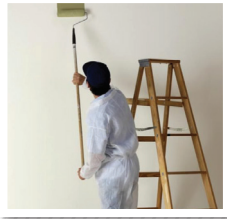


روی نردبان نرمش کنید

نردبان را روی مکانی صاف قرار دهید و دقت کنید که به هیچ وجه زیر آن لیز نباشد و هنگام تکیه دادن به دیوار هم از استحکام نردبان مطمئن شوید. زمانی که بالای نردبان قرار دارید، چون سر بیشتر در حالت بالا قرار دارد، هر ۳۰ ثانیه یک بار سر را به سمت پایین آورده و کمی نرمش دهید تا مشکلاتی مانند گردن درد ایجاد نشود.



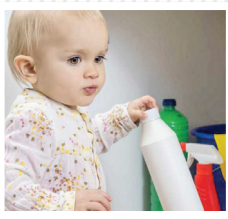
عصای دست‌خانه تکانی

مواد شوینده و محصولات شیمیایی موجود در بازار عصای دست خانه تکانی عید هستند و می‌توانند باعث افزایش سرعت و کیفیت تمیز شدن وسایل خانه و سطوح شوند؛ به شرطی که برندهای یا کیفیت موجود در فروشگاه‌های زنجیره‌ای و معتبر را خریداری کنید. البته استفاده از این محصولات دارای عوارضی هم هست که اگر مراقب باشید، هیچ اتفاقی برای شما نخواهد افتاد.



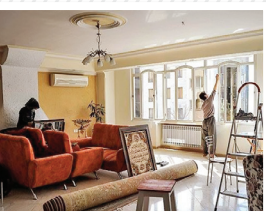
دراهایی که باید محکم بسته شوند

حتما بعد از استفاده از هر محصول شوینده‌ای در آن را محکم ببندید تا محتویات داخلی روی زمین نریزد. شاید هم کودک در اطراف این محلول‌ها باشد و به اشتباه آن را بخورد؛ در این صورت برای محکم بستن در محصولات شوینده را جدی بگیرید و هم آنها را در مکان دور از دسترس به خصوص خردسالان و کودکان قرار دهید.



هر ۴۵ دقیقه استراحت کنید

به‌منظور جلوگیری از عوارض خانه تکانی سعی کنید از قبل برنامه مشخصی برای کارها داشته باشید. کارها را بین اعضای خانواده تقسیم و حتما بعد از هر ۴۵ دقیقه کار چند دقیقه استراحت کنید. هر کار را در یک روز مشخص انجام دهید و از فشار وارد کردن به خودتان بپرهیزید. اطراف خود را هم شلوغ نکنید چون ممکن است هنگام حرکت به وسایل و ابزار آلات برخورد کنید.



یک فاصله بزرگ بین کودکان و مواد شوینده



دکتر هادی جعفری نیار فوق تخصصی گوارش کودکان

در آستانه نوروز و آغاز خانه تکانی‌ها استفاده از مواد شوینده اسیدی و بازی در خانه‌ها افزایش پیدا می‌کند؛ محلول‌ها و مواد سوزاننده‌ای که به‌صورت ناآگاهانه و به‌دلیل بی‌احتیاطی والدین توسط برخی کودکان خورده می‌شود و آسیب جدی برای آنها دارد.

مواد سوزاننده در واقع به دو صورت اسیدی و بازی هستند و اما به‌طور کلی بازها خطرناکتر از اسیدها عنوان می‌شوند؛ چون اسید بسیار تند و بدبوست و کودک مقدار کمتری از آن را می‌خورد اما دربارۀ بازها میزان مصرف بیشتر است. برای آشنایی بیشتر خوب است بدانید که در محلول‌های لوله‌بازکن، جرم‌گیر، جوهر نمک و... وجود دارد. دلیل دیگر آسیب بیشتر بازها هم ایجاد نگرش معیانی و نفوذ تا عمق بیشتر در بافت است. در حالی که اسید، نگرش انعقادی ایجاد و کمتر در بافت نفوذ می‌کند. با توجه به اینکه کودکان زیر ۱۲ سال هم به‌شدت نسبت به محیط اطراف خود کنجکاو هستند، سعی می‌کنند با اجسام پیرامون خود بازی کنند یا آن را در دهان خود بگذارند.

به همین دلیل احتمال خوردن این مواد در صورت دردسترس بودنشان از سوی کودکان وجود دارد که منجر به بروز مسائلی از قبیل سوختگی از طریق مصرف مواد قلیایی و اسیدی می‌شود. در این باره ضرورت دارد که خانواده‌های دارای فرزند کوچک مواد شوینده را در کابینت‌های طبقه بالا که دست کودک به آن نمی‌رسد قرار دهند. همچنین حین کار کودک را با این ترکیب‌تنها نگذارند.

با خوردن این مواد ممکن است دهان کودک آسیب کمی دیده باشد ولی مری، معده یا دستگاه گوارش با آسیب جدی مواجه شود. به همین دلیل والدین باید زمانی که متوجه مصرف مواد قلیایی و اسیدی از سوی کودکان شدند، آنها را سریعاً به مراکز درمانی برسانند. در این باره اهمیت دارد که از اقدامات خودسرانه بپرهیز شود زیرا هر گونه اقدام اضافی می‌تواند آسیب بیشتری را بر جای بگذارد. هرگز کودک را وادار به استفراغ نکنید؛ آب یا شیر به او نریزید و سریعاً با اورژانس تماس بگیرید.

مراقب اجسام سنگین باشید



بلند کردن اجسام سنگین قطعا به کمر و ستون فقرات آسیب‌های جدی وارد می‌کند. آنها را با کمک سایر افراد خانواده جابه‌جا کنید. متخصصان توصیه می‌کنند برای بلند کردن لوازم سنگین وزن پشت خود را صاف نگه دارید و کمی پاهایتان را برای کاهش فشار به زانو خم کنید. زمان جابه‌جایی لوازم سنگین هم حتماً کفش بپوشید تا به انگشتان پا آسیب وارد نشود. شکوهی در این باره می‌گوید: «از بلند کردن اجسام فراتر از توانایی طبیعی بدن، خودداری کنید، همچنین بهتر است زانویند معمولی استفاده کنید تا وسیله حمایت‌کننده‌ای برای حفظ مینیسک



قانون ایستادن روی نردبان

اگر نیاز دارید که برای دسترسی به ارتفاعات نردبان استفاده کنید، این توصیه‌ها را جدی بگیرید به اطراف خم نشوید، نیمه بدن شما نباید از کناره‌های نردبان فراتر برود، در صورت امکان از یک فرد تقاضا کنید تا نردبان را برای شما ثابت نگه دارد، قبل از بالا رفتن از خیس و لیز بودن آن مطمئن شوید و حتماً از یک کفش مناسب استفاده کنید. برای جلوگیری از سقوط تجهیزات

تردد در سطوح خیس ممنوع!

زمانی که کف خانه تی کشیده می‌شود، خیس‌ی آن می‌تواند احتمال سر خوردن و آسیب‌های ستون فقرات یا شکستگی مچ دست را افزایش دهد. در این زمان مانع از تردد اعضای خانواده شوید و به سرعت با یک پارچه یا تی خشک خیس‌ی زمین را بر طرف کنید تا مشکلی برای شما و سایر اعضای خانواده ایجاد



زاویه دیدتان گور نشود

در ایام خانه تکانی جابه‌جایی لوازم کم‌مصرف یا کهنه یکی از متداول‌ترین اقدامات است. در این باره یکی از توصیه‌های مهم کورنگردن زاویه دید هنگام تردد به ویژه پله‌هاست. اگر قصد دارید چیزی را از پله‌ها به سمت پایین یا بالا منتقل کنید، قبل از هر چیزی مطمئن شوید که یکی از دست‌های شما آزاد است و می‌توانید توده پله را بگیرید. در زمان حمل لوازم مواظب جلو و زیر پاهایتان



برچسب و راه‌های محصول را بخوانید

برای پیشگیری از عوارض خانه تکانی قبل از استفاده از هر محصول شوینده‌ای ابتدا دستورالعمل و توصیه‌های ایمنی روی برچسب محصول را مطالعه کنید. برخی از تمیزکننده‌ها بخارهای سمی و خطرناکی دارند و نباید در فضای بسته استفاده شوند. پیش از استفاده از مواد شوینده شیمیایی هم ابتدا در و پنجره‌ها را ببند و ماده تمیزکننده را با میزان کم استفاده کنید.



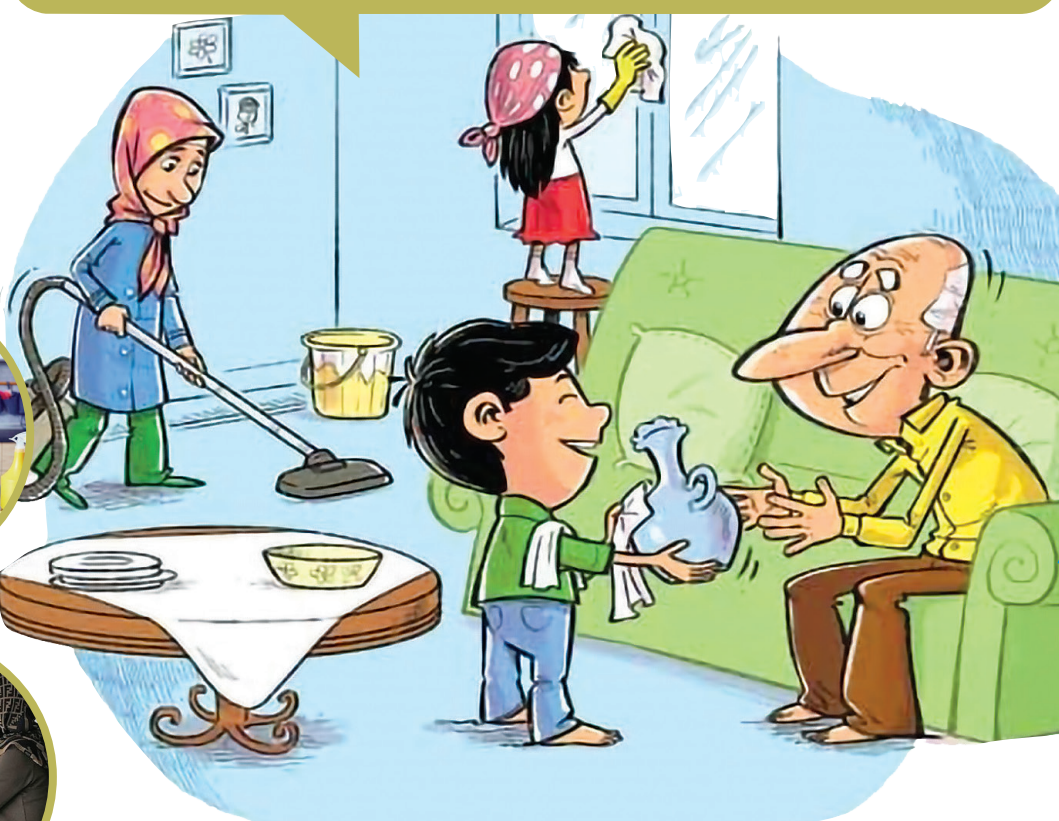
قانون طلایی نظافت

عوارض خانه تکانی در افراد متفاوت است. برای برخی یک گرفتگی ساده عضلانی یا آلرژی خفیف و در عده‌ای دیگر آسیب ستون فقرات و حساسیت‌های ریوی به همراه دارد.

روش‌های نامناسب خانه تکانی قطعا می‌تواند به بدن آسیب برساند. نه تنها آسیب‌های جسمی ناشی از جابه‌جایی وسایل سنگین، کارهای سخت و طاقت‌فرسا در نبود آمادگی جسمانی، بلکه مطالعات نشان داده که استفاده نامناسب از شوینده‌های شیمیایی هم می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های تنفسی شدید شود. این در حالی است که عوارض خانگی تکانی در همه افراد وجود ندارد و برخی هم بدون کمترین آسیبی این فرایند را پشت سر می‌گذارند اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که در



بیشتر افراد یک گرفتگی ساده عضلانی هم می‌تواند وجود داشته باشد یا مواد شوینده منجر به بروز آلرژی، سرفه یا آبرزش چشم و بینی شود. در این مطلب چند توصیه پیشگیرانه گردآوری شده که می‌تواند منجر به عبور از این سنت باستانی ایرانی‌ها با حداقل آسیب‌ها شود. فرجود شکوهی، فیزیوتراپیست درباره خانه تکانی چند نکته را بیان کرده که در ادامه می‌آید.



اجسام را هزل دهید

درد در شانه و گردن در این ایام بیشتر گزارش می‌شود و این مسئله به‌ویژه در افراد دارای سابقه شانه درد و کمر درد بیشتر است. در هنگام خانه تکانی از حرکت‌های ناگهانی



درباره خانه تکانی توصیه می‌شود که کارهای تکراری پشت هم و تکراری انجام نشود. در این باره برنامه‌ریزی کنید که به‌عنوان مثال پس از مدت کوتاهی شیشه پاک‌کردن، کار

توجه داشته باشید که بی‌توجهی نسبت به توصیه‌های خانه تکانی می‌تواند آسیب‌های جدی برای سلامت ایجاد کند. البته علاوه بر توصیه‌هایی که خواناتید برای عبور به

خوشبوکننده‌ها را محدود کنید

بسیاری از افراد دوست دارند که بعد از خانه تکانی از خوشبوکننده‌ها برای بهتر شدن هوای خانه استفاده کنند. اما بهتر است بدانید که خوشبوکننده‌ها حاوی مواد شیمیایی هستند که منجر به بهم ریختن تعادل هورمونی می‌شوند و از سوی دیگر قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی حاصل از خوشبوکننده‌ها می‌تواند موجب بروز مشکلاتی جدی مثل سرطان پروستات در مردان شود. در صورت حس کردن تنگی نفس مداوم ناشی از مواد شوینده و خوشبوکننده به متخصص ریه مراجعه کنید.



کاهش آسیب به سلامتی با افزایش آگاهی

دانشتن برخی مفاهیم علمی و عملی در خانه تکانی می‌تواند آسیب به سلامتی را کاهش دهد. «پایین می‌روید تا ۸ برابر وزن بدن به مفاصل زانو فشار وارد می‌شود. در این مسیر اگر وزنه‌ای ۲۰ کیلوگرمی هم به همراه داشته باشید آسیب بیشتری به زانوها وارد می‌شود.»



استراحت فراموش نشود

هنگام خانه تکانی به بدن خود زمان استراحت بدهید، برخی افراد بیش از ۷ تا ۸ ساعت مداوم فعالیت می‌کنند و با آسیب بیشتری مواجه می‌شوند. در این باره متخصصان توصیه می‌کنند که پس از ۴۵ دقیقه تا ۲ ساعت کار و فعالیت، استراحت



کارهای تکراری را مدیریت کنید

دیگری انجام شود و عضلات برای طولانی مدت در یک وضعیت ثابت قرار نگیرد. بهتر است افراد صبح‌ها که توان بالایی دارند کارهای مربوط به خانه تکانی را انجام دهند و بعدازظهرها به استراحت و کارهای دیگر بپردازند. حتی توصیه می‌شود که افراد، هنگامی که حال روحی مساعدی دارند کارهای خانه تکانی را انجام داده و زمانی که حال روحی‌شان مناسب نیست از انجام این کار خودداری کنند.

نکته پایانی

سلامت از یک خانه تکانی نوروزی، برنامه‌ریزی مشخص داشته باشید. با تقسیم کار بین اعضای خانواده و رعایت نکات ایمنی، سختی کار را تقسیم کنید. در صورت جدی برای سلامت خودسرانه بپرهیز و به باور اشتباه و غیرعلمی است.



با کارشناس

دستکش بپوشید ماسک و عینک بزنید



دکتر شاهی شادابی رئیس بخش مسمومیت بیمارستان لقمان حکیم

مسمومیت یا آلرژی‌های تنفسی یکی از شایع‌ترین آسیب‌های جسمی در روزهای منتهی به پایان سال به دلیل انجام رسم خانه تکانی است. به همین دلیل توجه جدی

به چند توصیه می‌تواند این آسیب‌ها را به کمترین میزان خود برساند و تهدید کمتری برای سلامت اعضای خانواده داشته باشد. دستکش استفاده از مواد شوینده حتماً از دستکش استفاده کنید. این روش مانع از سوختگی و آسیب به پوست می‌شود.

قبل از استفاده از هر یک از مواد شوینده و پاک‌کننده به راهنمای استفاده از آن که روی بسته‌بندی نوشته شده توجه و طبق آن عمل کنید.

توجه کنید در زمان استفاده این مواد به درون چشم پاشیده نشوند و در صورت امکان عینک‌های مخصوص مورد استفاده قرار بگیرد. مواد شوینده در صورت پاشیده شدن به داخل چشم می‌توانند موجب سوختگی قرنیه شوند.

از اشتیاق مستقیم مواد شوینده بپرهیز کنید. برخی افراد در فضاهای بسته مواد سفیدکننده و پاک‌کننده را با هم ترکیب می‌کنند و این ترکیب می‌تواند منجر به تنگی نفس، اسپاسم تنفسی و حتی مرگ شود. هنگام استفاده از این مواد حتماً ماسک بزنید، درها و پنجره‌ها را ببند و بگذارید تا هوا جریان داشته باشد.

اگر مواد شوینده روی پوست یا داخل چشم ریخت، در مکانی که تهویه مناسب دارد قرار بگیرید و پوست یا چشم را با آب معمولی و ولرم شست‌وشو دهید.

آب گرم یا آب سرد می‌تواند سوختگی بیشتری در پوست آسیب‌دیده ایجاد کند، بهترین درجه آب همان اندازه دمای معمولی بدن یعنی ۳۷ درجه است و شست‌وشو باید به مدت حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه داشته باشد.

سوزش، خارش و قرمزی از نشانه‌های مسمومیت پوستی با مواد شوینده است و در صورتی که این نشانه‌ها از اردهنده شد باید مراقبت‌های اولیه انجام شود.