



در شرایط کرونایی، چگونه خانه‌تکانی کنیم؟

## نظافت باید داشت مضاعف

سال گذشته که در حال خانه‌تکانی بودیم، کرونا سر و کله‌اش پیدا شد. آن روزها فکر می‌کردیم همین امروز و فردا است که کرونا برود و اصلاً باور نمی‌کردیم که بیش از یک سال، درگیر این ویروس و هراس از مرگ و میر ناشی از آن باشیم. امسال، دوباره خانه‌تکانی می‌کنیم، به این امید که غم و بیماری و ترس از دل‌ها و خانه‌های ما برود. اما با توجه به وجود کرونا، باید برای خانه‌تکانی سالم نکته‌های خاصی را رعایت کنیم که این موارد را با هم مرور می‌کنیم؛ به امید بهار و سالی بدون بیماری، ترس و مرگ.

راهکار

بعضی‌ها برای خانه‌تکانی نوروز، رنگ و نقاشی منزل را در برنامه کاری خود قرار می‌دهند. البته زمان مناسب این کار، این فصل نیست؛ اما استفاده از رنگ‌های بدون بو و خشک شدن با سرعت بالا، این امکان را فراهم کرده تا در فصل زمستان هم بتوان منزل یا بخشی از آن را نقاشی کرد.

برای این منظور چند نکته را رعایت کنید:

● **بدون کمک:** به هیچ عنوان برای رنگ‌آمیزی منزل از نقاش کمک

### خسته یا بیمار نشوید

خستگی، یکی از دلایل ضعف در عملکرد سیستم ایمنی و فراهم کردن شرایط برای ابتلا به بیماری است.

بنابراین سعی کنید در مدت خانه‌تکانی منزل خودتان را خسته نکنید. همچنین این نکته‌ها را به خاطر بسپارید:

● **کمک گرفتن؛ ممنوع:** اگر تا سال گذشته از شخصی برای تمیز کردن منزل کمک می‌گرفتید - منظور خدمتکار است - امسال اصلاً این کار را نکنید.

### امسال، نفتالین کافی نیست

هر سال برای جلوگیری از بیدزدگی لباس و کفش‌ها، داخل آنها چند عدد نفتالین می‌انداختیم و بعد هم آنها را داخل کیسه یا کاور لباس می‌گذاشتیم اما امسال ماجرا کمی فرق دارد. به این موارد توجه کنید:

● **مراقب آلودگی باشید:** اگر چه در این زمان کمتر از منزل بیرون رفته‌اید، اما در خانه‌تکانی نوروز، حتماً کاپشن و پالتوها را بشویید یا آنها را به خشکشویی مطمئن بدهید. تمام کفش‌ها را ضدعفونی کرده و داخل نایلون و سپس کمد بگذارید. شال، دستکش و... هر لباس زمستانی را کاملاً تمیز و ضدعفونی کرده و بعد در انباری یا کمد لباس‌های زمستانی بگذارید.

## جلوگیری از حمله ویروس کرونا در آشپزخانه و آبدارخانه اسفنج را بپزید و بشویید!

نکته

به نظر شما، ویروس کرونا ممکن است به کجای آشپزخانه حمله کند؟ به

میز، به پیشخوان، به کابینت‌ها، به سینک ظرفشویی و...؟ احتمال اینکه ویروس کرونا هر یک از این نقاط را مورد حمله قرار دهد، دور از انتظار نیست، اما بعضی بخش‌ها یا ابزارها بیش از بقیه در معرض تماس با ویروس کرونا هستند و از همان نقطه می‌توانند سلامت بدن را تهدید کنند. این بخش‌ها چه در منزل و چه در محل کار - به شکل خاص در محل کار - می‌توانند به راحتی به ویروس کرونا ضدعفونی کردن آن آشنا می‌شویم. درباره آلودگی سطوح با ویروس کرونا یاد شنیده‌ایم. اما می‌دانید مدت ماندگاری این ویروس سمج، روی هر سطح چقدر است؟ مس ۸ ساعت؛ مقوا ۲۴ ساعت؛

استیل ۴۸ ساعت و پلاستیک سه روز. یعنی اگر یک لیوان پلاستیکی را روی میز آشپزخانه یا آبدارخانه محل کار رها کنید و دست شما به ویروس کرونا آلوده باشد و آن را نشویید، ویروس تا سه روز روی سطح یا داخل لیوان باقی می‌ماند. پس دقت کنید:

**رها نکنید:** هیچ ظرفی را نشسته یا حتی شسته، در فضای باز رها نکنید. امکان نشستن ویروس روی آن وجود دارد. ظرف‌ها را بعد از شستن داخل کابینت در بسته یا نایلون بگذارید. **خوب بشوید:** با آب گرداندن داخل لیوان یا شستن بشقاب و قاشق و... با آب، ویروس از بین نمی‌رود. باید وسایل را با مایع ظرفشویی کاملاً بشویید. **سطوح را ضدعفونی کنید:** حداقل یکبار در روز، سطوح آشپزخانه مانند پیشخوان، میز، سینک و... را با اسپری

نگیرید. در این شرایط احتمال ناقل بودن افراد وجود دارد. بنابراین اگر تصمیم به رنگ کردن منزل دارید، این کار را خودتان انجام دهید. **بدون بو:** در این سرما و آلودگی هوا، نباید پنجره‌ها را باز کنید. بنابراین از رنگ‌های بدون بو که حلال آنها آب است، استفاده کنید.

● **به تعویق بیندازید:** اگر ضرورتی برای رنگ کردن منزل نیست، آن را به تابستان و بعد از تمام شدن همه‌گیری کرونا موکول کنید.

هر فردی می‌تواند ناقل ویروس کرونا باشد و بعد از حضور در منزل شما، فاجعه به بار آورد. بنابراین امسال فقط از اعضای خانواده برای خانه‌تکانی کمک بگیرید.

● **تقسیم‌بندی کنید:** اگر تا سال گذشته، هر روز را برای تمیز کردن بخشی از منزل اختصاص می‌دادید، امسال همان بخش‌ها را هم تقسیم‌بندی کنید تا کار کمتری انجام دهید و دیرتر خسته شوید.

● **هر تکه را جارو بزنید:** شاید سال گذشته صبر می‌کردید تا بخشی از منزل را تمیز کنید و بعد جارو بزنید. اما امسال، بعد از تمیز کردن هر بخش کوچک، جارو کنید. برای مثال اگر کمد لباس و کفش را تمیز می‌کنید، بلافاصله آنجا را جارو بزنید و بعد سراغ بخش دیگر بروید تا آلودگی احتمالی در همه جا پخش نشود.

● **بعد از تمیز کردن:** بعضی از لباس‌ها، یادآور خاطره‌های خوشی نیستند. بعضی دیگر را ممکن است در دوره بیماری به تن کرده باشید و... اگر فکر می‌کنید لباسی تأثیر منفی در روان شما دارد، آنها را به کسی که نیازمند است بدهید. اما پیش از این کار، لباس یا کفش را کاملاً شسته، ضدعفونی و بعد آن را به کسی بدهید.

### به اندازه اسپری کنید

یک سال است که به جای بوی عطر و ادکلن و بوی صابون و شامپو، همه زندگی و حتی خودمان بوی الکل و ماده شوینده و ضدعفونی‌کننده می‌دهیم. دست‌ها خشک شده و ریه‌ها دچار حساسیت. در زمان خانه‌تکانی نوروز به این موارد توجه کنید:

● **وسایل محافظتی:** همیشه و به‌ویژه امسال در خانه‌تکانی حتماً از دستکش و ماسک استفاده کنید. به این دلیل که طی یک سال گذشته، تماس دائمی پوست با مواد شوینده، الکل و دیگر مواد ضدعفونی‌کننده و استنشاق بوی این مواد، پوست دست و ریه‌ها را حساس کرده است؛ بنابراین حتماً از وسایل محافظتی استفاده کنید.

● **به جای اسپری، بشویید:** بهتر است برای اینکه مواد ضدعفونی‌کننده کمتر در هوای تنفسی پراکنده شده و به ریه و چشم‌ها آسیب رسانند تا حد ممکن از

شستن با مواد شوینده استفاده کنید. حتماً در حین کار پنجره‌ها را باز کرده یا هواکش را روشن کنید.

● **تعویض کنید:** اگر برای پوشش داخل قفسه‌های لباس یا کابینت‌های آشپزخانه از روزنامه استفاده می‌کنید، حتماً آنها را تعویض می‌کنید. اما اگر از کاغذ کادو یا

پوشش‌های پلاستیکی استفاده می‌کنید، حتماً کاغذ کادو‌ها را هم تعویض کرده و پوشش‌ها را با مواد شوینده بشویید. امسال احتمال وجود آلودگی ویروسی در هر نقطه‌ای دور از انتظار نیست.

● **گره بزنید:** این توصیه شاید عجیب به نظر برسد، اما همه کیسه‌های لباس‌ها یا کفش‌ها را کاملاً گره بزنید و سپس داخل کمد لباس‌های زمستانی یا انباری بگذارید. به این ترتیب مطمئن می‌شوید که لباس‌ها و کفش‌ها با هم هیچ‌گونه تماسی نخواهند داشت و آلودگی احتمالی از کفش وارد لباس نمی‌شود.

“

قفسه‌های محل کار فراموش نشود

حتماً در خانه‌تکانی عید امسال، قفسه و کشوی محل کار را هم در برنامه خود قرار دهید. پوشش داخلی قفسه و کشوها را تعویض کنید. به این موارد دقت کنید: ۱- خوراکی‌های داخل قفسه و کشوها را بردارید. چون حداقل پنج روز سر کار نخواهید آمد و امکان آلودگی خوراکی‌ها در فضای در بسته کشو یا قفسه وجود دارد؛ ساده‌ترین آنها کیک زدن خوراکی‌هاست. ۲- لیوان، قاشق، چنگال و... را به منزل ببرید و در اولین روز بازگشت به محل کار، آنها را دوباره به محل کار بازگردانید. ۳- داخل قفسه و کشوها را هم با مواد ضدعفونی‌کننده تمیز کنید. پوششی هم داخل آن نیندازید و آن را به بازگشت مجدد به محل کار موکول کنید. ممکن است به هر شکل آلودگی روی آن بنشیند. ۴- لباس، کفش، کلاه، مقنعه و... را داخل کشو یا قفسه نگذارید. همه آنها را با خود به منزل برده؛ بشویید و در اولین روز کاری آنها را دوباره همراه خود به محل کار بیاورید.



گیتی دادمند

روزنامه‌نگار

داخل ماکروویو بگذارید.

**هر ماه:** حداکثر زمان مناسب برای استفاده از اسفنج در آشپزخانه منزل، یک ماه است.

**نکته:** اگر در منزل فردی است که مبتلا به کرونا شده، علاوه بر جدا کردن همه وسایل او، اسفنجی جداگانه برای شستن ظرف‌های او در نظر بگیرید. پس از شستن ظرف‌های او، اسفنج را نیز بشویید. سپس داخل ماکروویو بگذارید تا ضدعفونی شود و بعد آن را داخل کیسه فریزر و داخل ظرف‌های او بگذارید.

ریخته و با همان ظرف بشویید و یا اینکه اسفنج شخصی در محل کار داشته باشید. راهکار دیگر این است که در محل کار، ظرف‌های غذا را نشسته و آن را به منزل ببرید. **خشک نگه دارید:** هر چه اسفنج خشک‌تر باشد، احتمال آلودگی آن کمتر است. بنابراین حتماً آن را در ظرف مناسب نگهداری اسفنج بگذارید؛ به شکلی که آب داخل آن تجمع نکند.

**ضدعفونی کنید:** هر روز در پایان کارهای روزانه، اسفنج را به مدت یک تا دو دقیقه

نگاه



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

نکاتی برای کمک به بیماران مبتلا به کرونا

### با آرامش، هراس آنها را بزداید

وقتی ناتوان گوشه‌ای نشسته و نمی‌توانید لقمه‌ای به دهان بگذارید، دل‌نازک و حساس می‌شوید؛ چون به دیگران نیازمند می‌شوید. بیماری، هر چقدر شدیدتر باشد، نیاز فرد به کمک گرفتن بیشتر است و همین مسأله باعث تحریک احساسات او می‌شود. کرونا در چند قدمی هر کدام از ما است. پس خوب است که نکته‌هایی را به خودمان یادآوری کنیم که باید با بیمار چگونه رفتار کنیم؛ به‌ویژه که کرونا از جمله بیماری‌هایی است که روی روان فرد نیز تأثیر منفی می‌گذارد.

۱- **سرزنش نکنید:** هیچ کس دلش نمی‌خواهد بیمار و وبال خود و دیگران شود. بنابراین از سرزنش بیمار خودداری کنید؛ به‌ویژه در باره بیماری کرونا که دقیقاً معلوم نیست بیماری کی و کجا به او منتقل شده است.

۲- **بپرسید:** بیمار خجالت می‌کشد که نیازهایش را به شما بگوید. بیماران مبتلا به کرونا معمولاً با سرفه، خشکی دهان (به دلیل مصرف آنتی‌بیوتیک‌های قوی و تب، اسهال) و هراس از مرگ روبه‌رو هستند. بنابراین آب، دمنوش، آمپوه و دیگر نیازهای اولیه آنها را بدون اینکه حرفی بزنند، برای آنها مهیا کنید.

۳- **مقوی بپزید:** آنها به تقویت سیستم ایمنی بدن نیاز دارند. بنابراین باید غذاهای سبک و مغذی در فاصله‌های زمانی مختلف مصرف کنند. به این نکته دقت کرده و به غذا و نوشیدنی‌های آنها توجه کنید.

۴- **جدا کنید و آزاد بگذارید:** افراد مبتلا به کرونا بهتر است تا به ثبات رسیدن نشانه‌ها، حمام نزنند. اما باید لباس‌های خود را تعویض کنند. بنابراین سبدری را برای این کار در نظر بگیرید. بگذارید هر زمان که احساس ناراحتی کردند، لباس‌های خود را تعویض کنند. لباس‌ها را جداگانه در لباسشویی بیندازید. آنها نباید دربار این موارد احساس معذب بودن کنند. بیماران به‌ویژه افراد مبتلا به کرونا، نیازمند آرامش روانی هستند.

۵- **آنها را شاد کنید:** در مدتی که در منزل بستری هستند، کارهایی را که باعث شادی آنها می‌شود، انجام دهید. برای مثال خرید اقلام مورد علاقه مانند کتاب، فیلم، خوراکی مورد علاقه - در صورتی که به سلامت آنها آسیب وارد نمی‌کند - تا پختن غذای مورد علاقه آنها، سعی کنید آنها را شاد کنید تا به لحاظ روانی تحمل قرنطینه را داشته باشند.

۶- **با آنها حرف بزنید:** نباید داخل اتاقی که در آن بستری هستند بروید. اما با استفاده از تلفن همراه با آنها تماس تصویری برقرار و با آنها صحبت کنید. هراس از مرگ و تنها ماندن در اتاق، از نظر روانی به آنها فشار زیادی وارد می‌کند؛ بنابراین حتماً با آنها به شوخی تصویری صحبت کنید.

۷- **مراقبت کنید:** بیماران اگر حیوان خانگی دارند و نگران آن هستند، مانند پرند، مراقبت آن را به عهده بگیرید تا از نگرانی آنها بکاهید.