

بسمه تعالی



**نکات ایمنی جهت سالمندان
در خانه تکانی عید نوروز (خانه
تکانی بهاره)**

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

www.sedayesalmand.ir

خانه تکانی قبل از فرا رسیدن سال نو

هر ساله خانواده های ایرانی از جمله سالمندان قبل از فرا رسیدن سال جدید (عید نوروز) به نظافت خانه، شستشو و جابه جایی وسایل و لوازم و نظم دادن به آنها می پردازند. اما تمام این کارهایی که برای تمیزکاری در خانه تکانی بهاری انجام می شود به سادگی قابل انجام نیست و ممکن است خطراتی از جمله زمین خوردن، شکستگی، مسمومیت و آسیب ناشی از مواد شوینده، افزایش درد ناشی از آرتروز و کمر درد و ... برای افراد به ویژه سالمندان به دنبال داشته باشد بنابراین با توجه به اینکه سالمندان معمولاً دارای مشکلات جسمانی مانند آرتروز، کاهش قدرت بدنی، بینایی ضعیف و سایر بیماری ها نیز هستند باید بیشتر مراقب خود باشند و از انجام کارهای سنگین خود داری کنند و از سایر اعضای خانواده یا همسایه ها کمک بگیرند.



* در ادامه با ما همراه باشید تا با رعایت نکات ایمنی یک خانه تکانی ایمن و کم خطر داشته باشید.

برنامه ریزی کنید

اولین چیزی که برای انجام هر کاری باید در نظر داشته باشید برنامه ریزی است تا کارها را منظم و با برنامه انجام دهید و بعد از شروع تمیزکاری دچار سردرگمی و فراموش کاری نشوید.

✚ لیست وسایلی که برای تمیز کاری نیاز دارید تهیه کنید مانند دستمال، روزنامه، شیشه پاک کن، مواد شوینده، جارو، طی خشک کن، جارو برقی و ...

✚ کارها را اولویت بندی کنید مثلا اول از کارهای سبک مانند گردگیری و برداشتن وسایل اضافی شروع کنید تا بدن تان گرم شود و کارهایی مثل جابجای وسایل و شستشو را در مراحل بعدی انجام دهید.

✚ اگر در خانه تنها هستید برای خانه تکانی حتما یک روز فرزندان، اقوام یا یکی از همسایه ها را برای کمک کردن به خود دعوت کنید.

✚ سعی نکنید این کار را یکباره انجام دهید و آن را به تدریج انجام دهید. نظافت بهاره سخت تر از نظافت معمولی است و ممکن است یک هفته طول بکشد.

از سقوط پیشگیری کنید

✚ یک کفش مناسب بپوشید که با آن احساس راحتی کنید و از لیز خوردن شما نیز جلوگیری کند دمپایی امنیت کم تری دارد زیرا احتمال لیز خوردن، زخم شدن و صدمه به پا هنگام تمیز کاری و کار با وسایل وجود دارد.

✚ استفاده از پله کان و کار در ارتفاع را به جوان ترها بسپارید تا از خطر زمین خوردن و صدمه به استخوان ها و مفاصل به دور باشید.

✚ برای این کار از چهارپایه یا نردبان های سه یا چهار پله استفاده کنید که جای پای پهن و ایمن تری هم دارند.

✚ هنگام استفاده از نردبان خوب دقت کنید که در جای مناسبی باشد و هنگام بالا رفتن بقیه جابجا نشود.

➤ هنگام استفاده از جارو برقی دقت کنید که فرش یا موکتی که تمیز می کنید محکم و ثابت باشد یا به پاهایتان گیر نکند تا باعث زمین خوردن شما نشود.

➤ در فواصل تمیز کاری و جارو زدن مرتب استراحت کنید و سعی کنید کمر خود را زیاد خم نکنید یا به زانوهای خود فشار وارد نکنید.

➤ هنگام بالا رفتن از پله ها از نرده های محافظ کمک بگیرید.

➤ وسایل اضافی را از محل کار بردارید یا وسایلی که با آنها کار می کنید سر راه نگذارید تا هم دچار سردرگمی نشوید و هم در دست و پا نباشد.

➤ مطمئن شوید که در همه بخش های خانه نور کافی وجود دارد و تمیز کاری را حتما در روشنایی روز انجام دهید و پرده ها را کنار بزنید تا نور کافی برای محیط کار فراهم شود و خانه تکانی را به بهترین شکل انجام دهید.

➤ هنگامی که داخل کابینت ها را تمیز می کنید مراقب باشید سرتان به جایی نخورد و حتما قبل از تمیز کردن دقت کنید که بالای کمد ها وسیله ای نباشد تا خطر سقوط آن شما را تهدید نکند.

➤ اگر مشکل بینایی یا شنوایی دارید حتما از عینک و سمعک خود استفاده کنید و بدون آنها از نظافت خودداری کنید.

➤ از پوشیدن لباس های بلند یا تنگ پرهیز کنید.

➤ بعد از شستشوی کف آشپزخانه دقت کنید که خوب خشک شود و یا خیس بودن آن را به بقیه اطلاع دهید.

➤ می توانید برای سال جدید، لبه پله ها یا پله های اول و آخر را برای دید بهتر رنگ کنید.

➤ بعد از تمیز شدن پله ها دقت کنید که کفپوش پله ها با گیره مخصوص ثابت باشد.

از شوینده های ایمن استفاده کنید

➤ از پاک کننده های کم خطرتر مانند صابون، مایع ظرف شویی و پودر دستی استفاده کنید.

✚ اگر کسی در خانه نیست از به کار بردن وایتکس یا سایر جرم گیرهایی که بوی تند و خطرناکی دارند پرهیز کنید این می‌تواند برای شما خطرناک باشد یا حتی دچار سوختگی شوید.

✚ از شوینده های طبیعی استفاده کنید^۱

- ۱) **آمونیاک**، شیشه پاک کن طبیعی: دو پیمانه آب، دو پیمانه الکل و نصف پیمانه آمونیاک را باهم مخلوط کنید و به جای شیشه پاک کن های مصنوعی استفاده کنید.
- ۲) **لیمو**، جرم گیر طبیعی: برای این کار آب لیمو را روی چربی یا لکه های سطوح بریزید و پس از مدتی سطوح را شستشو دهید تا پاک شود.
- ۳) **جوش شیرین**، مایع ظرف شویی طبیعی: جوش شیرین هنگام تماس با آب حالت خمیری پیدا می کند در این صورت می توانید ظرف های چرب خود را اسکاج بکشید و سپس آب شستشو دهید.
- ۴) **سرکه سفید**، لکه بر طبیعی: سرکه سفید را با آب مخلوط کنید سپس لباس ها را به مدت یک ساعت داخل آن قرار دهید تا لکه ها بروند.
- ۵) **نمک**، لکه بر طبیعی: نمک را با کمی سرکه سفید مخلوط کنید و از آن برای پاک کردن لکه های مختلف استفاده کنید.

✚ هنگام شستشو وسایل از دستگش استفاده کنید تا به پوست شما صدمه وارد نشود.

✚ مراقب باشید هنگامی که غذا درست می کنید با مواد شوینده مخلوط نشود و قبل از درست کردن غذا حتما ظروف و دست های خود را بشویید. در این شرایط به درست کردن غذاهای ساده اکتفا کنید.

✚ می توانید از ماسک استفاده کنید تا از بوی مواد شوینده و گرد و خاک که برای سلامتی شما مفید نیست در امان باشید.

لیست داروها را بررسی کنید^۲

- ✚ کم‌د یا جعبه دارویی خود را به دقت بررسی کنید.
- ✚ داروهایی که تاریخ انقضای آنها گذشته است دور بریزید زیرا ممکن است بعداً به طور اشتباهی مصرف کنید همچنین برای سایر افراد نیز خطرناک است.
- ✚ داروها را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.
- ✚ از گذاشتن داروها در حمام خودداری کنید زیرا تحت گرما و رطوبت قرار می‌گیرند و ممکن است داروها خراب شوند.
- ✚ داروهای قلبی عروقی، فشار خون، دیابت و ... را به طور مرتب و جداگانه دسته بندی کنید و آنها را به موقع مصرف کنید.
- ✚ از کافی بودن داروهای خود اطمینان حاصل کنید و در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنید.

هنگام جابجایی وسایل مراقب و هوشیار باشید

- ✚ وسایل خانه به خصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپزخانه قرار ندهید.
- ✚ سیم وسایل برقی مثل تلویزیون رادیو و ... را از کنار دیوار رد کنید.
- ✚ از حمل بسته های زیاد و سنگین خودداری کنید می توانید وسایل سبک تر مانند گلدان های کوچک و موتک ها را جابجا کنید.
- ✚ کارهای سنگین مانند جابجایی مبل ها، کمدها و یخچال را به دیگران بسپارید می توانید به کارهای سبک تر مانند گردگیری وسایل پردازید.
- ✚ شما همچنین می توانید از شرکت های نظافت در خواست کمک کنید و در پایان کار هزینه را پرداخت کنید.

✚ برای برداشتن صحیح وسایل به ترتیب زیر عمل کنید



سایر نکات ایمنی

✚ هنگام تمیز کاری مراقب باشید وسایل برقی مانند تلویزیون، پریز و موتور یخچال خیس نشود.

✚ هنگام تمیز کردن اجاق گاز و بقیه وسایل گاز سوز، دقت کنید که لوله های گاز صدمه ندیده باشند (به دیگران بسپارید)

✚ هنگام تمیز کردن منزل هواکش را روشن کنید یا برخی پنجره ها را باز بگذارید تا تهویه مناسب صورت گیرد و هوا آلوده نشود.

✚ در حین کار می توانید از میان وعده های سالم، میوه های انرژی زا (موز، خرما، هندوانه)، بیسکویت های کم قند (ساقه طلایی)، لبنیات کم چرب، چای کم رنگ و ... استفاده کنید.

✚ اگر مبتلا به دیابت هستید در خوردن شیرینی جات و میوه های شیرین به میزان محدود استفاده کنید.

✚ اگر دچار افت قند خون شدید یک لیوان آب به همراه سه عدد قند یا یک قاشق عسل بخورید سپس استراحت کنید و کمی بعد یک وعده غذایی سبک بخورید.

✚ هنگام گرسنگی و خستگی از کار کردن پرهیز کنید.

✚ اگر هنگام کار اگر دچار سرگیجه یا افت فشار خون شدید حتما استراحت کنید مایعات کافی بنوشید و تا بهبود وضعیت سلامتی از کار کردن خودداری کنید.

*** نکته مهم:** سالمندان عزیز توجه کنید سعی کنید به تنهایی کار نظافت را انجام ندهید و حتما از یکی کمک بگیرید چون هر اتفاقی ممکن است سلامتی شما را تهدید کند همچنین یک تلفن یا موبایل در دسترس داشته باشید تا در صورت نیاز به کمک با دیگران یا اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

سلامت و پایدار باشید.

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

➤ قابل توجه سالمندان عزیز لطفاً به لینک زیر وارد شوید و ما را در بازدید از سایت و دانلود مطالب مفید در مورد سالمندی همیاری کنید. با تشکر

www.sedayesalmand.ir

ناظر علمی: دکتر لیلا صادق مقدم - دکترای تخصصی سالمند شناسی - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد Ismoghadam81@gmail.com

منبع:

- مراقبتهای ادغام یافته سلامت سالمندان (ویژه بهورز و مراقب سلامت)، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: مؤلفین دکتر فریبا تیموری، سهیلا داوری، دکتر شیما رئیسی، دکتر آزاده سادات زنده باد دکتر محسن شتی، دکتر زهرا صلیبی، دکتر مهین سادات عظیمی، دکتر الهام کارگزار، دکتر شهین لدنی، دکتر منیژه مقدم زیرنظر: دکتر حامد برکاتی (۱۳۹۸).
- <https://prettysimplemom.com/house-cleaning-safety>