چند نکته ایمنی و خودمراقبتی برای خانه‌تکانی‌های عید

19 اسفند 1403

خانه تکانی رسم دیرینه‌ای است که هر ساله در آستانه عید نوروز و از سوی بسیاری از خانواده‌های ایرانی انجام می‌شود، اما متاسفانه با توجه به اینکه برخی ممکن است نکات ایمنی و مرتبط با سلامت را رعایت نکنند، در حین انجام کار دچار آسیب‌هایی می‌شوند؛ آسیب‌هایی که با کمی دقت بیشتر قابل پیشگیری هستند...

دکتر آرزو دهقانی – متخصص سلامت در بلایا و فوریت‌ها با اشاره به سنت خانه‌تکانی که هر ساله با نزدیک شدن به سال نو اغلب در خانه‌های ایرانی شاهد آن هستیم، گفت: رعایت برخی نکات ایمنی و خودمراقبتی در این روزها، ایام عید را برای همه اعضا خانواده شیرین‌تر خواهد کرد.

وی همچنین گزارشات متعدد از سقوط و مسمومیت در زمان خانه تکانی را مورد اشاره قرار داد و افزود: با توجه به حوادث این چنینی در ایام خانه تکانی، پیشنهاد می‌شود در هنگام کار همچون تمیز کردن دیوارها و یا سقف منزل از نردبان یا چهارپایه که سطح اتکایی مناسبی با زمین دارد استفاده شود. در این رابطه اگر از نردبان دوطرفه استاندارد استفاده شود، ایمنی بیشتر خواهد بود. همچنین هنگام پاک کردن شیشه‌ها و پنجره‌ها باید بسیار مراقب بود و از رفتن روی نرده و یا قرنیز پنجره‌ها خودداری کرد. در زمان پایین آمدن از چهارپایه و نردبان نیز باید مراقب بود که روی سطوح خیس یا کف‌دار پا نگذاشت؛ چراکه احتمال سُر خوردن و شکستگی وجود دارد.

دهقانی تاکید کرد: شست‌وشوی لوسترها، چراغ‌های روشنایی، تمیز کردن کلید و پریز و پاشیدن آب روی آن‌ها می‌تواند باعث بروز برق گرفتگی شود؛ بنابراین حتما هنگام انجام این کار باید از دستکش و دمپایی پلاستیکی استفاده کنید و پیشنهاد می‌شود قبل از شروع کار برق را قطع کنید. برای پاک کردن لوسترها مطمئن شوید که جریان برق قطع است و سپس آن را تمیز کنید. از شستن کامل لوازم برقی با آب خودداری کنید. برای پاک کردن لوازم برقی با دستمال خیس هم ابتدا آنها را از برق بکشید و سپس پاک کنید.

این متخصص سلامت در بلایا و فوریت‌ها با بیان اینکه لازم است قبل از استفاده از شوینده‌ها، حتما برچسب نحوه استفاده آنها را بررسی کنید، گفت: شوینده‌های شیمیایی را به هیچ عنوان با هم ترکیب نکنید و در زمان استفاده از آنها حتما ماسک بزنید و درب و پنجره را باز بگذارید تا هوای محیط تهویه شود. همچنین برای پیشگیری از حساسیت پوستی حتما از دستکش مناسب استفاده کنید و در صورت تحریک دستگاه تنفسی و احساس سوزش چشم و یا سرفه، به سرعت محل را ترک کنید و در معرض هوای آزاد قرار بگیرید.

دهقانی تاکید کرد: در صورتی که مواد شوینده به چشم‌هایتان پاشیده شد، چشم را با آب سرد شستشو داده و در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنید. بهتر است که شست و شوی آرام چشم با آب حدود ۲۰ دقیقه انجام شود.

وی همچنین افزود: افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های زمینه‌ای برای انجام فعالیت‌های فیزیکی و کار در منزل، باید اصول کلی آن را رعایت کنند و از انجام کارهای طولانی، کار در ارتفاع نظیر شیشه پاک کردن، فعالیت شدید، سنگین و ناگهانی پرهیز کنند و بهتر است قبل از شروع فعالیت‌هایشان، با پزشک معالج خود مشورت کنند.

این متخصص سلامت در بلایا و فوریت‌ها همچنین به خانواده‌ها توصیه کرد که مواد شوینده را دور از دسترس کودکان قرار دهند و گفت: به هیچ وجه مواد شوینده را در ظرف شربت یا رنگی نریزید. بهتر است مواد شوینده در طبقات بالایی قرار گیرند. همچنین از قرار دادن ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی خودداری کنید و از قرار دادن آن در حیاط، پارکینگ و زیرزمین بپرهیزید. در صورتی که مواد شوینده توسط کودکان حتی به میزان بسیار کم هم خورده شد او را سریعا به بیمارستان برسانید.

دهقانی در پایان صحبت‌هایش گفت: انجام کارهای سنگین و مضاعف در ایام خانه تکانی برای زنان می‌تواند آنها را با مشکلات جسمی نظیر کمر درد و غیره مواجه کند بنابراین انجام چنین کارهایی بویژه برای زنان باردار به طور کلی توصیه نمی‌شود.