

عوارض شوینده‌ها

در خانه تکانی را جدی بگیرید

شادفر

با نزدیک شدن فصل بهار و رونق گرفتن خانه تکانی ها بخشی از مراجعان به اورژانس ها را بیمارانی تشکیل می دهند که دچار مسمومیت ناشی از مواد شوینده شده اند. تماس مستقیم با مواد شوینده شکل دوم مسمومیت با شوینده هاست. گاهی دیده می شود افراد برای نظافت مؤثر چند ماده شوینده را باهم ترکیب می کنند که این کار سبب آسیب دیدگی پوست دست ها می شود. سوزش، خارش و قرمزی از نشانه های مسمومیت پوستی با مواد شوینده است. در صورتی که این نشانه ها آزاردهنده شد باید مراقبت های اولیه انجام شود. نخستین اقدام در مسمومیت ها دور کردن مواد شیمیایی از فرد مسموم شده است. در این شرایط فوری فرد را باید از محیط دور و دروینچره ها را بازکرد و او را در معرض هوای آزاد قرار داد. در مسمومیت های پوستی نیز ماده شیمیایی را باید کنار گذاشت و از تماس بیشتر با این مواد پرهیز کرد. بهترین راهکار شست و شوی پوست به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه است. گرچه نمی توان مواد شوینده را از چرخه سبد خانوار حذف کرد. ضرورت مصرف صحیح و رعایت شیوه نامه ها در استفاده از این فراورده ها از اهمیت بسیار برخوردار است.

- مواد پاک کننده مختلف را نباید باهم مخلوط کنید، زیرا ترکیب آن ها باهم سبب واکنش شیمیایی و تولید گازهای مضر و در نهایت مسمومیت می شود.
- نباید از مواد شوینده طولانی مدت استفاده کنید. بهتر است برای حفظ سلامتی تا جای ممکن در فضای باز یا در فضای بسته ای که هواکش و تهویه دارد از این مواد استفاده کنید.
- مواد شوینده، پاک کننده و ضد عفونی کننده ماهیت سوزانندگی دارند. این مواد از ترکیبات اسیدی ضعیف یا ترکیبات قلیایی تشکیل شده اند که در صورت درست به کار نبردن، سلامت اعضای خانواده را تهدید می کنند.
- در زمان استفاده از این مواد باید از دستکش استفاده کنید. با این روش از سوختگی و آسیب به پوست جلوگیری می شود. ضمن اینکه باید حواستان باشد در زمان استفاده، این مواد به درون چشم پاشیده نشوند یا اگر امکان دارد از عینک های مخصوص استفاده کنید.

- در صورتی که مواد شوینده به داخل چشم پاشیده شوند موجب سوختگی ناحیه قرنیه می شوند.
- هنگام استفاده از مواد شوینده و پاک کننده باید ماسک به صورت بزنید. افزون بر این حتما در زمان استفاده از این مواد درها و پنجره ها را باز بگذارید تا از آسیب های احتمالی به ریه ها و سیستم تنفسی جلوگیری شود.
- اگر در فضا های بسته مواد سفیدکننده و پاک کننده را باهم ترکیب کنید گاز کلری که از ترکیب این محصولات متصاعد می شود بسیار سوزاننده است و سبب تنگی نفس یا اسپاسم تنفسی و حتی مرگ می شود.

- اگر مواد شوینده روی پوست یا داخل چشمتان ریخت، ضمن قرار گرفتن در مکانی که تهویه مناسب دارد محل را با آب معمولی شست و شویید. در بسیاری از موارد دیده می شود که برخی به اشتباه از ترکیبات سوزاننده اسیدی یا قلیایی دیگری برای شست و شوی محل آسیب دیده استفاده می کنند که این کار بسیار خطرناک است و شرایط را وخیم تر می کند.

- آب گرم سوختگی بیشتری در پوست آسیب دیده ایجاد می کند، حتی آب خیلی سرد هم می تواند آسیب را بیشتر کند. بهترین درجه آب برای شست و شوی محل آسیب دیده ناشی از مواد سفیدکننده همان دمای معمولی بدن یعنی ۳۷ درجه است.

- ترکیباتی که در مواد شوینده وجود دارد دارای فعل و انفعالاتی هستند که آسیب های حرارتی در پوست و مخاط ها ایجاد می کنند، بنابراین توصیه نمی شود این ترکیبات را با مواد دیگر خنثی کنید. بهترین اقدام دقیق کردن آن ها با کمک آب معمولی و ولرم است.

- اگر فرزند خردسال دارید باید مواد شوینده را دور از دسترس کودک قرار دهید. برای نمونه این مواد را در کابینت های طبقه بالا که دست کودک به آن نمی رسد قرار دهید. همچنین حین کار کودک را با این ترکیبات تنها نگذارید.
- شناخت کودکان از محیط اطراف معمولا از راه دهان است. توصیه می شود هیچ گونه ماده دارویی یا شیمیایی را در یخچال یا کابینت های طبقه پایین نگذارید. بچه ها به اشتباه این مواد را مانند مواد خوراکی می خورند و متأسفانه این ترکیبات سوزاننده، خطرناک و کشنده سبب سوختگی دستگاه گوارش می شوند.
- اگر کودکی به هر دلیلی مواد سوزاننده، شیمیایی و پاک کننده را خورد هرگز وادار به استفراغش نکنید. همچنین آب یا شیر به او نخورانید و فوری با اورژانس تماس بگیرید.

- آمار مسمومیت دارویی یا بلع مواد سمی در کودکان بسیار بالاست. افرادی که از ترکیبات مواد مخدر برای ترک داروهایی مانند شربت های متادون استفاده می کنند، معمولا این داروها را درون یخچال نگهداری می کنند. این کار هم خطرناک است و سلامت فرزندان را تهدید می کند.
- مسمومیت ناشی از دو ترکیب سفیدکننده و پاک کننده بسیار خطرناک است. گاز کلری که از ترکیب این دو ماده سمی متصاعد می شود بسیار سوزاننده و تحریک کننده است.
- سفیدکننده های خانگی غلظت سه تا پنج درصدی دارند. هرگز از مواد با غلظت زیاد استفاده نکنید. مواد شوینده را باهم ترکیب نکنید و همیشه پنجره و راه های تهویه را باز بگذارید.



شماره ۲۴
شماره ۱۷
شماره ۱۷
شماره ۱۷

۱۲



همسایه

توازن؛ چالش بانوان

درباره زنان که نقش خود را به عنوان مادر یا همسر بر کیفیت زندگی فردی ترجیح می دهند

مترجم: عادل نجفی | در طول تاریخ، زنان اغلب به حاشیه رانده شده اند و با محرومیت از حقوق مختلف به نقش های سنتی مانند خانه داری و مراقبت از نسل محدود شده اند. آن ها با محدودیت هایی در زمینه تحصیل، اشتغال و مشارکت سیاسی روبه رو بوده اند. با این حال، به ویژه در دنیای مدرن، پیشرفت هایی حاصل شده است. اکنون زنان دسترسی بیشتری به آموزش، فرصت های شغلی و نمایندگی سیاسی دارند. چالش هایی مانند شکاف دستمزد، تبعیض و خشونت مبتنی بر جنسیت همچنان ادامه دارد اما قوانین و هنجارهای اجتماعی برای ترویج برابری زنان و مردان تکامل یافته اند. با این همه، زنان هرچه بیشتر در نقش های جدید وارد شده اند و از فضا های سنتی در جوامع مختلف فاصله گرفته اند و همچنان نقش ذاتی پرورش دهنده و مراقبت کنندگی خود را حفظ کرده اند. حتی شاید بتوان گفت در دنیای مدرن با وجودی که برای توانمندی و شکوفایی بیشتر تلاش کرده اند، با از خودگذشتگی بیشتر در وظایف سنتی خود فشارهای معنوی و جسمی بیشتری را نیز تحمل کرده اند. در کشاکش جامعه پویای مدرن، نقش زنان به عنوان پرورش دهنده و تأمین کننده در حال تکامل است. با این حال چالش های مداوم، به ویژه در حفاظت از حقوق و اولویت های شخصی زنان، مانند رفاه و سلامتی، همچنان ادامه دارد. بررسی تجربیات تاریخی و ظریف زنان خانه دار و مادران شاغل می تواند تصویری بهتری از روند دگرگونی این مسائل در ساختارهای مختلف خانواده و زمینه های متفاوت فرهنگی ارائه دهد.

مجردیا متأهل، مسئولیت دارد!

تجربه نادیده گرفتن حقوق و اولویت های شخصی می تواند به طور چشمگیری بین خانواده هایی که در آن ها مادر به عنوان تک والد تلاش می کند و زوج های متأهل متفاوت باشد. مادران مجرد، بدون حمایت شریک زندگی، اغلب تنها مسئولیت تأمین معاش فرزندان و اداره خانواده را بر عهده دارند. فقدان شریکی برای تقسیم بار می تواند فشار بر مادران مجرد را تشدید کند و اولویت دادن به رفاه خود در برابر خواسته ها و حمایت از خانواده را به تنهایی برای آن ها چالش برانگیزتر کند. در مقابل، زوج های متأهل ممکن است از لحاظ نظری از مزیت تقسیم مسئولیت ها و حمایت از یکدیگر در ایجاد تعادل بین زندگی کاری و خانوادگی برخوردار باشند. با این حال، انتظارات اجتماعی و هنجارهای جنسیتی گاهی می توانند نقش های سنتی را تقویت کنند و بخش عمده ای از وظایف خانگی را بدون توجه به وضعیت شغلی شان بر عهده زنان بگذارند. این امر می تواند منجر به این شود که مادران متأهل با چالش هایی مشابه با مادران مجرد از نظر اولویت دادن به رفاه خود روبه رو شوند، زیرا آن ها برای برآورد کردن انتظاراتی که هم به عنوان همسر و هم به عنوان مادر از آن ها می رود، تلاش می کنند.

شاغل یا خانه دار تفاوت چندانی ندارد!

برای بسیاری از زنان، چه خانه دار و چه شاغل، نیازهای زندگی روزمره اغلب بر رفاه و سلامتی آن ها سایه می افکند. زنان خانه دار که به طور سنتی وظیفه مدیریت کارهای خانه و مراقبت از کودکان را بر عهده دارند، ممکن است متوجه شوند که وقت شخصی خود را قربانی می کنند و نیازهای خود را برای اولویت دادن به نیازهای خانواده نادیده می گیرند. چرخه بی امان مسئولیت های خانگی می تواند باعث شود آن ها احساس غرق شدن و فرسودگی کنند و زمان یا انرژی کمی برای تمرکز بر سلامت و مراقبت از خود صرف کنند.

از سوی دیگر، مادران شاغل با چالش اضافی ایجاد تعادل بین مسئولیت های حرفه ای و نقش های خود به عنوان مراقب روبه رو هستند. آن ها با هنرمندی و به تعبیری با شعبده بازی تعهدات کاری، مراقبت از کودکان و وظایف خانه را به نحوی مدیریت می کنند. اما بدون تردید این روند می تواند منجر به احساس خستگی و فرسودگی شود و فضای کمی را برای اولویت دادن به رفاه آن ها باقی بگذارد. در تلاش برای موفقیت در هر دو محل کار و خانه، مادران شاغل اغلب خود را رنجوری بیندو خواب، ورزش و اوقات فراغت خود را قربانی می کنند.

زنان، کنشگران اجتماعی

وقتی زنان را در زمینه های فرهنگی مختلف در نظر می گیریم، آشکار می شود که هنجارها و انتظارات اجتماعی نقش مهمی در شکل دهی تجربیات آن ها ایفا می کند. در فرهنگ های اروپایی، با سیاست هایی با هدف حمایت از زنان در نیروی کار و ارتقای تعادل بین کار و زندگی، تغییر تدریجی به سمت برابری زنان و مردان صورت گرفته است. با این حال، کلیشه های جنسیتی ریشه دار و هنجارهای فرهنگی همچنان می تواند بر انتخاب های زنان تأثیر بگذارد و توانایی آن ها را برای اولویت دادن به رفاه خود محدود کند.

زنان خانواده

در فرهنگ های آسیای شرقی، ارزش های کنفوسیوس که بر فرزند سالاری و هماهنگی خانوادگی تأکید می کنند، اغلب بر نقش زنان به عنوان مراقب و خانه دار تأکید می کنند. در نتیجه، بسیاری از زنان در جوامع آسیای شرقی ممکن است احساس کنند تحت فشار قرار می گیرند تا نیازهای خانواده خود را بالاتر از نیازهای خود قرار دهند. این به تمایل به نادیده گرفتن حقوق و رفاه شخصی خود آن ها منجر می شود.

زنان حق طلب

در فرهنگ غرب آسیا، نقش های جنسیتی سنتی و ساختارهای مرد سالارانه می توانند تأثیر قابل توجهی بر زندگی زنان بگذارند و نقش آن ها را به عنوان همسر، مادر و مراقب شکل دهند. در حالی که در کشورها و مناطق مختلف تفاوت هایی وجود دارد، زنان در بسیاری از جوامع خاورمیانه ممکن است با موانع فرهنگی برای دفاع از حقوق و اولویت های خود، به ویژه درباره سلامت و رفاه خود، روبه روشوند.

هیس! زنان درد ندارند

زنانی که بخش اعظم کارهای خانه را به دوش می کشند، اغلب با عوارض روحی و جسمی بسیاری روبه روی می شوند. با این حال ممکن است نقش خود را به عنوان مادر یا همسر بر کیفیت زندگی خود ترجیح دهند. از نظر فیزیکی، ماهیت تکراری کارهایی مانند پخت و پز، نظافت و مراقبت از کودک می تواند منجر به مشکلات اسکلتی عضلانی، دردهای مزمن و خستگی شود. مراعات نکردن رفتارهای ارگونومیک این مسائل را تشدید می کند و خطر آسیب دیدگی و امراض بلندمدت سلامتی را افزایش می دهد. از نظر روان شناختی، خواسته های ثابت مدیریت یک خانواده می تواند به تنش و اضطراب بیش از حد کمک کند. چرخه بی امان مسئولیت ها زمان کمی برای مراقبت از خود یا رضایت شخصی باقی می گذارد که منجر به خستگی عاطفی و فرسودگی روحی می شود. زنان ممکن است انتظارات جامعه از کمالات را در نقش خانه دار تا حدی درونی کنند که وقتی از انجام برخی امور به هر دلیلی کوتاهی می کنند دچار احساس گناه یا شرم شوند.

علاوه بر این، نداشتن شناخت یا قدردانی نکردن از تلاش های آن ها نه تنها می تواند عزت نفس و احساس ارزشمندی را در آن ها از بین ببرد بلکه احساس ناامنی بودن یا کم ارزش گذاری را تقویت کند. با این همه چالش، بسیاری از زنان همچنان نقش های خود را به عنوان مراقب در اولویت قرار می دهند و احساس وظیفه در قبال خانواده خود را حفظ می کنند که اغلب به بهای نابودی رفاه جسمی و روانی خودشان تمام می شود.

زنان در جست وجوی توازن

پرداختن به این مسائل مستلزم شناخت اهمیت استقلال و مراقبت از خود زنان و همچنین توزیع مجدد مسئولیت های خانگی برای ترویج تقسیم کار عادلانه تر در خانواده هاست. تلاش زنان برای اولویت دادن به حقوق و اولویت های شخصی خود مانند رفاه و سلامت، موضوعی پیچیده و چندوجهی است که متأثر از عواملی مانند ساختار خانواده و بافت فرهنگی است. زنان در سراسر جهان چه به عنوان خانه دار و چه مادر شاغل، والدین مجرد یا زوج متاهل، همچنان با چالش ایجاد توازن بین نقش ها و مسئولیت ها و هم زمان حفظ رفاه خود دست و پنجه نرم می کنند. تلاش ها برای پرداختن به این چالش ها باید تجربیات و زمینه های فرهنگی متنوعی که زنان در آن زندگی می کنند را در نظر بگیرد و برای برابری جنسیتی و توانمندسازی بیشتر برای همه تلاش کند.