



چگونه در خانه‌تکانی آسیب نبینیم؟

یک زلزله تمیز!

کودکان را به خانه‌تکانی دعوت کنید

زمان تعیین کنید: وقتی زمانی در نظر بگیرید، فرزندان در تمیز کردن کمدها و پیدا کردن اشیای قدیمی ساعت‌های زیادی را سپری خواهد کرد. بنابراین اگر کودک شما بالای پنج سال سن دارد برایش زمان تعیین کنید. مثلاً به او بگویید از ساعت ۸ تا ۶ باید کمدها را مرتب کند.

تجهیزات کودکان: برایشان دستکش و کلاه و پیشبند تهیه کنید و اسمی هم در نظر بگیرید مثلاً صدایشان کنید: «رئیس شرکت پاکسازی مامان و مریم» بعد مسئولیت مشخصی را به آنها بسپارید تا کار را جدی بگیرند و انجام دهند.

جایزه در نظر بگیرید: پاداش و هدیه می‌تواند کودکان را به انجام کارها مشتاق کند. قبل از شروع کار به او بگویید در صورتی که کارشان را انجام بدهند به پارک خواهید رفت یا مثلاً برای دیدن فیلمی همراه هم به سینما خواهید رفت.

انتظارات را واقعی کنید: با توجه به سن و توان کودک به او مسئولیتی را واگذار کنید. با دعوا کردن و سختگیری کاری پیش نخواهد رفت. کمال‌گرا نباشید و از کمک‌هایشان در هر حدی که باشد استقبال کنید.

مراقب کودکان باشید: درست است که باید خانه را تمیز کنی، اما کودک خردسالان هم نیاز به مراقبت و نگهداری دارد. آن قدر درگیر خانه‌تکانی نشوید که کودک را به فراموشی بسپارید. آسیب‌های جسمی و روحی در زمان خانه‌تکانی، در کمین فرزندان نشسته است. بهتر است زمانی که خانه را می‌تکانید، فرزندان را به کسی بسپارید.

خانه‌تکانی، جدی بگیرید. بلند شدن خاک و بوی مواد شوینده، از چند متری، خانه‌ای که در حال خانه‌تکانی است، به مشام می‌رسد، برای این که ریه‌هایتان را اذیت نکنید، پنجره‌ها را باز کنید تا هوا داخل خانه، در جریان باشد.

ماساژ فراموش نشود: عضلات بعد از یک فعالیت سنگین، نیاز به استراحت دارد بنابراین، دوش بگیرید و یا این که با روغن‌های درمانی، مانند سیاه‌دانه و روغن زیتون، عضلاتتان را ماساژ دهید تا کوفته نباشد.

مراقب کودکان باشید: درست است که باید خانه را تمیز کنی، اما کودک خردسالان هم نیاز به مراقبت و نگهداری دارد. آن قدر درگیر خانه‌تکانی نشوید که کودک را به فراموشی بسپارید. آسیب‌های جسمی و روحی در زمان خانه‌تکانی، در کمین فرزندان نشسته است. بهتر است زمانی که خانه را می‌تکانید، فرزندان را به کسی بسپارید.

چک کنید: بعد از تمیز کردن، اجاق گاز، تلویزیون و بست‌های الکترونیکی، حتماً چک کنید که لوله‌ها، بست‌ها و کلیدها در شرایط استاندارد است. آتش‌سوزی و حتی نشت گاز در خانه‌تکانی به شدت شایع است. یکی از نکات دیگری که باید چک کنید، ترکیب مواد شیمیایی با هم است. شاید مواد شیمیایی موجود در شیشه پاک‌کن و جرم‌گیری که با هم استفاده می‌کنید، یک واکنش شیمیایی خطرناک ایجاد کند.

لیز نخورید: یکی از آسیب‌هایی که در این روزها، در کمین است، همین لیز خوردن است. اگر سرامیک خانه را با تی تمیز کرده‌اید، مطمئن شوید خوب خشک شده است. در صورتی که زمین خیس باشد، ممکن لیز بخورید و خدای نکرده دست و پایتان بشکند یا ضرب ببیند. در زمان خانه‌تکانی باید دقت کنید که پایتان را کجا می‌گذارید.

همه جا حرف از کروناست و کمتر کسی یادش است که آسیب‌های دیگری هم در این روزها در انتظار آنهایی است که احتیاط نمی‌کنند. اسفند ماه خانه‌تکانی است و حالا که به خاطر ترس از ویروس بیرون رفتن هم به حداقل رسیده خیلی‌ها دستمال به دست در حال تمیز کردن در و دیوار خانه‌اند. در جدال بین افراد و لکه‌ها ممکن است تلفات عجیب و غریبی پیش بیاید. تلفاتی که البته همه آنها با مراقبت‌های ویژه و کارهای پیشگیرانه می‌توانند رخ ندهند. در ادامه درباره مراقبت‌هایی در حین خانه‌تکانی گفته‌ایم، کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا شب عیدی، صحیح و سالم و نه با پاها و دست‌های شکسته، سر سفره هفت‌سین حاضر شوید.

درست بنشینید و بایستید: قرار گرفتن بدن در شرایط مناسب و بعد تمیزکاری وسایل، می‌تواند به حفظ سلامتی‌تان کمک کند. زیاد یک جا ننشینید یا یک جا نایستید. بعد از چند دقیقه، شرایط قرار گرفتن‌تان را تغییر دهید. با این کار به عضلاتان استراحت می‌دهید.

استراحت کنید: حتی اگر برنامه‌ریزی کرده‌اید تا دو روزه، خانه چند ده یا چند صد متری‌تان را یک تنه، تمیز کنید، باید زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید. بدنتان نیاز دارد که مدت زمانی استراحت کند تا دوباره از نو، سر حال شود.

استاندارد استفاده کنید: توجه داشته باشید که از جارو و تی استاندارد و مناسب استفاده کنید. جاروها و تی‌های متحرک بخريد و بسته به قدتان آن را تنظیم کنید تا کمتر خم شوید.

مراقب حساسیت باشید: اگر به ماده شیمیایی خاصی حساسیت دارید، در زمان خرید، به این نکته توجه کنید. یکی از مشکلاتی که در زمان خانه‌تکانی برای خانم‌ها پیش می‌آید همین حساسیت‌های پوستی یا حتی تنفسی است. بهترین کار این است که زمانی که از مواد شیمیایی استفاده می‌کنید، مواد تشکیل‌دهنده را چک کنید.

پیوشانید: لباسی را برای خانه‌تکانی انتخاب کنید که دایره حرکت شما را محدود نکند مثل لباس‌های راحت و نخی. استفاده از ماسک و دستکش هم فراموش نشود.

باز بگذارید: مشکلات تنفسی را در زمان

گرم کنید: خانه‌تکانی هم یک جور ورزش است. برای این که در ورزش کردن، آسیب جدی نبینید، اول باید گرم کنید. برای خانه‌تکانی هم بدنتان را گرم کنید. یک نرمش ساده، می‌تواند کوفتگی، خستگی و گرفتگی عضلات را از بین ببرد.

کمک بگیرید: خانه‌تکانی یک کار خانوادگی است، پس از دیگر اعضای خانواده‌تان کمک بگیرید. تقسیم کار کنید و هر کدام از کارها را به یک نفر واگذار کنید. با این اتفاق خانم خانه، کمتر خسته می‌شود و کارها هم زودتر تمام می‌شود.

برنامه‌ریزی کنید: همه کارهای خانه را نباید در یک روز انجام دهید. خانه‌تکانی را طولانی کنید. چه یک ماه و چه یک روز، خانه تمیز می‌شود، مهم این است که شما، در دوماه کمتر خسته می‌شوید و احتمال آسیب هم کمتر است.

سنگین بلند نکنید: به اندازه وزن و توانتان اجسام سنگین را بلند کنید. در مسابقات قوی‌ترین زنان که شرکت نکرده‌اید! زمان بلند کردن جسم، زانو را خم کنید، با خم کردن بدن رو به جلو، از فشار روی کمر جلوگیری کنید. اگر نمی‌توانید جسمی را بلند کنید، از دیگر اعضای خانواده کمک بگیرید.

نکشید: یکی از آسیب‌های شایع در خانه‌تکانی، کشیدن عضلات و تاندون‌هاست. اگر دستتان به قاب عکس روی دیوار نمی‌رسد، یک صندلی و یا چهارپایه بگذارید زیر پایتان. روش دیگر این است که تمیز کردن بخش‌های مرتفع خانه را به عضو قد بلند خانواده بسپارید.

لیلا شوقی

خبرنگار