱۰ درصد       |
| کم وزنی    | ۵ درصد        |
| چاقی       | ۰.۸ درصد      |
| اضافه وزن  | حدود ۲ درصد   |
| کوتاه قدی  | حدود ۴.۵ درصد |

بر اساس آخرین پایش ملی در سال ۱۴۰۱

## میانگین کالری مورد نیاز روزانه کودکان

| سن             | میزان کالری  |
|----------------|--------------|
| کمتر از ۲ سال  | ۷۰۰ تا ۱۰۰۰  |
| ۲ تا ۸ سال     | ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ |
| بیشتر از ۸ سال | ۱۴۰۰ تا ۲۲۰۰ |

## رابطه ذائقه والدین با بچه ها

سلیقه غذایی والدین تأثیر مستقیمی بر ذائقه بچه ها دارد. معمولاً والدین چاق و خوش خوراک، فرزندان چاق و خوش خوراکی هم دارند.

## احتمال چاقی کودک

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| اگر هر دو والد چاق باشند           | ۸۰ % |
| اگر یکی از والد ها چاق باشد        | ۴۰ % |
| اگر هر دو والد لاغر و متناسب باشند | ۱۰ % |

## بشقاب غذای کودک

اصول تغذیه سالم در کودکان مانند بزرگ ترهاست. آن ها نیز به همه گروه های غذایی متناسب با وزنشان نیاز دارند، انواع ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات ها، پروتئین و چربی، به عبارت ساده تر یک بشقاب سالم برای بچه ها باید دارای همه گروه های غذایی باشد.



یک غذای نشاسته ای مانند نان و سیب زمینی  
یک واحد سبزی یا سالاد  
یک ماده لبنی مانند پنیر یا ماست  
یک پروتئین مانند گوشت و تخم مرغ

## نقش گروه هم سالان

نقش گروه هم سالان را نباید نادیده گرفت. برای همین مربیان مهدکودک های می توانند نقش بسیار سازنده ای در اصلاح ذائقه غذایی بچه ها داشته باشند. کافی است بچه های به اصطلاح خوش خوراک و سالم خور را در مرکز توجه قرار دهند و از بچه های دیگر بخواهند تا مانند او رفتار کنند.

## ۳ تا ۵ سال

ذائقه چشایی، هر سه تا پنج سال تغییر می کند و فرد ممکن است به غذاهایی که تا پیش از آن علاقه ای نداشته، کشش و تمایل پیدا کند. این اتفاق معمولاً بر اثر تغییراتی در زندگی می افتد و فرصتی است که والدین باید از آن برای آشتی دادن کودکان با برخی مزه ها و غذا ها استفاده کنند.



سارا موحد  
متخصص تغذیه؛ اصول تغذیه سالم در کودکان مانند بزرگ ترهاست. آن ها نیز به همه گروه های غذایی متناسب با وزنشان نیاز دارند

## کودک تر از ۱۲ سال

رژیم لاغری برای کودکان کمتر از دوازده سال ممنوع است؛ چون در حال رشد و تکامل هستند.

## ۱۰-۱۸ درصد

حدود ۱۸ درصد کودکان ایرانی دارای اضافه وزن و ۱۰ درصد آن ها چاق هستند.