

## نکات بهداشتی و ایمنی هنگام خانه تکانی:



مواد شیمیایی موجود در محصولات پاک کننده خانگی به اندازه سیگار کشیدن به ریه های شما آسیب می زند. بعضی پاک کننده های خانگی حاوی موادی مانند کلر هستند که با ابتلا به آسم مرتبط هستند و به مرور زمان می توانند باعث آسیب دائمی شوند.

کارشناسان توصیه می کنند که می توانید با استفاده از ماسک هنگام تمیز کردن و استفاده از مواد ساده تر مانند سرکه یا جوش شیرین، در صورت امکان، از ریه های خود محافظت کنید.

## گرد و خاک

ما غالباً گرد و غبار خانگی را به عنوان فقط کثیفی تصور می کنیم، اما گرد و غبار می تواند منجر به طیف گسترده ای از مشکلات شود، از جمله: آلرژی، آسم، مشکلات تنفسی، سرطان ها و اختلالات دستگاه تناسلی و عصبی

برای به حداقل رساندن مشکلات ناشی از گرد و غبار توصیه می شود خانه خود را تمیز و خشک نگه دارید و تهویه مناسب را رعایت کنید.

هنگام تمیز کردن و ضدعفونی کردن، دستگیره های در را فراموش نکنید.

دستگیره های در می توانند حامل ویروس ها و باکتری ها باشند.

تمیز کردن دستگیره در با یک پاک کننده آنتی باکتریال یا محلول الکل ۷۰ درصد میکروارگانیزم های مضر را دور می کند.

فرش های خود را مرتباً جاروبرقی بکشید تا واکنش های آلرژیک به گرد و غبار کاهش یابد.

پنجره ها را باز کنید تا به تهویه اتاق کمک کنید، به خصوص پس از نصب فرش جدید یا نقاشی دیوارها.

گاز و مونوکسید کربن

اگر قصد تمیز کردن بخاری و لوله ی آن را دارید، باید حتماً مراقب نشت گاز باشید.

اگر بوی گاز یا بویی مانند تخم مرغ فاسد به مشام می رسد، پنجره ها را باز کنید، منبع گاز را قطع کنید، گاز را با حوله ی خیس به بیرون هدایت کنید و در صورت مسمومیت فوراً با شماره اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

نحوه ضدعفونی ایمن

- ابتدا سطح را با آب و صابون تمیز کنید. همیشه برچسب محصولات ضد عفونی کننده را بخوانید تا مطمئن شوید که محصولات را می توان بر روی نوع سطحی که ضد عفونی می کنید (مانند سطوح سخت یا نرم) استفاده کرد.
- برای اطمینان از استفاده ایمن و موثر و دفع ایمن، همیشه دستورالعمل های روی برچسب محصولات ضد عفونی کننده را بخوانید و دنبال کنید.
- برای محافظت از پوست و چشمان خود در برابر پاشش احتمالی از تجهیزات محافظ توصیه شده (مثلاً دستکش یا عینک) استفاده کنید.
- ماده ضد عفونی کننده را به اندازه کافی روی سطح بگذارید تا میکروب ها از بین بروند. سطح باید در تمام مدت تماس مرطوب بماند تا از کشته شدن میکروب ها اطمینان حاصل شود.
- در صورت استفاده از محصولات در داخل خانه، از تهویه مناسب اطمینان حاصل کنید (پنجره ها و درها را باز کنید تا هوای تازه وارد شود).
- اگر دستورالعمل ها به شما می گویند که محصول را با آب رقیق کنید، از آب در دمای اتاق استفاده کنید (مگر اینکه برچسب چیز دیگری گفته باشد).
- محلول های پاک کننده یا ضد عفونی کننده رقیق شده را برچسب بزنید.
- از قرار دادن مواد شوینده، ضد عفونی کننده و الکل در کمد های زیر ظرف شویی اجتناب نمایید. خطر مسمومیت در کودکان نوپا و کنجکاو از این طریق بسیار بالا است.
- از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لک بر جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط، بسیار سمی و خفه کننده می باشند.
- از خوردن، آشامیدن، تنفس، یا تزریق محصولات ضد عفونی به بدن خود خودداری کنید و مستقیماً به پوست خود نمالید. این محصولات می توانند آسیب جدی ایجاد کنند.
- در هنگام استفاده از محلول های با پایه الکلی توجه شود که این فرآورده ها به دلیل قابلیت تبخیر سریع آتش زا هستند و باید از نگه داری آنها در کنار شعله آتش خودداری کرد. حتی توصیه شده است در هنگام ضد عفونی تلفن همراه، گوشی خود را ابتدا خاموش و سپس سطح آن را با محلول الکلی ضد عفونی نمایید. هنگامی که دست و سطوح به محلول الکلی آغشته شد، باید صبر کنید تا خود به خود خشک شود.

- استفاده از پاک کننده‌هایی مثل جوهرنمک، مواد شوینده و لکه بر، لوله بازکن، لاک پاک کن، سموم حشره‌کش و جونده‌کش، تینر، ضدیخ، بنزین و نفت خطرناک بوده و این مواد در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم یا تنفس، بسیار سمی هستند.

- بلافاصله پس از ضدعفونی کردن، دستان خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- در صورت تماس اتفاقی پوست یا چشم با مواد شیمیایی و شوینده، برای درمان هرچه سریع‌تر آن محل را با آب فراوان شست‌وشو دهید و در صورت برطرف نشدن عوارض موضعی یا بروز علائم سوختگی، تورم، سوزش و خارش، هرچه سریع‌تر به مراکز درمانی مراجعه کنید. هرگز از مواد قلیایی و یا اسیدی جهت خنثی سازی استفاده نکنید.
- در صورت بلع مواد با خاصیت خوردگی مانند اسیدها و قلیاها، هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید. این کار می‌تواند سبب وخیم شدن وضع بیمار شود.
- قبل از دور انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل ظرف زباله، آن را آبکشی نمایید.

دور انداختن اشیا ممکن است برای برخی افراد خصوصاً سالمندان اسراف به نظر برسد، اما زمانی که محصولات منقضی شده یا تاریخ مصرف گذشته است، می‌تواند یک موضوع تهدیدکننده ی سلامتی باشد برای مثال درمورد داروهای انبارشده و غذاهای منجمد.

### خطرات داروهای تاریخ مصرف گذشته

ضمن انجام خانه تکانی و گردگیری ، حتماً در منازل با کیسه های داروی محتوی قرص، کپسول و یا شربت نیمه مصرف شده مواجه خواهید شد. توصیه می شود به شکل زیر جعبه یا قفسه دارویی خود را سر و سامان دهید:

(۱) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا رسیده است، از بسته بندی اصلی خارج نمائید و داخل کیسه زباله ریخته و از داروساز مسئول فنی داروخانه نحوه ی امحای دارو را پرسش نمایید.

۲) برای جلوگیری از مصرف نابجای داروهایی که مجاز به دورریختن آنها در زباله هستید، بهتر است قرص ها و کپسولها را با زباله های تر مانند تفاله چای مخلوط نمایید تا ظاهر ناخوشایند آن مانع مصرف داروها توسط کودکان و ... شود .

۳) محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین و داروها خصوصاً شربت ترک اعتیاد متادون را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان و مسمومیت شدید ایشان خواهد شد.

۴) تاریخ انقضاء معمولاً به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه های آلومینیومی بسته بندی قرصها و کپسول ها، بر روی شیشه آمپول و ویالهای تزریقی و در خصوص پمادها و کرمهای موضعی بر روی انتهای تیوب پماد و کرم و یا روی جعبه مقوایی آنها حک شده است. داروهای تاریخ گذشته قابل استفاده نیستند و باید دور ریخته شوند.

۵) شربت های تاریخ گذشته را اگر آنتی بیوتیک نیستند در فاضلاب خالی کرده و شیشه های آن را دور بریزید. نحوه امحای داروهای تاریخ گذشته و بی استفاده در منزل را از داروسازان بپرسید.

۶) قطره های چشمی که از باز شدن درب آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نمی باشند و باید دور ریخته شوند. آمپولها و سرنگ های تاریخ گذشته، می بایست در کیسه ای جمع آوری و بر اساس توصیه داروسازان دور ریخته شود.

۷) کرمها و فرآورده های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضایی ( بسته به نوع فرآورده) از ۶ ماه تا ۲۴ ماه پس از بازکردن درب ظرف می باشند که به صورت یک عدد در کنار تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته بندی فرآورده ترسیم می شود.

۸) داروهای تاریخ انقضاء آنها فرا نرسیده است ولی استفاده ای در منزل ندارد قابل عودت به داروخانه و مراکز مشابه نمی باشید و بهتر است به نحو صحیح دور ریخته شوند .

۹) چنانچه شما و یا بستگانان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید چرا که بسیاری از داروها مانند داروهای ضد تشنج، داروهای بیماری های قلبی و فشارخون، داروهای ضد افسردگی و اختلالات عصبی، داروهای ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای

مسکن و همچنین آنتی بیوتیک ها، باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

### محصولات پاک کننده خانگی

مایع ظرفشویی، پاک کننده شیشه، پاک کننده همه منظوره و سفید کننده همگی دارای تاریخ انقضا هستند. لوازم خانگی که تاریخ آنها گذشته است ممکن است دچار تغییرات شیمیایی شوند که بر اثربخشی، بو یا حتی ایمنی محصولات تأثیر می گذارد.

### ایمنی مواد غذایی

فریزر را تمیز کنید و هر چیزی که تاریخ آن گذشته است را دور بریزید.

در یخچال به چاشنی ها توجه ویژه ای داشته باشید. سس های سالاد و حتی سس گوجه فرنگی گوشت و مرغ خام تا یک سال در فریزر قابل نگهداریست و گوشت ماهی تا ۶ ماه. جگر در بهترین و سردترین فریزر ها تا ۲ ماه در فریزر قابل نگهداریست.

هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی گراد گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از ۳ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید .

### سفر ایمن

- در طی سفر داروهای خود را همراه داشته باشید چه بسا تا زمان پیدا کردن داروخانه در مقصد، برای تهیه ی دارو دچار مشکل شوید.
- چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی دیمن هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار در طی سفر، می توان عوارض

ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک مشورت نمایید.

- چنانچه به امارات متحده ی عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) و یا عربستان سفر می کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند داروهای دیازپام، اگزازپام، لورازپام و...، داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسیکوتورانت کدئین) و ترکیبیات روانگردان جداً اجتناب نمائید. براساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به جایگزینی داروها یا پزشک یا داروساز مشورت نمایید.
- چنانچه به برخی از کشورهای افریقایی و یا آسیایی سفر می کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت ویا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر
- جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید .
- هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل حتی در زمستان قرار ندهید. داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظروفی که دارو را خنک نگه می دارند حمل نمایید.
- در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک، مخصوصاً " قارچهای خودرو می تواند بسیار خطرناک و کشنده باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این عوامل، فرد مسموم را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید .
- چنانچه در سفر از غذای آماده کنسرو شده استفاده می نمایید، با جوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه می توان از خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری نمود .
- در هنگام مارگزیدگی بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد او جلوگیری کنید. عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه داشت. فرد گزیده شده را سریعاً به مرکز درمانی منتقل نمایید .

- در مارگزیدگی، یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل گزیدگی مار بویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد ببندید . هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، به مدت یک دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر در بیمارستان ادامه یابد. از سرد کردن عضو مارگزیده با آب سرد یا یخ خودداری کرد.
- اگر فرد زنبورگزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید .
- اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور عبارتند از: محل زنبور گزیدگی را با آب و صابون بشوئید، روی محل زنبور گزیدگی کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به طور متوالی هر ۱۵ دقیقه یکبار کیسه یخ را از روی پوست بردارید، از قراردادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمائید و از گرم کردن موضع بپرهیزید .
- در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از کرمهای دور کننده حشرات استفاده نمود.

سالی سرشار از سلامتی و بهروزی برای شما هموطنان آرزو می نمایم .

واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو

اسفند ۱۴۰۱