

A man is sitting on a light-colored sofa, viewed from behind. He is wearing a white t-shirt and is holding a black remote control in his right hand. He is looking at a large black flat-screen television that is sitting on a light-colored wooden stand. The television screen is dark and blurry. The background is a plain, light-colored wall.

● یافته‌ها چه می‌گویند؟

● همه نشستن ها یکسان نیستند

● چند توصیه کاربردی

تیک سلامت

● آب میوه طبیعی همیشه بی خطر نیست

● تفاوت اصلی، مقدار مصرف

● راهکارهای کاربردی برای مصرف بهتر



پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

همیشه آسانسور بهترین گزینه نیست. در روزهایی که احتمال قطع برق وجود دارد، گاهی انتخاب پله، ایمن تر و کم دردسرتراست. اگر احتمال قطع برق وجود دارد، برای مسیرهای کوتاه از پله استفاده کنید.

نزدیک به زمان اعلام خاموشی‌های برنامه ریزی شده، تا حد امکان از آسانسور استفاده نکنید. اگر ساختمان زلزله‌ریز یا بزرگ اضطراری ندارد، این موضوع را در برنامه رفت و آمد خود در نظر بگیرید.



اگر ناگهان داخل آسانسور متوقف شد. بد، به خاطر داشته باشید که بیشتر آسانسورهای استاندارد برای چنین شرایطی طراحی شده‌اند. نفس‌های آرام و عادی بکشید. بنشینید یا به دیواره کابین تکیه دهید. در مصرف باتری تلفن همراه صرفه جویی کنید. بدانید کابین آسانسور معمولاً تهویه کافی دارد و کمبود فوری اکسیژن نگرانی اصلی نیست. دمه زنگ یا تماس اضطراری را فشار دهید. با تلفن همراه یا آیفون ساختمان به دیگران اطلاع دهید. منتظر رسیدن نیروهای امدادی یا مسئول ساختمان بمانید.

بیشتر توقف های آسانسور هنگام قطع برق یا نقص فنی، نتیجه عملکرد سامانه های ایمنی است و به معنای سقوط کابین نیست. آسانسورهای استاندارد با قطع برق معمولاً متوقف می شوند تا از بروز خطر جلوگیری شود.



در بسیاری از بررسی های ایمنی، بخش بزرگی از حوادث جدی آسانسور به نقص در نگهداری، تعمیرات یا خطاهای انسانی مربوط بوده است، نه صرفاً قطع برق.



ایمنی آسانسور فقط به رفتار کاربران بستگی ندارد. سرویس و نگهداری منظم، مهم ترین عامل پیشگیری از بسیاری از حوادث است.

سرویس دوره‌ای آسانسور را به تعویق نیندازید. سیستم برق اضطراری و تلفن داخل کابین را مرتب بررسی کنید. شماره سرویس کار و امداد آسانسور را در معرض دید ساکنان نصب کنید.

عملکرد سیستم نجات اضطراری
را به صورت دوره ای آزمایش
کنند.

وقتی کسی در آسانسور گیر می افتد، اولین واکنش اطرافیان معمولاً کمک کردن است؛ اما هر کمکی، کمک درست نیست. رفتار درست دیگران می تواند آرامش را به فرد داخل کابین منتقل کند.

ایمنی آسانسور، مسئولیتی مشترک میان مدیر ساختمان و ساکنان است.
شماره سرویس کار را بدانید.
درباره سرویس دوره ای آسانسور سؤال کنید.
اگر خرابی مشاهده کردید، آن را گزارش دهید.

چند ثانیه بررسی، می تواند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کند.

آیا کابین هم سطح طبقه است؟

آیا بنده آسانسور را روی خود می بینید؟

آیا ظرفیت آسانسور تکمیل نشده است؟

آیا درها به صورت طبیعی باز و بسته می شوند؟

اگر آسانسور صدای غیرعادی، لرزش یا توقف های مکرر دارد، از آن استفاده نکنید و موضوع را به مدیر ساختمان اطلاع دهید.

- بخش قابل توجهی از آسیب ها، نتیجه رفتارهای نادرست کاربران است. نه نقص فنی آسانسور.
- به عنوان مثال:
- تکیه دادن به درها
- پريدن يا تكان دادن کابين
- جلوگيري از بسته شدن در با دست يا پا
- بازی کردن کودکان با دکمه ها

گاهی مشکل از خود آسانسور نیست، بلکه از شیوه استفاده ماست. پس تایی توانی‌د از ورود با بارهای بسیار بزرگ یا سنگین خودداری کنی‌د. همچنین، کالسکه، دو چرخه یا بارهای بلند را طوری حمل کنی‌د که مانع بسته شدن کامل در نشوند.



آموزش، بهترین راه پیشگیری از ترس و رفتارهای خطرناک است. بهتر است کودکان پیش از رویارویی با چنین شرایطی، بدانند چه باید بکنند.

به آن‌ها آموزش دهید:
اگر در آسانسور ماندند، نترسند.
جیغ‌زدن یا پیریدن کمکی نمی‌کند.
دکمه زنگ اضطراری را فشار
دهند.
تارسیدن کمک، داخل کابین
نمانند.



برخی افراد در زمان قطعی برق بیش از دیگران در معرض استرس یا مشکلات جسمی قرار می‌گیرند. سالمندان، بیماران قلبی، زنان باردار و افراد دارای اضطراب، در صورت امکان هنگام احتمال قطعی برق از پله یا همراهی یک نفر استفاده کنند.



پاور اشتباه: اگر برق قطع شود، آسانسور سقوط می کند.
واقعیت: آسانسورها به ترمزهای ایمنی مجهز هستند و با قطع برق معمولاً فقط متوقف می شوند، نه اینکه سقوط کنند.

پاور اشتباه: اکسیژن داخل سانسور تمام می شود.
واقعیت: کابین آسانسور کاملاً درزبندی نشده و معمولاً تا زمان مدادرسانی تهویه کافی دارد.

سریع تر نجات پیدا می کنیم.
واقعیت: این کار می تواند خطر سقوط یا آسیب جدی ایجاد کند.



قطعاً برق همیشه قابل پیش بینی نیست، اما واکنش ما در چنین شرایطی قابل مدیریت است. رعایت چند نکته ساده، حفظ آرامش و پرهیز از اقدامات خودسرانه می تواند استفاده از آسانسور را حتی در روزهای خاموشی، ایمن تر و کم دردسرنگردد.

