



بهاره جلالوند



خانه تکانی با چاشنی ایمنی



اسفندماه که از راه می‌رسد، همه افراد به نوعی دست به کار می‌شوند تا حال و هوای خانه را تغییر بدهند. تمیز کردن و بهبود بخشیدن به وضعیت خانه، از دیرباز وجود داشته و به یکی از رسوم تبدیل شده است. با وجود اینکه خانه تکانی تأثیرات مثبتی در روحیه ساکنین خانه خواهد داشت، نباید از ایمنی غافل شد. حوادث زیادی در اواخر سال به دلیل خانه تکانی اتفاق می‌افتد که در خیلی از موارد با نکات ایمنی ساده، می‌توان جلوی آن‌ها را گرفت. شاید خیلی از افراد در بین شلوغی‌های آخر سال چندان توجهی به این مسئله نکنند و این تصور را داشته باشند که یک خانه تکانی ساده خطر خاصی ندارد اما واقعیت چیز دیگری است و برخی حوادث جبران‌ناپذیر به حساب می‌آیند. «امیر حسین خسروی»، مدرس امداد و نجات هلال احمر، به نکات مهمی در این زمینه می‌پردازد.

■ ایمنی حرف اول را می‌زند

بسیاری از افرادی که سراغ خانه تکانی می‌روند، این کار را به صورت فشرده انجام می‌دهند که چنین کاری می‌تواند باعث بروز مشکلات جسمی شود. برای پیشگیری از آسیب‌های جسمی به ویژه گرفتگی عضلانی، باید کارها را در روزهای مختلف انجام داد. نرمش‌های ساده و کششی قبل از انجام کارهای خانه از اهمیت بالایی برخوردار است و نباید این مسئله را از یاد برد. همچنین تقسیم کارها بین اعضای خانواده می‌تواند از بروز مشکلات جسمی پیشگیری کند. کارهای خانه به هر شکلی که باشند باید ایمنی در آن‌ها مد نظر قرار بگیرد. یکی از مهم‌ترین مواردی که باید ایمنی را برای آن در نظر گرفت، پاک کردن شیشه‌ها است. بالا رفتن از ارتفاع زیاد و آویزان شدن از پنجره، خطرات جدی به همراه دارد به همین دلیل از انجام این کار باید اجتناب کرد. برای پاک کردن شیشه باید از شرکت‌هایی که تجهیزات ایمن برای این منظور دارند کمک گرفت. اما در شرایطی که امکان گرفتن خدمات از این شرکت‌ها وجود نداشته باشد، باید اقدامات ایمنی مد نظر قرار بگیرد. برای مثال، استفاده از دسته‌های بلند که بتوان روی آن‌ها پارچه نصب کرد، گزینه خوبی به نظر می‌رسد. علاوه بر این، نباید برای پاک کردن شیشه‌ها در ارتفاع خم یا آویزان شد. یک لحظه غفلت و عدم تعادل، منجر به سقوط فرد از ارتفاع خواهد شد. به طور کلی برای انجام کارهای خانه باید روی سطوح محکم و ثابت قرار گرفت تا احتمال افتادن و بروز شکستگی به ویژه در افراد آسیب‌پذیر کاهش یابد.

■ ارتفاع شوخی ندارد

سقوط از ارتفاع، یکی از موارد خطرناک در خانه تکانی به حساب می‌آید که افراد به آن توجه چندانی نمی‌کنند. به ارتفاعی با حدود ۲ برابر قد فرد، ارتفاع جدی می‌گویند. البته ارتفاع کم نیز برای برخی افراد آسیب‌پذیر مانند مبتلایان به پوکی استخوان، سالمندان و...، خطرات جدی را ممکن است به همراه داشته باشد. به غیر از مسئله کم یا زیاد بودن ارتفاع، باید در نظر داشت که سقوط از ارتفاع بر لبه تیز یا زمین سفت هم خطرات خاص خود را دارد. مواردی چون در رفتگی استخوان‌ها، شکستگی، ضربه به گردن، سر، قفسه سینه و... ممکن است باعث بروز شرایط جدی

و حتی اورژانسی شوند. با توجه به موارد یاد شده، نباید بالای نقاط بلند رفت و در صورتی که اصرار به انجام چنین کاری باشد، رعایت نکات ایمنی از اهمیت بالایی برخوردار است. افراد باید توجه داشته باشند که برای انجام خانه تکانی، به شکل انفرادی این کار را انجام ندهند. انجام کار به شکل گروهی راحت‌تر است ضمن اینکه در صورت بروز حوادث، امکان تماس با نیروهای امدادی وجود خواهد داشت. در برخی موارد، افتادن از ارتفاع با بروز بیهوشی همراه است در نتیجه اگر فرد تنها باشد ممکن است جانش به خطر بیفتد. آن دسته از افرادی که می‌خواهند از چهارپایه استفاده کنند، باید حتماً آن را روی زمین سفت قرار بدهند و از عدم لغزش پایه‌ها مطمئن شوند. قرار دادن تشک‌های کوچک یا بالش در کنار چهارپایه یا نردبان، می‌تواند از آسیب در هنگام سقوط احتمالی پیشگیری کند یا آن را به حداقل برساند.

■ اقدامات پس از سقوط

آشنایی به کمک‌های اولیه، شرط رسیدگی به فرد مصدوم است در نتیجه به همه افراد توصیه می‌شود که در اسرع وقت نسبت به یادگیری کمک‌های اولیه اقدام کنند. شاید خیلی از افراد این مسئله را ندانند که کمک‌های اولیه به شکل رایگان و به صورت مجازی و حضوری در هلال احمر آموزش داده می‌شود. با مراجعه به سایت خادم هلال احمر به نشانی www.khadem.ir در هر ساعتی از شبانه روز می‌توان آموزش‌های کمک‌های اولیه و نکات ایمنی در خانه تکانی را آموخت. اما در رابطه با سقوط از ارتفاع، باید پیش از هر چیز با نیروهای امدادی (اورژانس) یا هلال احمر تماس گرفت. در زمان تماس با نیروهای امدادی، حفظ خونسردی و شرح حال دقیق از وضعیت مصدوم ضروری است. علاوه بر این، آدرس محل وقوع حادثه باید در اختیار نیروهای امدادی قرار بگیرد. یکی از مهم‌ترین مواردی که افراد باید به آن توجه کافی داشته باشند، عدم جا به جایی مصدوم است. نداشتن مهارت کافی برای انجام این کار ممکن است با احتمال آسیب به ستون فقرات یا احتمال بروز

ضایعه نخاعی همراه باشد. جا به جایی غیر اصولی در شرایطی که عضوی دارای شکستگی باشد، وضعیت مصدوم را پیچیده خواهد کرد. چنانچه مصدوم دچار قطع تنفس یا بیهوشی شود، فردی که در زمینه کمک‌های اولیه آموزش دیده است باید احواء مصدوم را انجام دهد. آب، مایعات یا خوراکی حتی در شرایط هوشیار، نباید به مصدوم داده شود مخصوصاً در مواردی که احتمال ضربه به قفسه سینه وجود داشته باشد.

■ پیشگیری از آسیب

برای پیشگیری از آسیب باید از بلند کردن اجسام سنگین پرهیز کرد. وسایلی با وزن یک سوم بدن فرد، حداکثر وزنی است که می‌توان بلند یا جا به جا کرد. جا به جایی اجسام تا جای ممکن باید به صورت گروهی باشد. برای بلند کردن اجسام، حتماً باید در نزدیکی وسیله نشست و با سفت کردن ماهیچه‌های شکم و خم کردن زانوها، وسیله را بلند کرد. خم کردن گردن در حین انجام این کار باعث فشار به گردن و ستون فقرات می‌شود. باید توجه داشت که چرخش در ستون فقرات حتی در اجسام با وزن کم، باعث آسیب خواهد شد.

■ ترکیب را فراموش کنید

ترکیب چند شوینده با یکدیگر توسط برخی از افراد و با هدف افزایش تمیزی انجام می‌شود. انجام چنین کاری منجر به متصاد شدن گازهای سمی و آسیب به سیستم تنفسی خواهد شد. همچنین باید توجه داشت که شوینده‌ها نباید با آب گرم مخلوط

شوند. روشن بودن هواکش در زمان استفاده از شوینده‌ها و استفاده از ماسک ضروری است. پوشیدن دستکش مناسب، از بروز سوختگی ناشی از شوینده پیشگیری می‌کند. مصرف مواد حلال چون الکل و تینر به دلیل خطر آتش‌سوزی توصیه نمی‌شود. از ریختن مواد قابل اشتعال داخل چاه توالت، فاضلاب و دستشویی باید پرهیز کرد چون انجام این کار ممکن است آتش‌سوزی یا انفجار به همراه داشته باشد. بیماران مبتلا به آسم نباید در معرض شوینده‌ها قرار بگیرند. علاوه بر این، کودکان، سالمندان و حیوانات خانگی در زمان خانه تکانی آسیب‌پذیر هستند و بهتر است در محیط خانه نباشند. در صورتی که کودک بنا بر هر دلیل مواد شوینده یا شیمیایی خورد، باید بلافاصله به مراکز درمانی منتقل شود. دادن آب، مایعات یا هر نوع خوراکی و تلاش برای استفراغ عمدی، ممنوع است. اطلاعات ماده شیمیایی که توسط کودک بلع شده باید در اختیار کادر درمان قرار بگیرد. به غیر از موارد یاد شده، در صورت ورود شوینده به داخل چشم، باید با آب تمیز آن را شست و سریعاً به چشم پزشک مراجعه کرد.

■ با پریدگی چه باید کرد؟

چنانچه پریدگی و خونریزی اتفاق بیفتد، باید با نیروهای امدادی تماس گرفت. افراد آشنا به کمک‌های اولیه این اجازه را دارند که اقدامات اولیه را

برای کنترل خونریزی انجام بدهند. قرار دادن چند گاز استریل یا یک پارچه تمیز روی محل خونریزی، به کنترل آن کمک می‌کند البته باید فشار نیز به آن وارد کرد. چنانچه پارچه یا گاز با خون خیس شود، گاز یا پارچه دیگری روی گازها یا پارچه‌های قبلی باید گذاشت. در صورت ورود جسم خارجی به بدن از بیرون آوردن آن باید پرهیز کرد.

در چنین شرایطی فشار به اطراف جسم باید وارد شود که این کار مهارت می‌خواهد. از جا به جایی فردی که دچار خونریزی است باید پرهیز کرد همچنین نوشیدن آب و مایعات به دلیل احتمال بروز خونریزی داخلی ممنوعیت دارد. اجسام تیز و برنده که در خانه تکانی روی زمین است باید به خوبی جمع‌آوری شوند و به شکل ایمن داخل سطل زباله قرار بگیرند. نوشتن علائم هشدار دهنده با عنوان تیز و برنده، ضروری است تا پاکبان‌ها آسیب نبینند.

■ خطر برق گرفتگی در خانه تکانی

برای پیشگیری از برق گرفتگی هنگام خانه تکانی، باید دو شاخه برق لوازم خانگی را بیرون کشید. این مسئله به ویژه در آشپزخانه ضروری است بسیاری از افراد در هنگام شستن کف یا دیوارهای آشپزخانه دچار برق گرفتگی می‌شوند. برای گردگیری پشت وسایل برقی نیز باید به این نکته توجه کرد. برای تمیز کردن وسایل برقی نباید از دستمال مرطوب استفاده شود. اگر بنا بر هر دلیل فردی دچار برق گرفتگی شد، باید سریعاً برق را از کلید مینیاتوری یا کنتور اصلی قطع کرد. پوشیدن دمپایی پلاستیکی برای فرد نجات دهنده ضروری است و بعد از آن با کمک یک طی دسته پلاستیکی یا چوبی باید فرد را از منبع الکتریکی جدا کرد. بعد از انجام این کار باید سریعاً با نیروهای امدادی تماس گرفته شود. آن دسته از افرادی که به کمک‌های اولیه آشنایی دارند ضمن ارزیابی مصدوم در صورت لزوم باید احیای قلبی-ریوی را انجام بدهند. انتقال مصدوم به بیمارستان پس از برق گرفتگی ضروری است حتی در شرایطی که حال او در ظاهر خوب باشد.

■ گاز را فراموش نکنید

برای جا به جایی وسایل گازی مثل آب‌گرمکن، بخاری، اجاق گاز و...، باید حتماً شیر گاز وسایل بسته شود. علاوه بر این پس از نصب مجدد، بررسی عدم نشت با کف و صابون ضروری است. برای پیشگیری از احتمال گاز گرفتگی، باید از اتصال صحیح لوله بخاری، دودکش، آب‌گرمکن و لوله‌ها، اطمینان حاصل کرد.

