

این کارها را در تابستان انجام ندهید خانه تان گرمتر می شود

30 تیر 1403

نتایج تحقیقات نشان می دهد که بیش از نیمی از خانه ها در طول تابستان بیش از حد گرم می شوند و بحران بهداشتی فوری برای ساکنان ایجاد می کنند.

با در نظر گرفتن این موضوع، در ادامه اشتباهات رایجی که مردم هنگام تلاش برای خنک کردن خانه هایشان مرتکب می شوند و در عوض آنچه که باید انجام دهند، بیان شده است.

نادیده گرفتن تهویه طبیعی

ممکن است فکر کنید منطقی است که پنجره ها و درهای خانه خود را همیشه بسته نگه دارید تا از ورود هوای گرم به آن جلوگیری کنید، اما این راهکار در واقع می تواند گرمای بیش از حد در خانه شما ایجاد کند.

راه حل

در طول ماه های تابستان کمی زودتر از خواب بیدار شوید؛ صبح ها و شب های خنک با باز کردن پنجره ها و درها به گردش هوای تازه و خنک شدن محیط زندگی خود کمک کنید. اگر پنجره ها در دو طرف مقابل باز شوند، می توانند تهویه متقاطع و نسیمی ایجاد کنند که به طور طبیعی خانه شما را خنک می کند. مهم است که به خاطر داشته باشید برای حفظ هوای خنک در داخل و خارج شدن گرما، پنجره ها و پرده های خود را در گرمترین زمان روز ببندید.

زمان باز کردن پنجره

باز کردن پنجره ها در اوایل صبح و عصر همچنین بستن آنها در طول گرمای شدید روز، روشی عالی برای خنک نگه داشتن خانه است، اما اگر پنجره های خود را باز بگذارید و اجازه دهید خورشید در داخل خانه شما گرما ایجاد کند، ممکن است برای از بین بردن این گرما کار سختی در پیش داشته باشید.

راه حل



برای مقابله با این مشکل، از پرده‌ها یا لایه‌های بازتابنده پنجره‌ها، برای جلوگیری از ورود گرمای خورشید استفاده کنید، در حالی که پرده‌های تیره به‌ویژه در خنک نگه داشتن اتاق‌ها موثر هستند. در طول روز، بهتر است پرده‌های پنجره‌های رو به جنوب و غرب خانه را بکشید تا میزان گرمای ورودی به خانه شما کاهش یابد.

استفاده ناکارآمد از پنکه

استفاده از پنکه یکی از رایج‌ترین روش‌هایی است که مردم سعی می‌کنند در تابستان با آن محیط خود را خنک نگه دارند و می‌تواند روش بسیار موثری باشند، اما مردم اغلب از آنها به اشتباه استفاده می‌کنند یا آنها را در اتاق‌های خالی رها می‌کنند.

راه حل

تهویه‌ها فقط افراد و نه اتاق‌ها را خنک می‌کنند به این دلیل که آنها فقط هوا را در اتاق به گردش در می‌آورند و نسیم دلی‌پذیری تولید می‌کنند بر خلاف تهویه مطبوع که خود هوا را خنک می‌کند. بنابراین، باید مطمئن شوید که پنکه‌ها فقط زمانی روشن شوند که در اتاق هستید تا نسیم را احساس کنید. در تابستان پنکه‌های سقفی باید در خلاف جهت عقربه‌های ساعت بچرخند تا باد سرد ایجاد کنند و قطعاً استفاده از پنکه‌های پنجره‌ای برای جذب هوای خنک از بیرون یا بیرون راندن هوای گرم از اتاق مفید است.

عایق‌بندی

اکنون عایق مدرن واقعاً در خنک کردن محیط در تابستان موثر است و برای گرم نگه داشتن شما در زمستان نیز مفید است در نتیجه، داشتن عایق ضعیف و شکاف‌های اطراف پنجره‌ها و درها می‌تواند باعث خروج هوای خنک و ورود هوای گرم به خانه شود.

راه حل

ممکن است فکر کنید سرمایه‌گذاری در عایق‌های پیشرفته‌تر هزینه‌ای غیر ضروری است، اما مهم است

که مطمئن شوید خانه شما به خوبی عایق‌بندی شده است تا هوای خنک به داخل و هوای گرم خارج شود. هر شکاف اطراف پنجره‌ها و درها را با آب و هوا یا درزبندی ببندید، زیرا این کار نه تنها به خنک شدن در تابستان کمک، بلکه گرما را در زمستان حفظ می‌کند، بازده کلی انرژی خانه شما را بهبود می‌بخشد و قبض انرژی شما را کاهش می‌دهد.

آشپزی و استفاده از لوازم خانگی

استفاده از اجاق‌ها و سایر وسایل مولد گرما در گرمترین بخش روز می‌توانند دمای داخل خانه را افزایش دهند و آشپزخانه شما را در طول موج گرمای تابستان تقریباً غیرقابل تحمل کنند.

راه حل

تنها کاری که برای جلوگیری از این مشکل باید انجام دهید این است که غذاها را صبح زود یا اواخر عصر که دمای هوا بسیار سردتر است بپزید. می‌توانید با وعده‌های غذایی مانند سالاد در طول روز، انتخاب دستورالعمل‌های آرام‌پز که حرارت کمتری تولید می‌کنند یا استفاده حداکثری از روش‌های کباب‌پزی از این موضوع جلوگیری کنید. همچنین به حداقل رساندن استفاده از سایر وسایل مولد گرما، مانند ماشین ظرفشویی و خشک‌کن، در گرمترین زمان روز می‌تواند بسیار مفید باشد.