

## چگونه از بخور استفاده کنیم؟



قرار دادن دستگاه‌هایی که رطوبت هوای داخل خانه را تنظیم می‌کنند، می‌تواند مشکلات ناشی از خشکی هوا را کاهش دهد. این دستگاه‌ها، بخار آب را در محیط پخش کرده و باعث افزایش رطوبت هوا می‌شوند. اما در صورت استفاده از این دستگاه‌ها، رعایت نکاتی نیز ضروری است.

جام جم آنلاین: قرار دادن دستگاه‌هایی که رطوبت هوای داخل خانه را تنظیم می‌کنند، می‌تواند مشکلات ناشی از خشکی هوا را کاهش دهد. این دستگاه‌ها، بخار آب را در محیط پخش کرده و باعث افزایش رطوبت هوا می‌شوند. اما در صورت استفاده از این دستگاه‌ها، رعایت نکاتی نیز ضروری است.

در این نوشتار، به مواردی اشاره می‌کنیم تا بتوانید بهتر و ایمن‌تر از این نوع دستگاه‌ها استفاده کنید. استفاده از چنین تجهیزاتی در خانه باعث برطرف شدن مشکلاتی مانند خونریزی بینی و ترک لب‌ها می‌شود؛ مشکلاتی که هوای خشک علت اصلی بروز آن است. علاوه بر این با استفاده از چنین دستگاهی می‌توانید علائم و مشکلات ناشی از سرماخوردگی یا سایر مشکلات تنفسی را هم بهبود بخشید. اما دقت داشته باشید همان‌طور که این دستگاه‌ها می‌توانند فوایدی داشته باشند، در صورت نگهداری نادرست یا افزایش بیش از حد حرارت محیط نیز می‌توانند سبب بروز مشکلاتی شوند. بنابراین اگر شما هم از دستگاه‌های بخور استفاده می‌کنید، نکات ایمنی را در نظر داشته باشید. اولین نکته حفظ رطوبت محیط در حدی متعادل است و پس از آن تمیز نگه داشتن دستگاه.

### میزان رطوبت

رطوبت به معنای میزان بخار آب موجود در هواست که با توجه به فصل سال، آب و هوا و محل زندگی متفاوت خواهد بود. به طور کلی، سطح رطوبت هوا در تابستان‌ها بالاتر بوده و در ماه‌های سرد زمستان کمتر است. در حالتی مطلوب، رطوبت داخل خانه باید بین 30 تا 50 درصد باشد. رطوبت بسیار کم یا بسیار زیاد نیز می‌تواند مشکل‌ساز شود. رطوبت کم باعث خشکی پوست، تحریک بینی و گلو شده و بالا بودن سطح رطوبت نیز باعث گرفتگی هوای خانه خواهد بود.

### بخور، آسم و آلرژی

اگر شما یا فرزندتان آسم یا آلرژی دارید قبل از استفاده از چنین دستگاهی با پزشک مشورت کنید. افزایش رطوبت می‌تواند تنفس کودکان و بزرگسالانی را که مبتلا به آسم هستند را بخصوص در زمان بروز عفونت تنفسی مانند سرماخوردگی تسهیل کند، اما بخار آلوده یا مشکلات ناشی از افزایش رطوبت می‌تواند سبب بروز یا بدتر شدن علائم بیماری شود.

### دستگاه بخور را تمیز نگه دارید

دستگاهی که تمیز نباشد، می‌تواند مشکلاتی را برای سلامت شما ایجاد کند. مخازن و فیلتر کثیف این دستگاه‌ها می‌تواند مکانی مناسب برای رشد کپک‌ها و باکتری‌ها باشد. این‌گونه دستگاه‌های آلوده، بخصوص برای افرادی که آسم و آلرژی دارند مساله‌ساز خواهد شد، اما حتی افرادی که سالم هستند نیز در چنین شرایطی ممکن است با مشکلاتی روبه‌رو شوند. برای این‌که دستگاه را از هرگونه باکتری، قارچ و کپک حفظ کنید، بهتر است به دستورالعمل نگهداری آن دقت داشته باشید و اگر بخواهید دستگاه را تا حد امکان تمیز نگه دارید بهتر است نکاتی را در نظر بگیرید:

- آب داخل مخزن را مرتب عوض کنید. در صورت امکان هر روز آب داخل مخزن را خالی کرده و پس از خشک کردن، دوباره مقداری آب داخل آن بریزید.

- هر 3 روز یکبار دستگاه را تمیز کنید. البته حتما دقت داشته باشید قبل از تمیز کردن، دستگاه را از برق بکشید. سپس املاح و جرم آب را پاک کنید.

- در صورتی که دستگاه فیلتر دارد، آن را هر چند وقت یکبار با فیلتری جدید جایگزین کنید.

- هنگامی که می‌خواهید دستگاه را برای مدتی کنار بگذارید، آب آن را خالی و دستگاه را تمیز کنید. برای استفاده مجدد نیز ابتدا دستگاه را تمیز کرده و سپس دوباره آن را به کار برید.

- دستگاہ‌های قدیمی را با مدلی جدیدتر جایگزین کنید.

Mayoclinic.com

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی