

گاهی در خانه تکانی های آخر سال، حوادثی اتفاق می افتد که تلخی آن میتواند شیرینی تعطیلات سال نو را از بین ببرد. حوادثی که به راحتی میتوان از آن پیشگیری کرد، برپایی آیین زیبا و دیرینه نوروز در بین خانواده های ایرانی آدابی دارد که از آن جمله میتوان به مراسم خانه تکانی در روزهای پایانی سال اشاره کرد. خانه تکانی برای رعایت و حفظ بهداشت خانه و تغییر در روحیه افراد خانواده امری است ضروری و مفید، اما متأسفانه بسیاری از خانم ها در این ایام فشار مضاعفی به جسم خود وارد می آورند و بدون رعایت موارد بهداشتی و حفاظتی سلامت خود را به خطر می اندازند.

از مهمترین حوادث و مشکلات خانه تکانی میتوان به دردهای اسکلتی عضلانی نظیر کمردرد، مسمومیتها و عوارض ریوی نظیر تنگی نفس و آسم، بیماریهای پوستی، سوزش و خارش پوست دست، سقوط از بلندی و لیز خوردن و برق گرفتگی اشاره کرد.

به نکات ذیل جهت خانه تکانی ایمن توجه کنید:

با برنامه ریزی و تقسیم کار و زودتر شروع کردن کارها از انجام حجم زیاد کار در یک مدت زمان محدود خودداری کنید، قدم به قدم امور مربوطه را انجام دهید و از وارد کردن فشار و استرس زیاد به خود و دیگران جلوگیری کنید.

بهبتر است قبل از شروع کار مدتی با حرکات ورزشی، نرمشی و کششی اندامهای فوقانی و تحتانی، بدن خود را برای کار آماده کنید.

درحین جابجا کردن وسایل منزل، پاک کردن شیشه ها و گردگیری از وارد کردن بیش از اندازه فشار به کمر خودداری کنید.

هنگام برداشتن اجسام از روی زمین و یا جابه جا کردن آنها، پشت خود را صاف نگه دارید و قوز نکنید زانوها را خم کرده و برای تحمل وزن جسم به عضلات پای خود تکیه کنید.

گذاشتن و برداشتن اشیاء در نقاط دور از دسترس، بالای سر و به فاصله زیاد از کمر و تنه باعث کمردرد میشود.

در انجام کارها تنوع ایجاد کرده و حرکتهای تکراری خود را به حداقل برسانید.

همیشه به هنگام بلند کردن اجسام سنگین، اول پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و بعد جسم مورد نظرتان را بلند کنید این عمل باعث حفظ تعادل بدن می شود.



اگر جسم سنگینی را از زمین بلند کرده اید، برای چرخش به جهت خاصی، هرگز بالاتنه خود را از محل کمر به آن سمت نچرخانید، بلکه تمام بدن را از محل پاها به آن سمت برگردانید و اشیاء سنگین را به سرعت و با یک حرکت سریع و ناگهانی از روی زمین بلند نکنید.

هرگز در حالیکه جسمی را توسط یکی از دستهایتان بلند کرده اید، سعی نکنید با دست دیگر جسم سنگین دیگری را بلند کنید اگر اصرار دارید هر دوبا را همزمان حمل کنید، ابتدا باری را که در دست دارید زمین بگذارید و سپس هر دو جسم را به طور همزمان و با هم بلند کنید.

برای جابجایی بارهای سنگین خصوصاً بار بیش از ۲۰ کیلوگرم، از یک یا دو نفر کمک استفاده کنید.

آسیبهای بهداشتی هنگام استفاده از مواد شوینده، ممکن است در کوتاه مدت اثرچندانی نداشته باشد، اما در بلندمدت مشکلات ریوی و پوستی، عوارض چشمی و آلرژیکهای مختلف تا سرطان را به همراه دارد.

از پاک کننده استاندارد استفاده کنید.

مواد خطرناک باید در مکانی دور از دسترس بچه ها نگهداری شوند.

ترکیب مواد شوینده یا پاک کننده ها با مواد سفیدکننده در فضای کوچکی مانند حمام یا دستشویی خطرناک است، زیرا از فعل و انفعالات شیمیایی ترکیب این مواد گاز کلر آزاد شده که با رطوبت مخاط دهان اسید کلریدریک ایجاد کرده که بسیار قوی و سوزاننده است و استنشاق آن در فضاهای کوچک علائم شدید تنفسی ایجاد میکند.

بدترین شکل استفاده از مواد پاک کننده و شوینده آن است که آنها را با آب گرم مخلوط کنند و یا از آنها در محیطهای بسته های که بخار آب وجود دارد، استفاده کنند.

پیشنهاد میشود از مواد شوینده و پاک کنند های استفاده شود که آسیب کمتری میرساند، مثلاً استفاده از پودرهای شوینده که آنزیم هم دارند، بسیار ایمن تر از استفاده از مواد سفیدکننده ای است که بخار دارد.

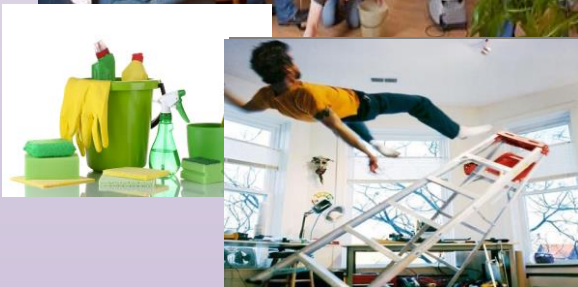
از مصرف مواد شوینده و پاک کننده در فضاهای بسته خودداری کنید. بخار متصاعد شده از ترکیب جوهرنمک و وایتکس بسیار برای چشم، پوست و ریه خطرناک است و خانمها باید از ترکیب این دو ماده جداً بپرهیزند.

هنگام شست و شوی حمام و دستشویی از ماسکهای محافظ استفاده کنید، پنجره ها را باز و تهویه را روشن کنید تا جریان هوا برقرار شود.



شرکت زغالسنگ پروده طبس

خانه تگانی ایمن



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

اسفند ماه ۱۳۹۵

بهبتر است خانه تگانی در زمان غیبت کودکان در منزل صورت گیرد تا ضریب حوادث کاهش یابد.

استفاده از سربند یا روسری برای پیشگیری از آلودگی مو توصیه می شود.

افراد مبتلا به دیابت در این ایام بیشتر مراقب قند خون خود باشند.

یکی از خطرات مهم خانه تگانی برق گرفتگی است.

شستشوی لوازم برقی مانند لوستر، چراغ روشنایی، کلید پریز و غیره موجب موارد زیاد برق گرفتگی و مرگ با برق در روزهای پایانی سال می شود، جهت پاکسازی وسایل برقی اول برق وسیله برقی را قطع کنید و بعد آن را تمیز کنید.

از ریختن آب بر روی کلید، پریز و سیم برق پرهیز شود.

استفاده از زیرپایی غیر ایمن، جعبه و نردبان نامناسب، خطر سقوط را افزایش می دهد.

هنگام استفاده از نردبان یا چهارپایه از سطح اتکای آن با زمین مطمئن شوید و در حد امکان از نردبان دوطرفه و استاندارد استفاده کنید.

اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شما شکست دقت کنید، برای پاکسازی خرده لامپهایی که دارای گاز سمی جیوه هستند به توصیه های زیر عمل کنید :

برای ۲۰ تا ۱۵ دقیقه اتاق را ترک کنید، پنجره ها را باز کنید، سیستم تهویه مرکزی را خاموش کرده و از پخش گاز سمی جیوه جلوگیری کنید. هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید. با دستکش یکبار مصرف و کاغذ و ماسک خرده ها را جمع کنید زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد.

نوروزتان پیروز



هر روزتان نوروز

توجه کنید بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسکهای کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب ریه شوند بنابراین تهویه مناسب محل، روشن کردن هواکش و باز کردن پنجره ها، استفاده نکردن از محلولهای غلیظ و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی میتواند تا حد زیادی از بروز آلرژیها و پیشگیری از این مشکلات کمک کند. به توصیه های ایمنی روی برچسب محصولات توجه کنید مثل پوشیدن دستکش و ماسک هنگام استفاده از محصولات سوزاننده.

استفاده از مواد شوینده شیمیایی ممکن است باعث تشدید بیماریهای قلبی عروقی و ریوی شود.

مواد شوینده شیمیایی روی زنان باردار، افراد مسن و کودکان بیشتر آسیب رسان است.

مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع مواد شیمیایی، مطابق با دستورالعمل سازنده است.

درب محصولات شیمیایی و پاک کننده ها را محکم ببندید.

هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را برندارید، اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شده مجدداً روی آن برچسب بزنید.

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.

استفاده از بخور، به خصوص بخور سرد بسیار کارآمد است.

خودداری از صحبت کردن، مفید است.

ارجاع هرچه سریع تر مسموم به پزشک یا تماس با اورژانس ضروری است.