



## بأنصف لیموئرش

کار کردن، یکی از دلایل فرسودگی دست‌هاست. بخشی از آن مربوط به آلودگی وسایل و بخشی دیگر به دلیل تماس مداوم با وسایل مختلف است. در برخی از مشاغل، همیشه باید دستکش دست کنید که آن هم عوارض خودش را دارد، اما در بعضی مشاغل، استفاده از دستکش رایج نیست؛ مثل تایپ کردن، تدریس و نوشتن با ماژیک وایت‌برد و... برای تمیز کردن و لطافت دست‌ها - مرد و زن فرقی ندارد- دوراها کار ساده و آرام‌بخش وجود دارد.

**راه‌اول:** آب را جوش آورید. کمی که سرد شد، به آن نصف قاشق چایخوری نمک اضافه کنید. دست‌ها را داخل آن قرار داده و ماساژ دهید. به این ترتیب هم زیر ناخن‌ها و هم پوست تمیز شده و هم کاملاً ضد عفونی می‌شوند. باین کار، خستگی دست‌ها نیز تا حدی برطرف می‌شود.

**راه دوم:** آب را جوش آورید. کمی که سرد شد، به آن، نصف یک عدد آب لیموئرش تازه اضافه کنید. دست‌ها را داخل آن قرار داده و ماساژ دهید. لیموئرش باعث تمیز و روشن شدن پوست دست و زیر ناخن می‌شود.

## به سادگی جوشیدن آب

این روزها، اسپری الکل و ژل ضد عفونی کننده دست و هزار و یک ضد عفونی کننده دیگر از دست هیچ کدام ما نمی‌افتد. اما همین ضد عفونی کننده‌های نجات‌بخش می‌توانند عوارض جانبی ایجاد کنند. یکی از این عوارض، خشکی و سوزش بینی و مجاری تنفسی است. با یک راهکار ساده می‌توان تاحدز یادی این مشکل را برطرف کرد.

استفاده از دستگاه بخور که کمی داخل آن عصاره اکالیپتوس یا پرتقال ریخته شده، یکی از بهترین تهویه کننده‌های هوای خانه است. اما علاوه بر این، کافی است دستگاه تنفسی را بخور دهید تا اثر مواد ضد عفونی کننده، کم‌رنگ شود. برای این کار، قابلمه کوچکی را پر از آب کرده و بعد از اینکه جوشید، به همان شکل یا با اضافه کردن یکی- دو قطره عصاره اکالیپتوس، بخور دهید. به این شکل که قابلمه را روی میز قرار داده و حوله یا پارچه بزرگی را روی سر انداخته و سر و صورت را روی قابلمه بگیرد. عمیق نفس بکشید، چند ثانیه صبر کنید و دوباره عمیق نفس بکشید. این کار را به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید. سپس سر و صورت را با همان حوله یا پارچه بپیچید و صبر کنید تا رطوبت ناشی از بخور خشک شود. بعد حوله یا پارچه را بردارید. این کار را یک روز در میان انجام دهید.

# مراقبان سلامت، مراقب خود باشند پرستاران با چه آسیب‌های شغلی دست و پنجه نرم می‌کنند؟

## گیتی دادمند

روزنامه‌نگار

## راهکار

تا قبل از شیوع کرونا، پرستاری حرفه سختی بود. بگذریم از اینکه گاهی خستگی باعث می‌شد تا پرستارها رفتار تند ی با بیمار داشته باشند؛ اما پرستاری، نماد بارز مهرپنازی و همراهی بود. حالا با شیوع کرونا باید از خود گذشته باشی که بمانی و بایستی و مبارزه کنی تا پای جان. طبیعی است که آسیب‌های پرستاران در این زمان، بیش از هر زمان دیگری است. بنابراین می‌خواهیم به آسیب‌های همیشگی شغلی پرستاران پرداخته و بخشی را نیز به بررسی آسیب‌های ناشی از کرونا و کار پرستاری اختصاص دهیم.

## چند ساعت کاری وقفه و پرسترس، بدن را به لحاظ جسمی خسته کرده و تحلیل می‌برد. دردهای عضلانی به‌ویژه در ناحیه دست‌ها و گردن و از طرفی واریس پا، از دیگر عوارض پرستاران است

**مراقب اشیاء برنده باشید**  
وقتی بعد از چندین ساعت کار می‌نشینید، کم‌کم دردها شروع می‌شوند. با دقت که بررسی کنید و به دنبال ناحیه درد که بگردید جراحات‌ها، ضربه‌ها، زخم‌ها و... را خواهید دید. این نشان می‌دهد شما در حین کار، در معرض خطر هستید. به دلیل محیط کاری‌ای که دارد، اطراف

شما عوامل خطر سازی مانند سوزن، چاقو، قیچی و... وجود دارد. احتمال آلوده بودن این وسایل نیز کم نیست. برای مراقبت به این موارد دقت کنید:

## چه کار کنیم؟

حتما پس از استفاده از قیچی، چاقو، آمپول و... نکته‌های محافظتی - بهداشتی را رعایت کنید. برای مثال حتما از دستکش، ماسک و در صورت نیاز از شیلد استفاده کنید. پس از استفاده از آمپول، درپوش سر سوزن را گذاشته و بعد آن را داخل سطل بیندازید. حتما سرپوش محافظتی چاقوها را بگذارید.

## محکم قدم بردارید

یکی دیگر از عوامل خطر ساز، سُر خوردن یا لیز خوردن است. به این دلیل که کف زمین ممکن است در اثر ریختن مواد مختلف و یا تمیز کردن کف اتاق‌ها یا راهروها، سر و لیز شود. بنابراین حتما به این مورد دقت کنید. علاوه بر اینکه ممکن است مایعات ضد عفونی کننده- به‌ویژه در حال حاضر که

به دلیل ویروس کرونا استفاده از این مواد بیشتر شده است- روی پا، دست یا بدن شما نیز بریزند.

## چه کار کنیم؟

اول اینکه باید مراقب شرایط زمینی که روی آن راه می‌روید، باشید. دوم اینکه، حتما از کفش مناسب استفاده کنید. این کفش باید راحت بوده و کمی عاج داشته باشد. به این ترتیب علاوه بر اینکه راحت راه رفته و دچار پادرد نمی‌شوید، روی زمین لیز هم نمی‌خورید. سوم اینکه؛ لباس مناسب- لباس کار و ترجیحا غیر قابل نفوذ به مایعات- بر تن کنید.

## مراقبت از دست‌ها

دستکش ساعت‌ها در دستان شماست. دستکش «لاتکس» شما را در مقابل تماس با عوامل آلاینده بیمارستانی و بیماران محافظت می‌کند. بنابراین حتما در حین کار از این دستکش‌ها استفاده کنید. اما همین وسیله، یکی از عوامل ایجاد حساسیت پوستی است. دلیل آن هم پودر خاص داخل دستکش‌هاست. گاهی این حساسیت به قدری است که باعث شوک آنوفیلیکسی می‌شود.

## چه باید کرد؟

● پس از در آوردن دستکش‌ها، دست‌ها را با آب گرم و صابون بشوید تا پودر داخل دستکش کاملاً از روی دست‌ها پاک شود.  
● از کرم‌ها یا پایه روغنی استفاده نکنید؛

به‌ویژه اگر حاوی روغن نخل، نارگیل یا چربی حیوانی باشد. به این دلیل که اگر زخم یا آثار حساسیتی ناشی از استفاده تعرق و حساسیت به پودر داخل دستکش باشد، این چربی، آن را تشدید می‌کند. اگر اثر حساسیت شدید است؛ حتما به متخصص پوست مراجعه کنید.  
● از کرم مرطوب کننده استفاده کنید تا آب از دست رفته پوست دست، دوباره تأمین شود.  
● زیر دستکش لاتکس، دستکش نخی بر دست کنید تا حساسیت ایجاد نشود.

## درمان کوفتگی

چند ساعت کار بی‌وقفه و پر استرس، بدن را به لحاظ جسمی خسته کرده و تحلیل می‌برد. دردهای عضلانی به‌ویژه در ناحیه دست‌ها و گردن و از طرفی واریس پا، از دیگر عوارض پرستاران است. برای درمان یا جلوگیری از این عوارض به این موارد دقت کنید.

● **دوش و کمپرس:** طبیعی است که دوش آبگرم بسیاری از خستگی‌ها را از تن بدر می‌کند. علاوه بر این شما می‌توانید بخش‌هایی از بدن که دچار درد و آسیب شده است را با کمپرس آب سرد و گرم تا حدودی در مان کنید. این کار را به شکل متناوب انجام دهید.  
● **ورزش:** حتما بعد از بازگشت به منزل، ورزش‌های ویژه سر و گردن و دست‌ها انجام دهید.  
● **دراز بکشید:** در حین کار، هر دو ساعت



[عکس: پویا بازارگرد]

یک بار، روی زمین دراز کشیده و به مدت پنج دقیقه پاها را بالا برده و به دیوار بچسبانید تا خون به درستی در پاها جریان پیدا کند و واریس ایجاد شده یا پیشرفت نکند. از سوی دیگر، باین کار احتمال ایجاد لخته خون در پاها کمتر می‌شود. می‌توانید از جوراب واریس نیز استفاده کنید.  
● **محافظت کنید:** اگر بخشی از بدن شما دچار کوفتگی یا آسیب شده تا بهبود کامل ناحیه مورد نظر مراقب آن باشید و حتما اقدامات درمانی برای آن انجام دهید.

## به تغذیه اهمیت دهید

محیطی که کار می‌کنید، مملو از آلودگی‌های مختلف است. به این مسأله خستگی جسمی و روانی- به‌ویژه در این روزهای خاص- را نیز اضافه کنید. آن وقت خواهید دید سیستم ایمنی بدن و در نتیجه سلامت کل بدن تا چه حد در معرض خطر است.

## چه باید کرد؟

بهترین راهکار، تغذیه مناسب است. برای این منظور تنوع غذایی را رعایت کنید تا همه مواد لازم به بدن برسند. نوشیدن آب کافی، انواع آبمیوه تازه، دوغ، شیر و... بسیار مهم است. کلیه‌ها هر چقدر بهتر کار کنند، سموم نیز بهتر و بیشتر دفع خواهند شد. دریافت مقدار کافی مواد ضروری می‌تواند به ارتقاء عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند. در صورت لزوم، مصرف مکمل نیز توصیه می‌شود.



## نیروی انسانی مورد نیاز

در صورت داشتن مهارت لازم، شما به تنهایی می‌توانید فعالیت را آغاز و یا به صورت شبکه‌ای با همکاران این حوزه به صورت توافقی همکاری کنید.

## تخصص و مهارت‌های مورد نیاز

● مهارت‌های عمومی (ICDL) ● مهارت‌های تخصصی (آشنایی کلی با ساخت افزار کامپیوتر و شناخت انواع چاپگر) ● مهارت‌های ویژه (بازارابی و جذب مشتری) ● تحصیلات حداقل دیپلم

## امکانات و تجهیزات مورد نیاز

● حداقل فضای مورد نیاز این کسب و کار یک اتاق ۱۰ متری ● کامپیوتر خانگی ● ابزار آلات (پیچ گوشتی و...) ● پرینتر لیزری ● فکس ● خط تلفن ● اینترنت پرسرعت ● اسکنر ● میز تحریر و صندلی

تونر، شامل قسمت‌های مختلفی مانند چیپست، درام، تونر و البته خود کارتریج است. چیپست قطعه‌ای است که هم در کارتریج تونر و هم جوهر به کار رفته است. این قطعه عامل ارتباط پرینتر با کارتریج بوده و با اتصال این دو به هم، فرایند چاپ را ممکن می‌سازد. علاوه بر این، چیپست وظیفه دارد شماراز میزان باقی مانده تونر کارتریج آگاه کند. درام قطعه‌ای است که تنها در کارتریج تونر یافت می‌شود و نقشی اساسی در کیفیت چاپ تصاویر دارد. در داخل کارتریج پودری فشرده شده از جنس پلی استر قرار دارد. این پودر برای ثبات روی کاغذ به گرما نیاز دارد. کارتریج تونر نباید در معرض رطوبت و نور آفتاب قرار گیرد.

## طرز کار پرینترهای لیزری

همان‌طور که اشاره کردیم جنس تونر به کار رفته در کارتریج، پلی استر است. پلی استر به دلیل جنس پلاستیکی خود، الکتریسیته را درون خود نگه داشته و بار منفی را جذب می‌کند. بعد از ارسال دستورات چاپی از سیستم به پرینتر، کارتریج درام را که وظیفه چاپ تصاویر بر برعهده دارد، چرخانده و آن را تمیز و سپس گرم می‌کند. همزمان با انجام

## خدمات شارژ کارتریج پرینترهای لیزری

## آشنایی با فرصت‌های اشتغال خانگی

## تفاوت چاپگرهای لیزری و جوهرافشان

پرینتر جوهرافشان برای چاپ تصاویر رنگی باید کارتریج مشکی را با سه رنگ آبی، قرمز و زرد ترکیب کند. روند ترکیب کارتریج‌ها در پرینتر جوهرافشان، طولانی و زمان‌بر است. همین موضوع باعث می‌شود سرعت چاپ در دقیقه در پرینترهای جوهری به نسبت پرینتر لیزری بسیار پایین و کند باشد. کارتریج‌های جوهری نیز مانند کارتریج‌های تونر قابلیت شارژ دارند، اما چون این کار به پرینتر آسیب سخت‌افزاری وارد می‌کند، شارژ کارتریج جوهری توصیه نمی‌شود.

## تونر پرینترهای لیزری چیست؟

کارتریج منبع تأمین رنگ پرینتر است، به عبارتی ماده‌ای که پرینتر برای چاپ اسناد و عکس‌ها از آن استفاده می‌کند. درون این منبع قرار دارد. بر اساس پرینتری که متنااسب نیاز خود انتخاب می‌کنید، کارتریج‌ها نیز به دو دسته جوهری و تونر تقسیم می‌شوند. کارتریج

## انواع چاپگرها

انواع چاپگرها شامل: (● چاپگر سوزنی / ضربه‌ای ● چاپگر جوهرافشان / غیرضربه‌ای ● چاپگر گرمایی / غیرضربه‌ای ● چاپگر لیزری / غیرضربه‌ای ● چاپگر تصعید رنگ / غیرضربه‌ای