

# هنگام خانه تکانی مواظب باشید

یکی از رسم‌های قدیمی در آستانه سال نو، خانه تکانی است که افراد مبتلا به آلرژی باید با احتیاط به نظافت منزل بپردازند.

با نزدیک شدن به فصل بهار و همراه با نو شدن طبیعت بسیاری از مردم تلاش می‌کنند تا به خانه‌های خود سر و سامانی دهند و به «اصطلاح» خانه تکانی کنند.

در همین ایام افراد زیادی با مشکلاتی نظیر انواع آلرژی‌ها مواجه می‌شوند؛ به همین دلیل توجه به نکات ایمنی در زمان خانه تکانی اهمیت فراوانی دارد.

کارشناسان به افرادی که مبتلا به آلرژی هستند توصیه می‌کنند نظافت منزل خود را به دیگران بسپارند و در زمان استفاده از محلول‌های شیمیایی منزل یا محل کار را ترک کنند تا دچار تشدید حمله آلرژی یا بروز واکنش شوک آنا فلاکسی نشوند.

اگر آلرژی شما کنترل شده است با رعایت اقدام‌های ایمنی مانند پوشیدن لباس کار، استفاده از ماسک فیلتر دار، دستکش ضخیم و عینک کار به نظافت منزل یا محل کار بپردازید.

توجه داشته باشید، حتماً تهویه کامل هوا در محل کار یا خانه وجود داشته باشد تا مانع از ایجاد حساسیت تنفسی و حمله آسم شود.

بیشتر مواد شوینده شامل اسید هستند که در لکه بری، تمیزکنندگی و از بین بردن چربی‌ها نقش دارد، اما تماس زیاد با این مواد باعث ایجاد خشکی پوست و ترک و خارش می‌شود.

کارشناسان توصیه می‌کنند به جای استفاده از محلول‌های شیمیایی پاک کننده که عارضه‌های جانبی فراوان بر سلامت می‌گذارند از موادی همچون سرکه و جوش شیرین یا دستمال‌های پاک کننده دارای فناوری نانو استفاده شود که بدون ایجاد واکنش می‌توانند سطوح را تمیز و پاکیزه کنند.

پس از تمیز کردن خانه برای مدت چند ساعت پنجره‌ها را باز بگذارید تا ذره‌های آلرژی را از بین ببرند و سپس در منزل به استراحت بپردازید.

یکی از روش‌هایی که از حساسیت‌های پوستی مواد شوینده جلوگیری می‌کند تماس غیرمستقیم با مواد شوینده است که پوشیدن دستکش کمک بزرگی به این موضوع می‌کند.

از مواد شوینده‌ای استفاده کنید که تاریخ مصرف آن‌ها نگذشته باشد، زیرا قدرت تخریبی بیشتری روی پوست دارند.

مخلوط کردن مواد شوینده با هم (مثل جوهر نمک و وایتکس) که خیلی از خانم‌ها برای افزایش قدرت پاک‌کنندگی به آن متوسل می‌شوند، سلامت پوست را به طور جدی تهدید می‌کند.

هم‌چنین استفاده از سرکه به عنوان شوینده می‌تواند در درازمدت به پوست دست آسیب برساند.

بعد از خانه تکانی به این نکته باید توجه داشت افرادی که دارای پوست خشک هستند بعد از استحمام و استفاده از مواد شوینده حتماً دستان خود را چرب کنند، زیرا تماس طولانی مدت با مواد شوینده موجب ایجاد ضایعاتی در پوست از جمله آگزمای تماسی تحریکی می‌شود.

به یاد بسپارید پس از تمیز کردن خانه برای مدت چند ساعت پنجره‌ها را باز بگذارید تا ذره‌های آلرژی‌زا از بین بروند و سپس در منزل به استراحت پردازید.