

حسن تحميل الأمتعة بالسيارة يجعل الرحلات الصيفية آمنة

يساهم تحميل الأمتعة في السيارة بشكل سليم في الحفاظ على سلامة الركاب ما يجعل الرحلات الصيفية أكثر أماناً. وينصح المجلس الألماني للسلامة على الطرق، بمراعاة عدم وجود فجوات بين الأمتعة، ووضع الثقيلة منها وكبيرة الحجم في الأسفل، ثم الأخف.

ويمكن معرفة المعلومات الهامة حول الوزن المسموح به للسيارة والسقف عن طريق أوراق السيارة أو دليل التشغيل. ويجمع الخبراء أن التحميل الكامل للسيارة يتطلب ضبط ضغط هواء الإطارات وفقاً لذلك، وضوء الكشافات إن أمكن. ويتعين قبل السفر إجراء اختبار بسيط لمعرفة مدى تأثير سلوك القيادة من توجيهه وكبحه واجتياز المنعطفات ومناورات التجاوز.



برلين - قبل الانطلاق في الرحلات الصيفية على متن السيارة ينبغي تحميل الأمتعة بالسيارة بشكل سليم، حفاظاً على سلامة الركاب؛ نظراً لأن الأضرار غير المؤمنة بشكل سليم قد تتحول إلى مقذوفات عند الكبح الشديد على السرعات العالية، ما قد يهدد سلامة الركاب.

وأوضح سورين هاينزه من نادي السيارات "أوروبا" أنه يتعين تحميل جميع الأمتعة من البداية بشكل آمن، كي لا يتطير شيء منها في المقصورة الداخلية مع عمليات الكبح الشديدة، وكذلك يتم وضع الزجاجات في الحوامل الخاصة بها والهايف في حامله الثابت. وينصح هاينزه بعدم وضع أي شيء على غطاء حيز الأمتعة لعدم تطايره إلى الأمام مع الكبح الشديد، وهو ما يمثل خطورة بالغة. ومن جانبها تنصح جوليا فومان، من المجلس الألماني للسلامة على الطرق، بمراعاة عدم وجود فجوات بين الأمتعة، ووضع الثقيلة منها وكبيرة الحجم في الأسفل، ثم الأخف وعدم طي المقاعد الخلفية لتعمل كحائط أمان وتغطية الحيز بشبكة أمان أو بغطاء.

ويتعين بعد التحميل التأكد من عدم إعاقة الرؤية في الخلف سواء عن طريق المرأة أو بالنظر للخلف. وتراعى اشتراطات التحميل سواء في الوزن أو الحجم، التي قد ينص عليها في دليل تشغيل السيارة بحيث لا تؤثر على سلوك القيادة أو تتسبب في وقوع حوادث على الطريق. وينصح هاينزه عند الاضطرار لطى المقعد الخلفي لأسفل لتحميل أكبر بكميات كل شيء بحزام، وذلك تفادياً للانزلاق نهاباً وإياباً داخل السيارة.

ويعتبر صندوق السقف من الحلول الجيدة لاستيعاب المزيد من الأمتعة طالما تم استيفاء الشروط المطلوبة لتحميله مثل مراعاة الوزن وعدم تجاوز الحمولة المسموح بها، كما يتعين عدم تجاوز حمل قضيب الجر، وذلك بسبب حامل الدراجة الثقيل على تجهيزه القطر على سبيل المثال.



تحميل الأمتعة في السيارة بشكل سليم يساهم في الحفاظ على سلامة الركاب ما يجعل الرحلات آمنة

ويوصى باصطحاب مثلث التحذير تحسباً لأي أعطال أو توقف على الطريق، وسترات السلامة، وصندوق الإسعافات الأولية ووضعه في متناول اليد وفي موضع يسهل الوصول إليه. وتتصح فومان بالتخطيط للأمر بشكل جيد وأخذ الوقت الكافي لعملية التحميل الصحيح.

الطريقة الصحيحة للحصول على بشرة برونزية

لوشن للجسم، كي يدوم تأثير مستحضر التسمير طويلاً. وكى تحصل المرأة على النتيجة المنشودة ينبغي تكرار وضع مستحضر التسمير كل يومين تقريباً، وبعد ذلك يكفي تطبيقه مرة واحدة كل أسبوع. كما ينبغي استهلاك مستحضرات التسمير الذاتي بعد فتح العبوة في غضون 3 أشهر؛ نظراً لأن غالبية هذه المنتجات تعتمد على مادة "ثنائي هيدروكسي إتش.أي"، ومع الاتصال بالأكسجين تنتج هذه المادة في الكثير من الحالات مادة "الفورمالديهايد" المسرطنة.



برلين - تعد مستحضرات التسمير الذاتي بمثابة عصا سحرية للحصول على بشرة برونزية ساحرة تأسر الأبواب، بشرط استعمالها بشكل صحيح لتجنب نشوء بقع سيئة المظهر. وأوضحت خبيرة التجميل الألمانية ناتالي فيشر أنه ينبغي في البداية إزالة الشعر بواسطة ماكينة حلاقة، ثم إجراء تقشير لإزالة قشور الجلد الميتة، خاصة في المواضع الخشنة كالمرفقين واليدين والقدمين والذقن، مع مراعاة أن يتم ذلك قبل وضع المستحضر بلبلة واحدة. وبعد ذلك يتم وضع مستحضر التسمير الذاتي على البشرة مثل الكريم، ثم توزيعه بحركات دائرية من المنتصف باتجاه الخارج. وبالنسبة للوجه، فإنه يتم تطبيق المستحضر على الجبين والأنف والذقن، مع مراعاة ارتداء قفازات مخصصة للاستخدام لمرة واحدة، كي لا تظهر بقع على الأيدي.

وأشارت فيشر إلى أن امتصاص البشرة للمستحضر يستغرق مدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة، ومع ذلك لا يجوز الاستحمام خلال أول 3 ساعات، كما لا يجوز ممارسة الأنشطة، التي تساعد على إفراز العرق كالرياضة. وبعد امتصاص البشرة للمستحضر جيداً، ينبغي العناية بالبشرة باستعمال كريم مرطب أو



القناع يوفر قدراً من الحماية لحامله

الأقنعة الجراحية والأقنعة المزودة بفلاتر أكثر نجاعة من الماسكات القماشية قدرة أصغر الجزيئات على البقاء في الألياف تحدد فاعلية القناع في الحماية من كورونا

إلا أن الحواجز القماشية تقلل من سرعة تدفق القطرات عند العطس والسعال، كما أنها تعمل على فصل الجزيئات بشكل جزئي، بالإضافة إلى أنها توفر قدراً من الحماية لمرتديها على الأقل.

الأقنعة يجب أن تقوم بجمع الجزيئات الدقيقة من هواء التنفس لحماية الآخرين من العدوى المحتملة بفيروس كورونا

وقبل وضع قناع، يجب تنظيف اليدين جيداً بالماء والصابون، ثم تغطية الفم والأنف بالقناع والتأكد من عدم وجود فجوات بين الوجه والكمامة، وفق ما ينصح به الخبراء. ويجب أيضاً تجنب لمس القناع أثناء استخدامه، ومن الضروري أيضاً استبدال الكمامة عندما تكون رطبة. كما ينصح الخبراء بخلع القناع دون لمس الجزء الأمامي منه، وضرورة التخلص منه على الفور في سلة مغلقة.

ويوصي عديد الأطباء بارتداء قناع واق للحدد من انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد، سواء كان قناعاً مخصصاً للجراحة، وهو عادة ما يكون أزرق اللون، أو قناعاً بمنقار أو حتى قناعاً مصنوعاً من القماش أو من مواد أخرى من شأنها منع نقل العدوى بشكل مباشر للشخص عبر الأنف أو الفم. وتختلف درجات الحماية من قناع إلى آخر وتبقى الأقنعة الطبية أكثر فعالية لكونها مصنوعة بشكل يحول دون تسرب الفيروسات التي هي كائنات مجهرية، مما يجعل الأقنعة اليدوية أقل حماية للشخص. ويعتقد الخبراء أنها أفضل من لا شيء، لكونها تقلل بنسب مختلفة من مخاطر الإصابة خاصة إذا التزم الشخص بالمبادئ الأساسية للسلامة.

وينصح الخبراء باستخدام الأقنعة الواقية بما فيها المصنعة في البيت شريطة الالتزام بالمبادئ الأساسية للسلامة من الإصابة والمتمثلة أساساً في احترام مسافات السلامة والحرص على غسل اليدين جيداً والعطس في أعلى الكف. والتأكد من أن القناع مناسب بشكل مريح حول الأنف والفم، وأنه لا توجد مساحة تسمح بمرور الهواء للأنف أو الذقن أو الخدين. كما ينصح الخبراء بالحرص على عدم لمس الأقنعة باليد، لأنها قد تكون أقصر وسيلة للإصابة بالعدوى وأكثر خطراً من عدم ارتداء القناع.

ستاتيكية، وهو ما يعمل على فصل الجزيئات بصورة أفضل. وتجدر الإشارة إلى أن حجم فيروس سارس كوف 2 يبلغ من 60 إلى 140 نانومتر، علماً بأن النانومتر هو جزء من المليون من المتر. وعادة ما تكون الفيروسات دقيقة الحجم للغاية، ولكنها لا توجد بمفردها في الهواء، بل تكون مرتبطة بجزيئات أخرى أكبر منها حجماً، ولكنها تظل في نطاق الميكرومتر ولا يمكن رؤيتها بالعين المجردة.

وأضاف الباحث الألماني فرانك درفينيك أن الخامات المختلفة المصنوعة من الألياف القطنية جاءت في مرتبة متوسطة في نتائج الاختبار، ومن الأمور الواجب مراعاتها هنا مدى كثافة هذه المشوجات؛ لأنها تؤثر على حجم المسام الموجودة في النسيج، وأكد الخبير الألماني على ارتفاع كفاءة فصل الجزيئات كلما كان النسيج أكثر إحكاماً. ومن جانبها تنصح بوابة ماسكترينج غير الربحية الأشخاص، الذين يرغبون في خياطة ماسكات من الأقمشة أو الجيرسي المصنوعة من القطن 100 في المئة، بأن تكون كثيفة قدر الإمكان، وأن تسمح بنفاذ الهواء بما يكفي للتنفس، كما تنصح البوابة الألمانية باختبار كثافة الماسك أمام المصباح، وكلما قل عدد نقاط الضوء التي يمكن رؤيتها وصغر حجمها، كانت المشوجات أكثر كثافة، وبالتالي توفر المزيد من الحماية.

وأشارت بوابة ماسكترينج إلى توصية منظمة الصحة العالمية بشأن التوليفة المثالية للماسكات القماشية، والتي يجب أن تتكون من ثلاث طبقات؛ حيث يجب أن تكون الطبقة الداخلية المواجهة للفم والأنف ماصة للماء، بينما يجب أن تكون الطبقة الموجودة في المنتصف طاردة للماء ومصنوعة من خامات غير منسوجة مثل القطن أو البولي بروبيلين، والتي تجمع القطرات، أما الطبقة الخارجية فيجب أن تكون طاردة للماء ومصنوعة من البوليستر. وعلى العكس من الماسكات الجراحية أو الماسكات المزودة بفلاتر للجزيئات، فإنه لم يتم إثبات تأثير الحماية للماسكات القماشية،

لا تزال الخامات التي يمكنها إيقاف جزيئات في حجم فيروس كورونا بصورة جيدة، والخامات الأقل جودة، محور عديد البحوث التي يجريها الخبراء على الأقنعة الواقية من الفيروس. وقد أثبت الخبراء أن الأقنعة القماشية أقل نجاعة من الأقنعة الأخرى من حيث الحماية من فيروس كورونا مشيرين إلى أن التوليفة المثالية للماسكات القماشية يجب أن تتكون من ثلاث طبقات.

في الماسك، وتشتمل مثل هذه الخامات على العديد من القنوت، ولكنها تكون دقيقة للغاية، وهذا يعني أن المساحة الإجمالية للمسام المفتوحة تكون كبيرة نسبياً، وبالتالي يمكن للهواء أن يمر بسهولة مع فصل الجزيئات بصورة جيدة، ويتم شحن الألياف الخاصة بخامات الماسكات الجراحية، أو ما يعرف بماسكات "أف.إف.بي"، بشحنات

مشكلة الماسكات قائلًا "يمكن القول بكل سذاجة إن الرقاقت البلاستيكية لا تسمح بمرور الجزيئات، ولكنها لا تسمح أيضاً بمرور الهواء، ويصبح الوضع عكس ذلك عند استعمال مضافة، ولذلك يتعين على المرء العثور على شيء تكون المساحة المفتوحة به كبيرة قدر الإمكان، ولكن المسام الفردية تكون صغيرة نسبياً".

ويترأس فرانك درفينيك مجموعة بحثية في معهد ماكس بلانك للكيمياء في مدينة ماينز الألمانية، والتي ينصب اهتمامها على دراسة المواد المختلفة في ما يتعلق بقدرة الفلتر أو ما يعرف باسم كفاءة الفصل، بمعنى قدرة أصغر الجزيئات على البقاء في الألياف.

ويهتم الخبير الألماني أيضاً بمعرفة نوعية الخامات، التي يمكنها إيقاف جزيئات في حجم فيروس كورونا بصورة جيدة، والخامات الأقل جودة، وقد قام الخبير الألماني بمعاونة فريقه البحثي باختبار العشرات من الخامات المختلفة. وأظهرت النتائج، التي تم تصنيعها من أجل الفلتر، أفضل القياسات، مثل الأقمشة غير المنسوجة، والتي يتم الاعتماد عليها في تصنيع الماسكات الجراحية، وأضاف فرانك درفينيك قائلًا "عادة ما تكون هذه الأقنعة مصنوعة من أقمشة غير منسوجة؛ حيث يتم خلط الألياف، وبالتالي لا يوجد بها مسام كبيرة تسمح بمرور الجزيئات من خلالها". وأضاف الخبير الألماني أنه ليس بالضرورة أن تكون هناك مشكلة في التنفس إذا كانت المسام صغيرة للغاية



نوعية الخامات التي يمكنها إيقاف جزيئات في حجم فيروس كورونا بصورة جيدة، لا تزال محور عديد البحوث

