

عضو کالج بین‌المللی جراحان

بهداشت مسکن

یک خانه خوب و بهداشتی چگونه است؟

در شهرک‌ها و عده‌ای نیز در شهرها سکونت دارند. انسان و هر کس که زندگی می‌کند باید زندگی را برای خود و خانواده و اجتماع، شیرین سازد. اولین اساس و پایه شیرین‌زنده‌گانی، تندرستی است و این پایه در خانه پی‌ریزی می‌شود. بنابراین خودخانه باید با اصول و موازین بهداشتی توأم باشد از این لحاظ رئیس خانواده وظیفه پس خطیری بعهده دارد.

در تنظیم و ساختمان خانه باید تمام اصول بهداشتی را مراعات نمود. درست است که خانه‌ها نمی‌توانند شبیه هم باشند ولی از لحاظ راحتی و ویژگی‌های بهداشتی باید یکسان باشند. فضای خانه هر چه وسیع‌تر و اطرافها هر چه کافی‌تر باشند بهتر است. در خانه‌های محقر و کوچک نمیتوان موازین بهداشتی را کاملاً مراعات نمود مخصوصاً در شهرها چون

بشر از قدیم ترین ایام تا کنون دارای مسکن بوده است منتهم در طول تاریخ طرز ساختمان مسکن فرق کرده است. از زندگی انفرادی خانواده‌ها در دامنه کوهها و وسط جنگل‌ها گرفته تا شهرهای بزرگ و پر جمعیت همه دارای خانه و کاشانه هستند.

در زمان حاضر نیز عده‌ای چادر نشین بوده و یا خانه بدوش هستند و یادرواگرمائی بنام کاروانه زندگی میکنند.

بهر حال بشر برای اینکه از تهاجم حیوانات و باسایرانسانها مسمون بماند و یا اینکه خود را از سرما و گرما و طوفان حفظ کند، همیشه در پناهگاه‌هایی زندگی می‌کرده است.

هر کس بنا به وسیع اقتصادی، اجتماعی و عادت، در نقطه‌ای ساکن شده است عده‌ای در دهات و عده‌ای

درشهرها خانه‌های کوچک نزدیک ساخته می-
شوند در نتیجه تراکم جمعیت زیادتر شده و حفظ
بهداشت آن منطقه مشکل‌تر می‌گردد .

انسان در برابر مزایای زیاد شهرنشینی بویژه
شهرهای بزرگ مقداری نیز بناچار راحتی خود را
از دست میدهد ، مثلا در دامنه کوه و پایک دامنه‌ها
آزاد است که هر طور دلش می‌خواهد در حیات
خانه خود حیوان نگاهداری کند و از سر و صدای
خود دروغ و کارخانه و دود ، و بوی آنها در امان باشد
ولی همین شخص اگر بخواهد از مزایای شهرنشینی
استفاده کند خواه نا خواه باید مراعات همسایگان
را بنماید و خود را با سر و صدای زیاد شهرتکان دهد
ولی بهر صورت می‌تواند با وسایل موجود ، وضع
خود را طوری ترتیب بدهد که شهرنشینی برای
سلامت وی زیان آور نباشد .

خصوصیات یک خانه خوب

گرم و سرما : تمام خانه‌ها در اصل برای
ساخته می‌شوند که انسان را از سرما و گرما و آفتاب
و باران حفظ کند بنابراین شاید طوری ساخته
شود که راحتی انسان را فراهم نماید .

بهترین خانه آن است که در تابستان خنک بوده و
در زمستان نیز بر راحتی گرم شود به طوری که بسا
سوخت کم درجه حرارت اتاق به ۲۰ درجه سانتی-
گراد برسد . حرارت اتاق را باید در این میزان
ثابت نگاهداشت زیرا بهترین درجه حرارت برای

استراحت و کار است درجه حرارت گف و سفت
اتاق فرق میکند و قسمت بالا گرم‌تر از پایین است
بنابر این بهتر است حرارت سنج را در ارتفاع
نیم متری از کف اتاق نصب کرد . برای بیماران
بجراحت درجه حرارت اتاق کمی بیشتر باشد .
شب هنگام موقع خواب درجه حرارت باید کمی
پایین تر باشد و تا ۱۸ درجه کافی است .

برای گرم کردن خانه باید سعی نمود که
گازهای سمی مانند ذاکسید کربن (۱) و دی‌اکسید
کربن (۲) را در پیچیده در فضای اتاق منتشر نشود
یکی از بهترین نوع گرم کنندهها اجاقهای نفتی
یا گازی هستند که در زمستان در مناطق روشن میکنند
بدون اینکه بوسیله لوله‌های گازهای سمی آن را به
خارج ببرند خطر این بخارها در خانه است اول
اینکه اکسیژن هوا را میسروراند و دیگر اینکه
گازهای سمی را در اطراف منتشر میکنند . در بعضی
این نوع وسایل گرم کننده ، هیچ‌بسی که اگر
اینها را روشن کنند و مدت کمی در دو پنجره اتاق را
مسکمه بدهد بخاری خودبه خود خاموش میشود

زیرا دیگر اکسیژن برای احتراق وجود ندارد .
اگر در چنین اتاقی انسان نیز خوابیده باشد مانند
خود اجاق نفتی خاموش خواهد شد .

هنگام تابستان : یکی از عوامل مزاحم ، پشه و

(1) Carbon Mono - Oxide یا CO

(2) Carbon Dioxide یا CO ۲

مخصوصاً مگس است چنانچه در حیاط و اطراف
خانه کثافت پخش شود مزاحمت مگس و بسوی
کثافات باعث ناراحتی بیشتر خواهد شد بنا بر این
باید در تابستان و مواقع گرمی هوا ، به وضع خارج
از خانه تیرسیدگی کرد و از جمع شدن کثافات در
خانه و اطراف آن جلوگیری نمود .

در زمستان اگر گاز اجاق و بخارهای نفتی در
اتاق پخش نشود همیشه هوای سالم در اطراف جریان
دارد و لوله‌ای که در دو پنجره ها به خوبی و استحکام
ساخته شده باشد ، چه خواه و ناخواه باعث
اختلاف درجه حرارت درون و بیرون : مقدار
زیادی هوای تازه داخل اتاق میشود . برخی از
مردم ، شب‌های زمستان ، مواقع خواب پنجره‌های
اتاق را باز می‌گذارند ، تا هوای سالم با اتاق جریان
کند اینکار بسته به ذوق و سلیقه اشخاص است و
الابد در زمستان باز کردن پنجره ، جز بالا بردن مقدار
سوخت ، اثری در قی باستن پنجره ندارد . در صورتیکه
هوای خیلی گرم و کثیف شود میتوان یکی از پنجره‌های
کوچک را باز گذاشت .

روشنایی : نور اتاق از پنجره وارد میشود .
اندازه پنجره باید طوری باشد که مقدار کافی
نور به داخل اتاق برسد هر چه از خط استوا
دورتر شویم وسعت پنجره باید بیشتر شود بطوریکه
در نواحی شمالی ایران وسعت پنجره باید خیلی
زیادتر از نواحی جنوب آن باشد در مناطق شمال
ایران وسعت پنجره باید در حدود ۱۵ تا ۲۰ در-
صد کف اتاق باشد و هر چه بطرف جنوب برویم از

این مقدار باید کاسته شود . این محاسبه برای
اتاقهای روبه جنوب است .

در این مورد نیاکان مادر عربن قرن‌ها پیش از
پنجره را بر حسب احتیاج تعیین کرده بودند و در
تابستان اتاقهای خنک و در زمستان اتاقهای گرم
داشتند ولی متأسفانه امروز بدون رعایت احتیاجات
و صرفاً روی تقلید از دیگران سراسر جلو اتاق
پنجره است . روشن است که چنین اتاقی در تابستان
گرم و در زمستان سرد خواهد بود .



نور باید طوری باطابق باشد که سایه نیندازد و
چشم را خیره نکند . برای رفع تابندگی شدید و
خبرگی نور میتوان از پرده و با پرده حصیری و
کرکره‌ای استفاده نمود . خانه‌هایی که بوسیله
درختان تنومند احاطه شده‌اند و باد پشت عمارت
چند طبقه قرار گرفته‌اند باید وسعت پنجره آنها
زیادتر باشد .

تابش مستقیم آفتاب ، در اطراف علاوه بر اینکه
در زمستان از مقدار مصرف سوخت میکاهد برای
سلامت بدن نیز بسیار مفید است هنگام خواندن و
نوشتن و خیاطی کردن و کارهایی نظیر آن باید در
اتاق نور کافی وجود داشته باشد و الا باید از نور
مصنوعی استفاده نمود .

وسعت خانه از لحاظ سلامت جسم و روح بسیار
سودمند است بویژه اگر در خانواده ها کودکان
زیاد باشد حیاط بزرگ میتواند محل خوبی برای
تفریح و بازی آنان باشد