این کارها را در تابستان انجام ندهید خانه تان گرمتر می‌شود

30 تیر 1403

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که بیش از نیمی از خانه‌ها در طول تابستان بیش از حد گرم می‌شوند و بحران بهداشتی فوری برای ساکنان ایجاد می‌کنند.

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

نادیده گرفتن تهویه طبیعی

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

راه‌حل

در طول ماه‌های تابستان کمی زودتر از خواب بیدار شوید؛ صبح‌ها و شب‌های خنک با باز کردن پنجره‌ها و درها به گردش هوای تازه و خنک شدن محیط زندگی خود کمک کنید. اگر پنجره‌ها در دو طرف مقابل باز شوند، می‌توانند تهویه متقاطع و نسیمی ایجاد کنند که به‌طور طبیعی خانه شما را خنک می‌کند. مهم است که به خاطر داشته باشید برای حفظ هوای خنک در داخل و خارج شدن گرما، پنجره‌ها و پرده‌های خود را در گرمترین زمان روز ببندید.

زمان باز کردن پنجره

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

راه‌حل

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.

راه‌حل

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 دلپذیری 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 قطعا استفاده از پنکه‌های پنجره‌ای برای جذب هوای خنک از بیرون یا بیرون راندن هوای گرم از اتاق مفید است.

عایق‌بندی

اکنون عایق مدرن واقعا 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.

راه‌حل

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 تقریبا غیرقابل تحمل کنند.

راه‌حل

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.