

دانشی های یک اتاق کوچک

ممکن است نخواهید درباره توالیت بخوانید، ولی آنچه باید درباره اش بدانید مهم و فراوان است

وقتی به برخی افراد می‌گوییم نباید مواد شوینده شیمیایی را با هم ترکیب کنید زیر اسبب حادث شدن بیماری های قلبی، عروقی و ریوی می‌شود، در پاسخ می‌گویند که دست از این استاندارد بازی‌ها بردارید یا این قدر خودتان را لای زروق نییچید. در حالی که توصیه های ایمنی به ویژه در نظافت سرویس بهداشتی نه زروق است، نه فیس و افاده، بلکه دانستن و توجه کردن به آن، ضرورت برای انجام هرکاری است. دست شویی‌ها بخشی از خانه‌ها هستند که ارتباط مستقیمی با بهداشت فردی و سلامت افراد دارند. از این رو لازم است هم به تمیزی و پاکیزگی این بخش از خانه، هم به سلامت استفاده کنندگان از آنجا توجه شود. موضوعی که قرار است بیشتر به آن بپردازیم.

سمیرا شاهیان «شنیده بودم بخار متصاد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای پوست و ریه خطرناک است، ولی باور نمی‌کردم ترکیب این دو ماده واقعا کشنده باشد. خیلی الکی فوت کرد. هنوز باورمان نمی‌شود که در حال شستن سرویس بهداشتی به سرفه افتاد و چند ساعت بعد هم فوت کرد...» گاهی حوادث همین اندازه دوران تصور، تلخ و البته در تعقیب ماهستند. آنچه خواندید مربوط به فوت یک شهروند مشهدی در همین امسال بوده که در اثر ترکیب چند ماده شیمیایی قوی برای نظافت سرویس بهداشتی جانش را از دست داد. واقعیت این است که بیشتر وقت‌ها حادثه، نه به خاطر ناآگاهی که به دلیل جدی نگرفتن موضوع غافل گیرمان می‌کند، برای نمونه

ایمنی سالمندان، از شبرنگ تا دستگیره



بیشتر سالمندان به دلیل ارتروز، رماتیسم یا سایر ناراحتی های جسمی قادر به استفاده از توالیت های معمولی نیستند و از انواع نشسته یا همان فرنگی بهره می‌برند. یکی از جنبه های رعایت ایمنی در محیط دست شویی متفاوت بودن رنگ صندلی با کف و دیوار و دیگر وسایل استفاده شده در محیط سرویس بهداشتی است تا این افراد با اطمینان بیشتری روی جای مخصوص بنشینند. برای تمایز بیشتر توالیت فرنگی می‌توان از نوارهای شبرنگ و برای ایجاد محیطی امن می‌توان از دستگیره های کمکی استفاده کرد. با نصب دستگیره های کمکی دیواری در انواع مستقیم، زاویه دار و تا شودر حفظ تعادل فرد سالمند یا بیمار کار مؤثری انجام می‌شود و شخص سالمند می‌تواند به کمک آن هادر هنگام نشستن و بلند شدن تعادل خود را بهتر حفظ و فشار کمتری به سیستم اسکلتی و عضلانی اش وارد کند.

با کدام پا، چپ یا راست؟



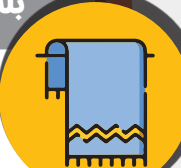
بارها این توصیه را شنیده اید که باید با پای چپ وارد دست شویی شد. این توصیه برای پیشگیری از آسیب دیدگی در حوادث احتمالی است. از نظر علمی فردی که در حالت ایستاده دچار سکنه یا حمله های عصبی مانند صرع می‌شود اگر وزن بدنش روی پای راست باشد به پشت و اگر روی پای چپ باشد به سمت جلومی افتد. بنابراین وقتی گفته می‌شود با پای چپ وارد دست شویی شوید به این دلیل است که ناخواسته به داخل نیفتید و راه نجاتی برایتان باشد. البته شاید این توصیه در گذشته که چاه های توالیت عمیق بود کاربرد ی تر به نظر می‌رسید، با این حال در زمانه ما هم اهمیت دارد. ممکن است بارها برایمان این پرسش پیش آمده باشد که اگر موقع رفتن به دست شویی از نظر جسمی اتفاقی افتاد چه کار کنیم؟ توجه به این توصیه یکی از راهکارهاست.

۵۱ ثانیه



افراد دست کم دو یا سه بار در روز وارد سرویس بهداشتی می‌شوند و حدود یک دقیقه در آنجا حضور دارند. پژوهشی نشان می‌دهد کسانی که از توالیت شرقی استفاده می‌کنند میانگین ۵۱ ثانیه روی آن می‌نشینند و این زمان برای کسانی که از توالیت فرنگی استفاده می‌کنند بیش از دو برابر است. بنابراین نمی‌توان نسبت به محیطی که نیازمند استفاده از آن هستیم و ارتباط مستقیمی با سلامتی مان دارد بی‌اعتنا باشیم و لازم است همه نکات بهداشتی، ایمنی و سلامتی را مربوط به آن بدانیم.

نگهداری حوله در سرویس بهداشتی، بله یا خیر؟



این یک توصیه بهداشتی جدی است، فقط زمانی که از حوله استفاده می‌کنید آن را با خود به داخل سرویس بهداشتی ببرید و بعد از استفاده، حوله را در محلی قرار دهید تا کامل خشک شود. حوله می‌تواند رطوبت محیط را جذب کند و حتی قبل از اینکه از آن استفاده کنید بو بگیرد به ویژه اگر در محیطی بسته و مرطوب مانند سرویس بهداشتی باشد. افزون بر این توصیه می‌شود بعد از سه بار استفاده از حوله آن را بشویید. الیاف حوله طوری است که رطوبت را در خود نگه می‌دارد و بستری مساعد برای رشد باکتری و قارچ است. بنابراین با زود شستن حوله از بروز بیماری های پوستی جلوگیری کنید. همچنین توصیه می‌شود عطریا ادکلن هم در داخل سرویس بهداشتی نگذارید، زیرا اکسید می‌شود و در نتیجه بوی آن تغییر می‌کند. گفته می‌شود دستگاه دست خشک کن هم به دلیل اینکه هوای آلوده را با چرخانی می‌کند، بهداشتی نیست.

چرا پوشاندن سر؟



یکی دیگر از توصیه های جدی در خصوص دست شویی رفتن، پوشاندن سر است. پوست سر مرطوب، چرب و محل بسیار مساعدی برای رشد میکروب ها است. از طرفی اکسیژن موجود در محیط دست شویی در مقایسه با فضای بیرون کمتری دارد و آلودگی بیشتری است. موجودات ذره بینی در چنین محیطی بسیار بیشتر رشد می‌کنند. افزون بر اینکه گاز های دیگری نیز در این محیط متصاد می‌شوند که مضر هستند. بنابراین اگر در توالیت، سر بدون پوشش باشد میکروب ها به آن نفوذ می‌کنند و هر چه مدت ماندگاری در این محیط بیشتر باشد سلامتی بیشتر به خطر می‌افتد.

فشار خون را در مغز بالا نبرید



برخی از افراد به دلیل مشکلات جسمی و برخی بیماری ها مانند یبوست در زمان اجابت مزاج، به خود فشار زیادی می‌آورند. زور زدن در زمان دفع، کاری است که پزشکان به شدت آن را آسیب زامی دانند و افراد را از آن منع می‌کنند. این عمل می‌تواند فشار خون را در مغز بالا ببرد و سیب سکنه مغزی یا پاره شدن رگ ها شود. پاره شدن رگ زمانی اتفاق می‌افتد که دیواره آن نازک شده باشد و به خون فشار زیادی وارد کند. به توصیه پزشکان برای رها شدن از ترس و دردهای فیزیکی یبوست، بهتر است در هنگام مدفوع کردن جوهر بنشینید که زانو ها درست مانند نشستن عادی در توالیت ایرانی در بغل باشند. در توالیت های فرنگی هم گذاشتن یک صندلی زیر پا که بتوان زانو به بغل نشست، کمک کننده است.

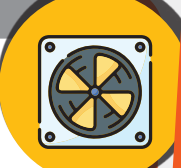
چگونه دست هایتان را بشوید؟



از زمان بروز کرونا، در بیشتر سرویس بهداشتی های عمومی برگه ای که مراحل شستن دست ها را به درستی نشان می‌دهد نصب شده است. توجه به این توصیه ها به این دلیل است که بگوئیم همه آثار و بروس را از روی دست هایمان پاک کنیم. کاری که با آب کشی فوری حاصل نمی‌شود. پس برای رفع آلودگی ها و محافظت خود در برابر بیماری های ویروسی با این روش دست ها را بشویید.

- دست ها را با آب روان خیس کنید.
- به میزان کافی صابون استفاده کنید تا کف صابون دست های خیس را بپوشاند.
- همه سطح دست ها شامل پشت، بین انگشتان و زیر ناخن ها را دست کم بیست ثانیه با صابون بشویید.
- دست ها را با آب روان، کامل آب کشی کنید.
- دست ها را با یک پارچه تمیز یا حوله یک بار مصرف خشک کنید.

هواکش را روشن کنید



راکد و آلوده ماندن هوای محیط زندگی، پوست و سیستم تنفسی را در معرض بیماری های خطرناک قرار می‌دهد. از این رو در سرویس بهداشتی و حمام، هواکش نصب می‌کنند تا بایرون راندن هوای نامطبوع و جایگزین کردن هوای تازه و سالم این مشکل برطرف شود. هواکش افزون بر جذب رطوبت و بخار هوا از آرسو استنشام بوی مواد شیمیایی شوینده و بروز کپک هم جلوگیری می‌کند.

توصیه هایی کاربردی

- در بیشتر وقت هایک جفت دمایی در سرویس بهداشتی وجود دارد، در حالی که همه گروه های سنی از این محیط استفاده می‌کنند. بنابراین بهتر است یک جفت دمایی بچگانه و یک جفت دمایی بزرگ سال که کف آن ها ایمن باشد و از سر خوردن جلوگیری کند در این محیط قرار دهید. پس از آب کشی پاهای نیز درست تراست که دمایی ها را ایستاده به دیوار تکیه دهید تا خشک شوند.
- شیر آب را طوری تنظیم کنید که سردی و گرمی آب به پوست دستتان آسیب نزنند. درجه مناسب آب برای پوست ۳۵ تا ۳۷ درجه است.

- برای تأسیسات الکتریکی در محیط های مرطوب مانند سرویس بهداشتی الزامات ویژه ای وجود دارد. همه سیم های برق داخل سرویس باید با روکش، عایق شوند طوری که خطر تان جمع باشد با آب تماس ندارند.
- در توالیت را همیشه بسته نگه دارید و برای تعویض هوای آنجا اگر پنجره دارد آن را باز کنید در غیر این صورت هواکش را روشن کنید.
- بهتر است بدانید به طور نسبی یک خانواده متوسط در ایران ۴۲ درصد آب تخصیص داده شده در خانه را روانه زهکش فاضلاب می‌کند. از طرفی

- در بیشتر وقت هایک جفت دمایی در سرویس بهداشتی وجود دارد، در حالی که همه گروه های سنی از این محیط استفاده می‌کنند. بنابراین بهتر است یک جفت دمایی بچگانه و یک جفت دمایی بزرگ سال که کف آن ها ایمن باشد و از سر خوردن جلوگیری کند در این محیط قرار دهید. پس از آب کشی پاهای نیز درست تراست که دمایی ها را ایستاده به دیوار تکیه دهید تا خشک شوند.
- شیر آب را طوری تنظیم کنید که سردی و گرمی آب به پوست دستتان آسیب نزنند. درجه مناسب آب برای پوست ۳۵ تا ۳۷ درجه است.

۳۰ ثانیه

دست ها را با دست کم بیست تا سی ثانیه بشویید. این موضوع درباره ضد عفونی کننده ها هم هست. از مایعی که دست کم ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنید و سی ثانیه آن را به دستتان بمالید تا مطمئن شوید که همه سطح پوست را پوشش داده اید.

نوشابه و جوش شیرین



نوشابه به دلیل ساختاری که دارد می‌تواند عامل گرفتگی را نرم کند و مسیر لوله را باز کند. از نوشابه برای رفع بوی بد توالیت نیز استفاده می‌کنند. اما ترکیب نوشابه با جوش شیرین یک محلول کارآمد در پاک سازی لوله فاضلاب است. با این محلول هم می‌توان برای از بین بردن گاز چاه اقدام و هم بوی بد فاضلاب را مهار کرد. برای این کار کمی جوش شیرین بردارید و آن را داخل لوله توالیت خالی کنید. سپس نوشابه را مرحله به مرحله درون دست شویی بریزید و بعد از یک ساعت با آب سرد بشویید.

سرکه و جوش شیرین



سرکه و جوش شیرین یک ترکیب خانگی است که به راحتی درست می‌شود. نصف استکان جوش شیرین را داخل لوله ای که بوی فاضلاب می‌دهد بریزید. سپس خیلی زود یک تا دو لیوان سرکه را مرحله ای روی آن اضافه کنید. ترکیب این دو ماده با یکدیگر سبب می‌شود که رسوب و چربی تا اندازه زیادی از بین برود.

روش های از بین بردن گاز چاه فاضلاب

در چاه های فاضلاب گاز های زیادی وجود دارد که خطر های مختلفی مانند انفجار و خفگی و سوختگی را به دنبال دارد. وجود گاز چاه فاضلاب اغلب به علت وجود باکتری های بی هوازی است که در چاه به خاطر نبود اکسیژن زنده هستند و با خوردن باکتری های فاضلاب، گاز هایی را از خود خارج می‌کنند. برای از بین بردن گاز چاه روش های زیادی وجود دارد که به چند روش خانگی برای حیاط های ویلایی اشاره می‌کنیم. البته این نکته مربوط به ساختمان های قدیمی است که لوله فاضلاب ندارند. در ساختمان های امروزی به دلیل تعبیه لوله «ونت» این اتفاق بروز نمی‌کند.

حواستان به شوینده ها باشد



بدترین شکل استفاده از مواد شوینده و پاک کننده آن است که آن ها را با آب گرم مخلوط و در محیط های بسته ای که بخار آب وجود دارد استفاده کنید. این کار یعنی صد درصد خطر کردن. برای نظافت سرویس بهداشتی توصیه می‌شود از پودر های شوینده که آنزیم هم دارند، استفاده کنید زیرا این تر از مواد سفید کننده ای هستند که بخار دارند. پیش از استفاده از هر محصولی توصیه های ایمنی روی برچسب مانند پوشیدن دستکش و ماسک را هنگام استفاده از محصولات سوزاننده با توجه بخوانید. همچنین سعی کنید از پاک کننده های استاندارد بهره ببرید و از مصرف مواد شوینده و پاک کننده ها در فضا های بسته خودداری کنید. همیشه به این نکته مهم هم توجه داشته باشید که مواد شوینده، ضد عفونی کننده و سفید کننده را در کمندی نگهداری کنید که در آن قفل باشد تا در دسترس کودکان نباشد.