

یک توصیه مهم قبل از آغاز خانه تکانی

خانه تکانی رسم قشنگی است، اما به یاد داشته باشید که تمیز کردن خانه به صورت یکباره و در یک بازه زمانی کوتاه آسیب‌های جدی دارد؛ به همین دلیل توصیه کارشناسان این است که در طول سال از تمیز کاری‌های متنوع در خانه غافل نشوید؛ یک ماه کابینت‌ها را تمیز کنید، یک ماه یخچال و ماه دیگر سرویس‌های بهداشتی یا دیوارها تا در پایان سال با حجم زیادی از کثیفی‌ها مواجه نشوید.



ریه این زنان آسیب بیشتری می‌بیند

مطالعات نشان می‌دهد خانم‌هایی که برای تمیز کردن منزل به صورت مداوم از مواد تمیز کننده شیمیایی و سفید کننده‌ها استفاده می‌کنند، عملکرد تنفسی ضعیف‌تری نسبت به خانم‌هایی که این کار را نمی‌کنند، دارند. محققان تخمین زده‌اند که میزان عملکرد ریه در این خانم‌ها تقریباً مانند کسی است که روزانه یک پاکت سیگار می‌کشد.



+ یادداشت

خانه تکانی
رسم جهانی

نوروز - عید باستانی ایرانیان - سرشار از سنت‌های زیبا و دوست‌داشتنی و یکی از آنها رسم «خانه تکانی» است که قدمت آن به ایران باستان برمی‌گردد. غبارروبی، زدودن آلودگی‌ها، گردگیری و شست‌وشوی در و دیوار خانه، کفپوش‌ها و اسباب مهم‌ترین بخش خانه تکانی است و ایرانیان به نوعی برای تمیز کردن خانه خود از غبار و آلودگی تلاش می‌کنند که در یک سال گذشته بر در و دیوار خانه نشسته است؛ اتفاقی که در اکثر کشورهای دنیا هم در آستانه بهار صورت می‌گیرد، زدودن گردوغبار و پاکسازی فردی و ظاهر منازل و دور کردن آلودگی و زشتی‌ها. خانه تکانی در حقیقت ریشه در یک سنت مذهبی و فرهنگی دارد و به بیولوژی بدن مربوط می‌شود. در قرن هجدهم میلادی، مراسم تمیز کاری خانه در بهار خیلی جدی انجام می‌شد چرا که مردم معتقد بودند که در زمستان خانه‌های آنها با یک لایه گردوغبار پوشانده می‌شود. در دین یهود، خانه تکانی بهار بیشتر در ماه‌های آوریل و مارس انجام می‌گیرد؛ همزمان با خروج یهودیان از سرزمین مصر و رهایی آنان از قید بردگی فراعنه. مسیحیان کاتولیک هم محراب کلیساها را قبل از نخستین جمعه بهار تمیز می‌کنند. در ایران اما سنت خانه تکانی و نظافت شب عید از چند هفته قبل از بهار آغاز می‌شود. هر کدام از اعضای خانواده در این رسم دست به دست یکدیگر می‌دهند تا گوشه‌ای از رفت و روب و شستن فرش و... را برعهده بگیرند، البته مسئله مهم اینجاست که خانه تکانی به عنوان حرکتی نمادین برای رفع آلودگی و آماده شدن برای زندگی بهتر در سال جدید، در صورت رعایت نکردن توصیه‌های علمی می‌تواند آسیب‌های جسمی هم به همراه داشته باشد که در این شماره از ضمیمه تندرستی این آسیب‌ها همچنین توصیه‌هایی که می‌تواند منجر به کاهش آنها شود، مورد بررسی قرار گرفته است؛ نکاتی برای یک خانه تکانی امن و بی‌آسیب.

خانه تکانی
بی دردسر!

این آسیب‌ها را در تمیز کردن خانه جدی بگیرید



قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مضر

اکثر پاک‌کننده‌ها و ضد عفونی‌کننده‌ها حاوی مواد شیمیایی مضر و ترکیبات آلی فرار (VOCs) مانند هیپوکلریت سدیم، آمونیاک، زایلن، فرمالدئید، استات، سفید کننده، لیمو، اسید هیدروکلریک و... هستند؛ مواد شیمیایی‌ای که خورنده هستند و با قرار گرفتن روی سطوح یا اشپای خانگی، بخارات سمی آزاد می‌کنند. افراد هم عمدتاً بدون استفاده از تجهیزات محافظت شخصی برای چشم‌ها، بینی، دهان و پوست در معرض واکنش‌های آلرژیک شدید، تحریک، سرفه، آسم و بیماری‌های تنفسی شدید این مواد قرار می‌گیرند.

برق گرفتگی

شاید باور اینکه برق گرفتگی هم می‌تواند یکی از آسیب‌های خانه تکانی باشد، سخت است اما گاهی حین کار از وسایلی مثل جاروبرقی، بخار شوی و ماشین لباسشویی استفاده می‌شود که می‌توانند منجر به برق گرفتگی شوند. به همین دلیل توصیه می‌شود که از وسایل آسیب‌دیده (سیم‌های بیرون زده، دکمه‌های شکسته، بدنه فرسوده و شکسته) هنگام تمیز کردن خانه استفاده نشود. چون ورود آب یا رطوبت به داخل این دستگاه‌ها به راحتی رخ می‌دهد و می‌تواند برای کاربران خطر آفرین باشند. به همین دلیل توصیه می‌شود که اگر هنگام اتصال این دستگاه‌ها به برق دود یا جرقه‌ای مشاهده کردید ابتدا برق اصلی خانه را قطع کنید و سپس با استفاده از دستکش وسیله را از برق بکشید. از سوی دیگر آمار برق گرفتگی‌هایی که بر اثر آب گرفتن روی پرزهای برق یا وصل کردن لوستر و چراغ با پای برهنه و مرطوب اتفاق می‌افتد هم بالاست و باید به شدت از آن پرهیز کرد.

سر خوردن و سقوط

یکی از شایع‌ترین حوادث هنگام خانه تکانی، سر خوردن به دلیل خیس بودن کف یا ریختن محلول‌های نظافتی یا سقوط از ارتفاع است. همین چند روز پیش هم بود که خبری از سقوط یک زن تبریزی از طبقه سوم منتشر شد که هنگام تمیز کردن پنجره‌های بیرونی ساختمان، از ارتفاع سقوط کرد و مصدوم شد. سقوط از ارتفاع چه پنجره و چه یک پله کوچک می‌تواند آسیب‌های بسیاری به همراه داشته باشد بنابراین توصیه می‌شود افراد در این زمینه نکات ایمنی را به طور جدی رعایت کنند و برای انجام این کار از افرادی کمک بگیرند که به نوعی حرفه اصلی‌شان است و خبره آن هستند. این در حالی است که هزینه پرداختی به این افراد، قطعاً از هزینه درمانی ناشی از حادثه برای افراد کمتر است. اگر افراد دچار چنین حوادثی شوند، قطعاً هزینه‌هایی که برای درمان متقبل می‌شوند به مراتب از هزینه یک کارگر بیمه شده برای انجام کارهای خانه تکانی، به ویژه کار در ارتفاع و پاک کردن پنجره‌ها بیشتر است.

کشیدگی عضلات

عمده افراد و به ویژه زنان در سال تحرک چندانی ندارند و انجام کار فشرده در بازه زمانی کوتاه می‌تواند برای آنها آسیب‌رسان باشد، بر این اساس هنگام تمیز کردن سطوح سخت یا جابه‌جایی اثاثیه سنگین یا وسایل حجیم، کشیدگی عضلات و آسیب‌دیدگی‌های تصادفی رخ می‌دهد. البته رگ‌برگ شدن‌ها و کشیدگی‌های جزئی در عرض چند روز بهبود پیدا می‌کنند و حتی می‌توان با استفاده از پماد یا کمپرس آبگرم یا یخ آنها را تسکین داد اما آسیب‌های بزرگ‌تری هم وجود دارند که می‌توانند فعالیت روزمره افراد را مختل کنند، از جمله آسیب‌های کمر که گاهی با درد بسیار شدید هم همراه می‌شود و نیازمند استراحت‌های طولانی مدت است.

