

## نوروزتان را خراب نکنید

پیش از عید همه جا پر می‌شود از شور و شوق و تلاش؛ تلاش برای خرید لباس‌های بهتر با قیمت مناسب‌تر، تلاش برای خانه‌تکانی در کوتاه‌ترین زمان، تلاش برای سرویس کردن خودرو و چک کردن آب و روغن و کارت بیمه و هزار تلاش دیگر برای رسیدن به روز نخست سال بعد.



پیش از عید همه جا پر می‌شود از شور و شوق و تلاش؛ تلاش برای خرید لباس‌های بهتر با قیمت مناسب‌تر، تلاش برای خانه‌تکانی در کوتاه‌ترین زمان، تلاش برای سرویس کردن خودرو و چک کردن آب و روغن و کارت بیمه و هزار تلاش دیگر برای رسیدن به روز نخست سال بعد.

روزهای آخر اسفند مثل امروز و فردا و پس‌فردا، آخرین توان‌ها برای طی کردن آخرین تلاش‌ها به کار گرفته می‌شود، از همینجا هم عجله وارد کار می‌شود، وقتی دارید چمدان‌تان را می‌بندید یادتان می‌رود جوراب‌ها را بگذارید یا وقتی دارید صندوق عقب ماشین را چک می‌کنید حواستان نیست که کپسول آتش‌نشانی را دم دست بگذارید، حتی ممکن است فراموش کنید که لاستیک یدک ماشین را چک کنید تا مطمئن شوید که طاقت طی کردن چند کیلومتر را دارد.

وقتی راه افتادید حتما کمربندهای ایمنی‌تان را ببندید چون امسال تمام سرنشینان خودرو باید کمر بند ایمنی داشته باشند. قبل از سفر معاینه فنی و تاریخ بیمه‌نامه را نیز چک کنید. خانه را که ترک می‌کنید حتی اگر عجله دارید فراموش نکنید که حتما شیر گاز را ببندید، شیر آب را هم ببندید. اولی مانع از منفجر شدن خانه‌تان می‌شود و دومی هم جلوی جاری شدن سیل را میان اسباب و اثاثیه‌تان می‌گیرد. زندگی در آپارتمان یک اطمینان خاطر عجیبی را در میان مردم به وجود آورده است؛ آنقدر که همه نقل می‌کنند آپارتمان امن است و منظور این است که خانه و زندگی‌شان از دست دزد در امان است، اما به هوش باشید که از این خبرها هم نیست و حتی اگر ساکن آپارتمان هستید بهتر است تمام نکات ایمنی را رعایت کنید، شاید قفل و بست بیشتر مانع از دزدی نباشد اما یادتان باشد هر چه تعداد قفل‌ها و حفاظ‌ها بیشتر باشد سبب ایجاد تاخیر در عملیات دزدی می‌شود؛ به این معنا که اگر گارد در ورودی را با یک قفل مطمئن ببندید و تمامی پنجره‌ها و درهای تراس را با بهترین وسیله ایمن کنید آن‌وقت خیالتان راحت‌تر می‌شود.

اگر حرف ما را باور نمی‌کنید هشدارهای پلیس را به دقت بخوانید، پلیس تاکید کرده که در صورت مسافرت در ایام نوروز، حتما همسایه‌های امین را از این موضوع مطلع کنید تا از ورود افراد مجرم تحت پوشش فامیل و ... خودداری شود. به بستگان مورد اعتماد موضوع مسافرت را منتقل کرده و از آنان بخواهید در اوقات روز به منزل سرکشی کنند.

نکته بعدی: درهای آپارتمان از استحکام لازم برخوردار نیستند لذا شهروندان به منظور کاهش سرقت از درب‌های آکاردئونی استفاده کنند. طبقات اول و دوم منازل مسکونی باید مجهز به حفاظ نرده‌ای باشد و شهروندان، افرادی را که برای کنترل کنتور آب و برق مراجعه می‌کنند قبل از ورود شناسایی کنند. استفاده از سیستم‌های امنیتی و ایمنی در منازل می‌تواند گام مؤثری در کاهش مشکلات باشد، ارزش دارایی‌های شهروندان بسیار بیشتر از هزینه یک سیستم هشداردهنده است.

هرچند این نکته را خودتان می‌دانید اما پلیس باز هم گفته که: از نگهداری مبالغ زیاد وجه نقد و جواهرات در منزل خودداری کنید و آنها را به صندوق امانات بسپارید، سارقان به دنبال سرقت اشیای ارزشمند و با حجم کم هستند. درهای اتاق‌ها را قفل کنیم تا سارقان به راحتی وارد اتاق‌ها نشوند. به جای روشن گذاشتن لامپ به طور شبانه روزی از لامپ‌های تایمری استفاده شود یا از بستگان بخواهیم لامپ‌ها را در ساعات ابتدایی شب روشن کنند. مسیر لوله‌های گاز را با توری و حفاظ مسدود و برای نورگیر نیز حفاظ نصب کنیم و برای درها قفل مطمئن استفاده شود و توپ‌های قفل‌ها نیز با یک لوله آهنی جوش داده شود. حتی اگر هر سال عید به مسافرت می‌روید باز هم بد نیست که توصیه‌ها را یک بار دیگر بخوانید و به کار ببندید.

## نکته‌های دیگر

اگر خواستید سفر بروید، پیش از آنکه حرکت کنید نسبت به شرایط مقصد، فاصله‌ها، راه و... اطلاعات کافی و مطمئن جمع‌آوری کنید. اگر قرار است با قطار، هواپیما یا اتوبوس سفر کنید قبل از رفتن حتما بلیت برگشت‌تان را بخرید تا ناچار به تحمل هزینه‌های سنگین نباشید، خودتان خوب می‌دانید که در ایام عید قیمت همه چیز به طرز سرسام‌آوری بالا می‌رود. سعی کنید از مراکز اسکان مطمئن استفاده کنید. اگر به هتل می‌روید می‌توانید با یک بررسی کوتاه از سلامت آن مطمئن شوید، اگر هم اهل کمپینگ هستید فقط از

نقاطی که نیروی انتظامی مراقبت از آن را به عهده دارد استفاده کنید. یادتان باشد که از اقامت در منازل شخصی افراد ناشناس خودداری کنید زیرا ممکن است پشیمان شوید.

#### توصیه‌های بهداشتی

تا حد امکان غذا را شخصا آماده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری‌های نامطمئن یا خرید مواد غذایی از دستفروشان خودداری کنید. در مسافرت بهتر است قاشق، چنگال، کارد و لیوان شخصی خود را همراه داشته باشید. ضمناً همراه داشتن دستمال کاغذی مرطوب با مواد ضد عفونی‌کننده برای تمیز کردن قاشق و چنگال توصیه می‌شود.

غذاهای کاملاً داغ و تازه، میوه‌های تازه پوست کنده، انواع کنسروها، بستنی‌های پاستوریزه، غذاهای خشک و نان تازه جزو غذاهای سالم تلقی می‌شوند، در مقابل غذاهایی که دستفروشان عرضه می‌کنند و میوه‌هایی که مدتی از پوست کردن آن گذشته است و بستنی‌های سنتی در شمار غذاهای پرخطر محسوب می‌شوند.

شیر و فراورده‌های آن را حتماً به صورت پاستوریزه مصرف کنید.

بهترین میوه‌هایی که برای مسافرت می‌توان همراه داشت میوه‌هایی از جمله موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شود. در صورت بروز هر گونه علائم تهوع و اسهال به نخستین مرکز درمانی مراجعه کنید، ضمناً همراه داشتن ORS توصیه می‌شود. آب را فقط از منابع مطمئن تهیه یا از آب‌های بسته‌بندی شده استفاده کنید. از مصرف آب‌های سطحی و چشمه‌ها و دریاچه‌ها خودداری کنید.