



مرکز آموزشی درمانی چشم نیکوکاری

نکات ایمنی خانه تکانی

بهداشت ممیط

زمستان ۱۴۰۳

بهترین کار شستشو با آب و فین کردن بینی می باشد.

ایمنی هنگام حمل بار: تا حد امکان از حمل و بلند

کردن دستی بارهای سنگین تر اجتناب کنید حداکثر

بار مجاز حمل دستی توسط مردان ۲۰ کیلوگرم می

باشد. در صورت نیاز به جابجایی بارهای سنگین تر از

۲۰ کیلوگرم باید از یک یا دو نفر کمکی استفاده کرد .

روش صحیح بلند کردن اجسام از روی زمین :



دفعات و به مقدار ۳۰ تا ۵۰ سی سی

به کودک شیر یا آب داد .

خانه تکانی برای خیلی از افراد بیش تر از آنکه

بهانه ای برای تمیز کردن خانه باشد ،مقدمه ای

برای استقبال از عید است توان پایین و بی

حوصلگی ما در اجرای نکات ایمنی خانه تکانی

ممکن است حادثه ای بیافریند که تلخی آن

شیرینی تعطیلات سال نو را از بین ببرد حوادثی

چون سقوط از نردبان ،لیز خوردن ،برق گرفتگی

وسوختگی با مواد شیمیایی از جمله این اتفاقات

است .

موقع خانه تکانی دستکش بپوشید و ماسک

بزنید قبل از شروع هرکاری دستکش بپوشید

و یک ماسک را به طور کامل روی بینی و دهان

خود قرار دهید و بعد از یکی و دو ساعت کار

و غبارروبی ،دست کش و ماسک را در بیاورید

و دست و صورت خود را با آب بشوید و به بیرون

بدمید تا مایت ها و فضولات آنها خارج

شوند .هرگز آب نمک یا سرم فیزیولوژی را از راه

آب ، پریز و برق گرفتگی :

این روزها برق گرفتگی هایی که بر اثر آب گرفتن به پریز های برق یا وصل کردن لوستر و چراغ با پای برهنه و مرطوب اتفاق می افتد آمار بالایی دارد. برق گرفتگی وقتی اتفاق می افتد که برق مسیر رفت و برگشت داشته باشد پس اگر در محیطی که ایستاده اید احساس مورمور یا قلقلک کردید بلافاصله بایستید و دوپا را کامل به هم بچسبانید یا یک پا را از روی زمین بلند کنید تا در صورت ورود برق راهی برای خروج آن نباشد. هیچ وقت با دست خیس و پای برهنه به لوازم برقی دست نزنید زیرا با خیس شدن بدن، از مقاومت الکتریکی آن کاسته خواهد شد. هیچ وقت سیم برق را از زیر فرش یا موکت عبور ندهید زیرا ممکن است در اثر عبور و مرور مداوم افراد از روی آن، سیم صدمه ببیند و حالت عایق خود را از دست بدهد.

مواظب چشم هایتان باشید :

در هنگام جرم زدایی سرویس های بهداشتی یا استفاده از مواد سفید کننده یا باز کننده فاضلاب احتمال پرش این مواد سوزاننده بوده و در عرض یک تا پنج دقیقه به بافت های عمقی چشم نفوذ و باعث تخریب و سوختگی بافت چشم و کاهش بینایی می شود که بلافاصله باید چشم ها را چند بار در آب باز و بسته کرد تا ماده از چشم خارج شود در صورت باقی ماندن ماده شیمیایی در چشم باید به پزشک مراجعه شود.

مسمومیت های ناشی از استنشاق مواد

شوینده و پاک کننده :

استفاده از مواد سفید کننده در فضای بسته حمام و دستشویی به علت ایجاد گاز کلر ، موجب تحریک راه های هوایی شده و باعث سرفه ، خس خس سینه و تنگی نفس بویژه در افراد دارای زمینه بیماری های ریوی می شود . هنگام کار با مواد

سفید کننده باید در نظر بگیریم که یا باید پنجره ها باز بوده و یا هواکش محل روشن باشد.

نکته مهم :

باید از مخلوط کردن وایتکس و ترکیبات اسیدی مانند جوهر نمک اجتناب کرد زیرا به علت برخی فعل و انفعالات شیمیایی این امر موجب آزاد شدن بیشتر گاز کلر و در نتیجه ایجاد مسمومیت می کند. همچنین برای رقیق کردن مواد گند زدا از آب داغ استفاده نگردد چون در صورت بخار شدن گاز های سمی متصاعد می کند.

در صورت مسمومیت فرزندان با مواد شیمیایی به هیچ وجه نباید آنها را وادار به استفراغ کرد زیرا این کار موجب آسیب دیدگی و سوختگی بیشتر دستگاه گوارش می شود. بهتر است تا رساندن مصدوم به مراکز درمانی به