

نکات ایمنی و خانه تمکانی



کردآوری و تنظیم
اداره تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اسفند ۱۴۰۰

نکات ایمنی در خانه تکانی

خانه تکانی یکی از سنتهای زیبای ما ایرانیان است که اگر با رعایت نکات ایمنی همراه نباشد، ممکن است به یک دردسر تمام عیار تبدیل شود، دردسری که سلامت تمام اعضای خانواده، به ویژه خانمهای خانه دار را تهدید می کند. کمردرد، گردن درد، دست درد، مسمومیت، تنگی نفس، حساسیت پوستی و درد دست و پا از رایجترین عوارض خانه تکانی های نادرست و غیرایمن است؛ عوارضی که با رعایت برخی اصول ساده ایمنی میتوان احتمال بروز آنها را به حداقل رساند.

بانوان به عنوان مدیر امور داخلی منزل بیشترین مسئولیت را در نظافت خانه برعهده دارند، شاید به همین دلیل بیشترین موارد مسمومیت خانگی و صدمات ناشی از عدم رعایت نکات ایمنی مربوط به زنان است و با توجه به گسترش فزاینده میزان مواجهه افراد به خصوص زنان خانه دار با مواد شیمیایی مورد استفاده در شوینده ها ممکن است در کوتاه مدت اثر چندانی نداشته باشد، اما در بلندمدت مشکلات ریوی و پوستی، عوارض چشمی و آلرژی های مختلف تا سرطان، کمردردها و درد های مزمن را به همراه دارد.



خانه تکانی و استفاده از مواد شیمیایی و شوینده ها

بسیاری از داروها و محصولات خانگی مانند جوهر نمک، مواد شوینده و لکه برها، سفیدکننده ها، لاک پاک کن، سموم حشره کش و جونده کش (مانند مرگ موش)، تینر، ضدیخ، بنزین و نفت و الکل و... مواد شیمیایی هستند که در منزل به طور وسیع استفاده می شوند. در استفاده از این مواد شوینده شیمیایی باید نکات زیر را مورد توجه قرار داد:

۱- این مواد برای زنان باردار و افراد مسن بیشتر آسیب رسان است. لذا در این گروه باید با احتیاط مصرف شود.

۲- بسیاری از پاک کننده های کاشی و سفید کننده ها (مثل وایتکس) از جنس هیپوکلرات سدیم هستند. این ترکیبات در زمان فعال شدن گاز کلر از خود متصاعد می کند. گاز کلر شدیداً محرک بوده و می تواند حملات شبه آسم ایجاد کند و حتی در صورت شدید بودن می تواند کشنده باشد. همچنین وقتی که با دیگر پاک کننده ها مانند پودرهای رختشویی و ظرف شویی و یا سایر پاک کننده های سطوح اسیدی و جرم گیر ها مثل (تیرک و حتی سرکه) مخلوط شوند، می توانند مقدار زیاد گاز کلر آزاد نمایند که بسیار بسیار خطرناک است.

تماس هیپوکلرات (سفید کننده ها) با سطوح آلوده به ترکیباتی مثل اوره (موجود در ادرار) گازی با خاصیت کلر (کلرامین) آزاد می کند که بسیار خطرناک است و مانند کلر محرک دستگاه تنفسی است. بنابراین در شستشوی حمام و سرویس ها ابتدا سطوح مورد نظر را با مقدار کافی آب و بدون استفاده از پاک کننده ها شستشو دهید تا آلودگی های اولیه مثل اوره از سطوح پاک شوند. سپس با استفاده از این ترکیبات در حجم کم و بدون مخلوط کردن آنها با هم (چه در روی سطح و چه در

درون ظرف) استفاده شود. در این مرحله بهتر است از آب داغ برای شستشو استفاده نشود. (گرما باعث تسریع فعل و انفعالات می شود) حتما درب و پنجره حمام و یا سرویس ها باز باشد و از تهویه کافی اطمینان داشته باشید.

۳- استفاده از دستکش و عینک هنگام کار با مواد جرم گیر و سفید کننده الزامی است تا مانع تماس پوستی و پاشیدن قطرات این مواد به داخل چشم شود. در هنگام کار با شوینده ها نیز با توجه به خاصیت چربی زدایی آنها استفاده از دستکش برای جلوگیری از خشکی پوست دست ضرورت دارد.

۴- این مواد باید در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری شوند. درب محصولات شیمیایی و پاک کننده ها را محکم ببندید. در صورت جابجا کردن مواد، بقیه ماده را در ظرف اصلی بازگردانید. فرآورده های حاوی این مواد را در ظروف ویژه نگهداری کنید. هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را برندارید، اگر برچسب روی ظروف از بین رفت، مجدداً روی آن برچسب بزنید. به توصیه های ایمنی روی برچسب محصولات توجه کنید و هیچگاه این مواد را در ظروف موادخوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان می شود.

۴- قبل از دور انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل ظرف زباله، آن را آبکشی نمایید.

۵- از قرار دادن ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی و همچنین شعله آتش خودداری نمایید، الکل و بسیاری از ترکیبات ضدعفونی کننده قابلیت اشتعال دارند.

۶- از قرار دادن مواد شوینده، ضدعفونی کننده و الکل در کمد های زیر ظرف شویی اجتناب نمایید. خطر مسمومیت در کودکان نوپا و کنجکاو از این طریق بسیار بالا است.

۷- از نگهداری مواد شوینده و شیمیایی در کمد های بدون قفل در پارکینگ و حیاط منزل اجتناب نمایید.

۸- بهتر است از مواد شوینده و پاک کننده ای استفاده شود که آسیب کمتری می رساند، استفاده از پودر های شوینده که آنزیم دارند، بسیار ایمن تر از استفاده از مواد سفید کننده ای است که بخار دارد.

۹- استفاده از ماسک های تنفسی یکبار مصرف در کاهش مواجهه استنشاقی با این مواد با توجه به اینکه قطر بخارات مواد شیمیایی بسیار کوچک تر از قطر خلل و فرج ماسک های یکبار مصرف است و به راحتی از آنها عبور می کنند و از فرد محافظت نمی کند، گرچه ممکن است در کاهش بوی ناشی از این مواد موثر باشند. (در برخی از منابع استفاده از دستمال مرطوب به جهت پوشاندن بینی و دهان توصیه می شود) به همین دلیل هنگام استفاده از این مواد برای نظافت مکان های سر بسته مانند دستشویی و توالت حتما باید پنجره را باز کرده و در صورت عدم وجود پنجره باید درب را باز گذاشت و سیستم تهویه روشن شود تا از تجمع بخارات این مواد در محیط کاسته شود.

نکات مورد توجه در صورت مسمومیت و تماس با مواد شوینده

۱- اولین و بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خروج سریع فرد از محل سر بسته و استفاده از هوای آزاد و قرار گرفتن در معرض جریان هواست چرا که استنشاق هوای تازه، تنفس را تسهیل می کند و باعث ایجاد آرامش می شود.

۲- استفاده از بخور، به خصوص بخور سرد بسیار کارآمد است، خودداری از صحبت کردن، مفید است،

۳- در صورت پاشیده شدن این مواد بر روی چشم توصیه می شود که حداقل به مدت ۱۵ دقیقه چشم را با آب فراوان شست و شو داده و سپس به چشم پزشک مراجعه شود، زیرا این مواد می توانند آسیب های جبران ناپذیری به قرنیه وارد کند، مواد شوینده همچنین می توانند موجب ایجاد زخم های شدید در پلک شود، لذا استفاده از عینک حفاظتی جهت کاهش آسیب چشم ها توصیه می شود.

۴- والدین در صورت مسمومیت خوراکی فرزندان به مواد شوینده و شیمیایی، آنها را وادار به استفراغ نکنند، زیرا این کار موجب آسیب دیدگی و سوختگی بیشتر دستگاه گوارش می‌شود. بلافاصله دهان کودک را شستشو داده، کودک آب نخورد چون وقتی ماده شوینده با آب ترکیب می‌شود، جذب آن سریعتر می‌شود و وضعیت بدتر می‌شود. همچنین بهتر است تا رساندن مصدوم به بیمارستان یا مراکز درمانی با خوراندن شیر عمل رقیق سازی انجام شود.

۵- در شرایطی که نزدیکان شما ماده ای غیر خوراکی و سمی را بلعید و یا استنشاق کرد، **با مرکز اورژانس ۱۱۵ یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۹۰ تماس بگیرید.**

خانه تکانی و آگزمای پوست

آگزما یک پدیده التهابی است که با علائمی مانند قرمزی، خشکی، پوسته پوسته شدن، خارش و سوزش پوست مشخص می‌شود.

در این روزها، بسیاری از خانم های خانه دار، که با پاک کننده های خانگی مانند سفید کننده ها (وایتکس)، جرم گیرها، مایع ظرفشویی و شوینده های شیمیایی سر و کار دارند، در صورتی که غلظت مواد پاک کننده در این ترکیبات و یا مدت تماس پوست افراد با این مواد زیاد باشد، باعث ایجاد ضایعات آگزمایی در دست ها می شود. لذا پوشیدن یک دستکش نخی در زیر دستکش های لاستیکی و یا استفاده از دستکش های دولایه ای که لایه زیرین شان نخی و لایه رویی شان لاستیکی است، در پیشگیری از این بیماری و درمان آن، موثر است. پس از اتمام کار با این مواد، دست را با آب شست و شوی صحیح داده، سپس از یک ماده مرطوب کننده استفاده کنید تا مانع از بروز خشکی پوستتان شوید.

خوشبختانه بیماری آگزما واگیردار نیست ولی در صورت عدم رعایت مراقبت های پوستی، می تواند دوباره عفونی شود و گاهی این عفونت میکروبی بوده، و همانند دیگر بیماری های قابل انتقال، به افراد دیگر منتقل می شود.

نکته: استفاده از الکل که این روزها به دلیل شیوع بیماری کرونا جهت ضدعفونی دست نیز به فور استفاده می شود با از بین بردن چربی پوست دست، ریسک ابتلا به درماتیت ها را افزایش می دهد. لذا توصیه می شود از مواد ضدعفونی کننده پایه الکلی که در بستری از گلیسرین ساخته شده است استفاده کرد.

خانه تکانی و خطر کمردرد

کمردرد مشکل رایجی است که در بیشتر موارد و البته بر خلاف تصور رایج هیچ ربطی به مهره ها و دیسک و نخاع ندارد و دلیلش عمدتاً کشیدگی عضلات و رباطهای پشت است. عامل این کشیدگی هم معمولاً بلند کردن اسباب و اثاثیه سنگین منزل، حمل نادرست اجسام سنگین و حرکت ناگهانی در ناحیه کمر است. گرفتگی یا اسپاسم عضلانی هم از دیگر علل شایع کمردرد محسوب میشود. لذا در طول خانه تکانی، تا جایی که برایتان مقدور است،

- از بلند کردن اسباب و اثاثیه خودداری کرده واز یک شیوه های جایگزین مانند هل دادن، یا کشیدن استفاده کنید.
- از بلند کردن جسم سنگین و چرخیدن به طور همزمان خودداری کنید. اگر هنگام حمل یک جسم سنگین نیاز به چرخیدن داشتید، از کمر نچرخید؛ روی پاهایتان بچرخید.
- وقتی می خواهید جسم سنگینی را روی زمین بگذارید، به جای خم کردن کمر، زانوهایتان را خم کنید و جسم را روی زمین قرار دهید.

- موقع بلند کردن یک جسم سنگین از روی زمین یا موقع جابه جا کردن آن، پشتتان را صاف نگه دارید و قوز نکنید؛ زانوهایتان را خم کنید و برای تحمل وزن آن جسم، به عضلات پائین تکیه کنید. این کار موجب می شود فشار ناشی از جسم سنگین، به جای کمر، به مفصل ران شما منتقل شود و گرفتگی عضلانی و درد ناگهانی عضلات مخصوصا کمر درد به سراغتان نیاید.

- موقع بلند کردن اجسام سنگین، بهتر است اول، پاهایتان را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و سپس جسم مورد نظر را بلند کنید. این کار باعث حفظ تعادل بدن می شود.

- هیچ وقت نباید اشیای سنگین را به طور ناگهانی و سریع از زمین بلند کنید و هرگز در حالی که جسمی را با کی دست تان بلند کرده اید، سعی نکنید با دست دیگری آن جسم سنگین دیگری را بلند کنید. اگر اصرار دارید که هر دو جسم را به طور همزمان حمل کنید، ابتدا باری را که در یک دست تان هست، زمین بگذارید و سپس، هر دو جسم را همزمان با هم بلند کنید.

- اگر به مدت طولانی مشغول کار در منزل هستید، مرتب و در فواصل منظم استراحت کنید و تا جایی که برایتان مقدور است، به طور متناوب، تغییر وضعیت دهید.

- موقع پاک کردن شیشه ها و پنجره های منزل و هنگام شست و شوی بخشهای فوقانی در، پنجره و دیوار باید خیلی مراقب باشید و پس از هر ۲ تا ۳ دقیقه کار مداوم، مدت کوتاهی سرتان را پایین بیندازید و به سر و گردنتان، استراحت بدهید.

نحوه برداشتن اجسام



نحوه برداشتن و گذاشتن اجسام



رهایی از آسیب‌های خانه‌تکانی

فشار بیش از حد به زانو

زانوها برای کار زیاد در قسمت جلویی دچار تورم کپسول‌های آب می‌شود. عمده‌ترین که در ناحیه جلویی زانو حس می‌کنید برآوردن نشستن طولانی مدت روی زانوهای پهن می‌شود.



مراقب مچ دست خود باشید

انجام تکراری مچ دست مانند شست‌وشو، جراحی و باغبانی باعث آسیب عصبی مچ دست (تاندون‌ها) و تورم کارپال می‌شود. اگر از قبل دچار این آسیب شده‌اید، از چالیدن لباس و فعالیت شدید مچ دست بپرهیزید. به محض این که احساس درد، بی‌حسی و خواب‌رفتگی کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید.



کشیدگی تاندون

تاندون‌های شانه به دلیل کشیدگی بیش از حد دست‌ها به باقی سرپیشتر آسیب می‌بیند. مثل زمانی که شیشه یا کابینت‌ها را تمیز می‌کنید یا به مدت طولانی در حال نصب پرده هستید. حتماً در چنین مواردی زیرپاها را چهارپایه یا ارتفاع مناسب قرار دهید.



آسیب‌های کمر

انجام کارهای سنگین می‌تواند موجب آسیب به ستون فقرات و حتی لیز خوردن مهره‌ها شود. خم شدن ایستادن و نشستن‌های طولانی و همچنین حرکات چرخشی ناگهانی می‌تواند به کمربان آسیب‌های غیرقابل جبرانی وارد کند.



ناتوانی در حفظ تعادل

در صورتی که دچار ضعف عملانی هستید یا نمی‌توانید به خوبی تعادل خود را حفظ کنید به هیچ وجه روی چهارپایه یا تردپان نروید. حتماً از فرد دیگری برای انجام کارهای خانه کمک بگیرید.



تشدید آرتروز

آرتروز دست یک‌شبه بر اثر خانه‌تکانی ایجاد نمی‌شود. اما بیشتر افرادی که سن بالایی دارند، با این مشکل روبه‌رو هستند. اگر مبتلا به آرتروز هستید از انجام کارهای تفریق و ریزها دست به مدت طولانی که باعث آسیب به مفاصل مچ می‌شود، خودداری کنید.



بلند کردن اجسام سنگین

اشیا را با دو دست بلند کنید. استفاده از یک دست، فشار وارده به تاندون‌ها، عضلات و مفاصل را بیشتر می‌کند. دست‌ها نباید حالت کشیده داشته باشند. سعی کنید جسم را به بدن نزدیک‌تر کرده و همچنین بهتر است از عضلات ناحیه لگن به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید.



ثابت نگه داشتن گردن

از خم نگه داشتن سر به مدت طولانی خودداری کنید. در این حالت فشار روی عضلات گردن و دیسک‌های بین مهره‌ای زیاد می‌شود. بهتر است هنگام کار سر را راست و به سمت جلو بگیرید.



نباید



سعی نکنید بارهای سنگین را به تنهایی حمل کنید
از بیش از یک کارگر برای بلند کردن و جابجایی بارهای سنگین استفاده کنید

باید



برای برداشتن و بلند کردن بارها از روی زمین، کمربت را خم نکنید
برای بلند شدن از عضلات پاهای تان استفاده کنید و جسم را نزدیک به بدن تان نگه دارید و از زمین بلندش کنید. کمربتان باید هنگام بلند کردن، صاف بماند.



بارهای خیلی سنگین را که به قدرت بسیار زیادی نیاز دارند حمل نکنید
برای بلند کردن بارهای سنگین از تجهیزاتی مانند لیفتراک و فرغون و ... استفاده کنید



خانه تکانی و دست درد ، مچ درد (سندرم تونل کارپال)

در روزهای پایانی سال، نشانگان کانال مچ دست یکی از مشکلاتی است که می تواند برای خانمهای خانه دار درد سرساز می شود. علت بروز این مشکل می تواند کار کشیدن زیاد از دست ها برای انجام کارهای طولانی مدت و تکرارشونده ای که در آنها مچ دست تحت فشار قرار میگیرد. مثلاً نظافت، گردگیری و شستشوی متوالی در طول شبانه روز. بی حس شدن انگشتان دست و گزگز شبانه دست ها که گاهی موجب بی خوابی مبتلایان به این نشانگان می شود، از شایعترین علایم آن به شمار می رود. برای درمان و پیشگیری از تشدید آن، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید و بر حسب صلاحدید پزشک، از درمان های طبی، دارویی، فیزیوتراپی یا جراحی استفاده کنید.

اما برای پیشگیری از بروز این مشکل، بهتر است ضمن کاهش فعالیتهایی که با دستهایتان انجام می دهید، کارهای روزانه تان را به گونه ای برنامه ریزی کنید که زمانی هم به استراحت و نرمش دادن دست ها اختصاص یابد. قبل از شروع کار و در زمان استراحت، می توانید ورزش های هدفمند مچ دست را انجام دهید. یکی از ورزش های سودمندی که می تواند کمک تان کند، این است که هر دو دست تان را در مقابل خودتان صاف و مستقیم دراز کنید و سپس مچ ها و انگشتان دس تهایتان را به عقب ببرید؛ درست مانند پلیس که می گوید: «ایست» برای مدت پنج ثانیه در این حالت بمانید و بعد مچ و انگشتان تان را رها کنید. سپس دوباره با دو دست کشیده و صاف، دستانتان را مشت کنید و آنها را محکم فشار دهید.

در این وضعیت نیز پنج ثانیه بمانید و بعد، مشت محکمتان را به آرامی به طرف پایین خم کنید. پنج ثانیه نیز در این حالت بمانید و دوباره مچ ها و انگشتان دو دست تان را شل کنید. این ورزش را می توانید در فواصل کارهایتان به دفعات تکرار کنید.



خانه تکانی و برق و گاز

از شست و شوی لوازم برقی مانند لوستر چراغ های روشنایی کلید و پریز و... با آب، که موجب برق گرفتگی خواهد شد، جداً بپرهیزید.

جهت پاکسازی وسایل برقی ابتدا برق آن وسیله را قطع و سپس، با دستمال خشک و تمیز نمائید. سیم تلفن و سیم رابط وسایل برقی را دور از مسیر رفت و آمد قرار داده و هنگام جابجایی آنها را کاملاً جمع کرده تا باعث بروز حادثه نشود.

لوازم خانگی به خصوص اجاق گاز را با احتیاط و دقت جا به جا و اتصالات مربوط به گاز را با آب و صابون کنترل کنید تا از سالم بودن آن ها و نشت نکردن گاز مطمئن شوید.

همیشه خاموش کننده های دستی آتش نشانی که آماده به کار است، در خانه داشته باشید تا هنگام بروز آتش سوزی در خاموش کردن آتش به شما کمک کند.

دقت کنید که کپسول های آتش نشانی همواره شارژ و آماده به کار باشد.



خانه تکانی و توصیه های پایانی

- فقط به ورزشکاران توصیه نمی شود که قبل از مسابقه، بدن شان را گرم کنند؛ به خانم های خانه دار هم توصیه می شود قبل از شروع کار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با استفاده از حرکات ورزشی، نرمشی و کششی، بدن خودشان را برای کار آماده کنند و به اصطلاح خودشان را برای انجام کارهای خانه، گرم کنند.
- توصیه می شود با استفاده از مصرف مایعات به میزان کافی، آب و املاح از دست رفته بدن خود را که این روزها احتمالا میزان آن بر اثر تعریق افزایش می یابد، جبران کنید. ضمنا استفاده از لباس های راحت نخي برای تبادل حرارت و استفاده از سیستم تهویه ای مناسب نیز می تواند احتمال بروز استرس گرمایی ناشی از حرارت را کاهش دهد.
- استفاده از ماسک و پیش بند در صورت تماس با مایعات و مواد شیمیایی و استفاده از سربند برای پیشگیری از آلودگی موها نیز توصیه میشود. به افراد مبتلا به مشکلات اسکلتی عضلانی نیز توصیه می شود برای شست و شوی حمام از چکمه استفاده کنند و در غیر این صورت، با رعایت توصی ههای ایمنی، بر روی سطوح لیز و لغزنده از دمپایی استفاده کنند
- حتی المقدور سعی کنید پرداختن به امور خانه تکانی را به زمانهایی اختصاص دهید که کودکان در منزل حضور ندارند تا احتمال بروز حوادث خطرناک به حداقل برسد استفاده از وسایل غیرایمن برای دسترسی به ارتفاع بالاتر و استفاده از زیرپایی هایی مانند جعبه و نردبانهای نامطمئن، خطر سقوط از ارتفاع را افزایش میدهد برای پیشگیری از سقوط حتی المقدور از نردبانهای دوطرفه و استاندارد استفاده کنید.