

बाथरूम से जुड़े छिपे खतरे: पहचानें और सुरक्षित रहें



1. फिसलन भरी सतह (Slick Surfaces)

बाथरूम में गीली टाइलें या साबुन लगा फर्श गिरने का प्रमुख कारण होते हैं। विशेषकर बुजुर्गों में गिरने से फ्रैक्चर या सिर की चोट का खतरा रहता है।

बचाव

- बाथरूम में फिसलन से बचने के लिए एंटी-स्लिप मैट का नियमित रूप से उपयोग करना चाहिए।
- शॉवर और टॉयलेट के पास सहारा देने के लिए मजबूत पकड़ने वाली रॉड लगवानी चाहिए ताकि संतुलन बनाए रखा जा सके।
- दुर्घटनाओं से बचने के लिए बाथरूम के फर्श को यथासंभव सूखा और साफ रखने की आदत डालनी चाहिए।
- गिरने की संभावना कम करने के लिए बाथरूम में पर्याप्त और उचित रोशनी की व्यवस्था सुनिश्चित करनी चाहिए।



2. टॉयलेट उपयोग से जुड़ी दुर्घटनाएँ (The Toilet Lowdown)

कम ऊँचाई वाले टॉयलेट पर बैठने और उठने में कठिनाई के कारण गिरने या चोट लगने की संभावना रहती है, विशेषकर बुजुर्गों या कमजोर व्यक्तियों में।

बचाव

- टॉयलेट के आसपास सहारा देने वाली रॉड लगानी चाहिए ताकि बैठने और उठने में सहायता मिल सके।
- जिन लोगों को आवश्यकता हो, उन्हें ऊँची सीट या राइज़्ड टॉयलेट सीट का उपयोग करना चाहिए जिससे संतुलन बनाए रखना आसान हो।
- परिवार के सदस्यों को बुजुर्ग या असहाय व्यक्तियों की सहायता के लिए सजग रहना चाहिए।



3. व्यक्तिगत देखभाल उत्पादों के जोखिम

साबुन, शैम्पू, मॉइस्चराइज़र या कॉस्मेटिक्स जैसे उत्पादों में कुछ ऐसे रसायन हो सकते हैं जो त्वचा में जलन या अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं।

सावधानी

- व्यक्तिगत देखभाल उत्पादों का चयन करते समय विश्वसनीय और प्रमाणित ब्रांड का उपयोग करना चाहिए।
- उत्पाद खरीदते समय उसके लेबल और सामग्री को ध्यानपूर्वक पढ़ना चाहिए।

- यदि किसी उत्पाद के उपयोग से त्वचा में जलन या एलर्जी हो, तो उसका उपयोग तुरंत बंद कर देना चाहिए।
- गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए उत्पादों का चयन विशेष सावधानी के साथ करना चाहिए।



उत्पाद खरीदते समय उसके लेबल और सामग्री को ध्यानपूर्वक पढ़ना चाहिए

4. एंटीबैक्टीरियल साबुन का अत्यधिक प्रयोग

सभी एंटीबैक्टीरियल उत्पाद सामान्य साबुन से अधिक प्रभावी नहीं होते और कुछ त्वचा को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

सही तरीका

- हाथों की सफाई के लिए सामान्य साबुन और पानी से नियमित रूप से हाथ धोना पर्याप्त होता है।
- अनावश्यक रूप से अधिक रसायनों वाले एंटीबैक्टीरियल उत्पादों का उपयोग करने से बचना चाहिए।

5. गर्म पानी से जलने का खतरा

बहुत अधिक गर्म पानी से त्वचा जल सकती है, विशेषकर बच्चों और बुजुर्गों में।

बचाव

- गीजर का तापमान सुरक्षित सीमा में सेट करके रखना चाहिए।
- स्नान से पहले पानी का तापमान हाथ से जाँच लेना चाहिए।
- बच्चों को गर्म पानी के उपयोग के दौरान अकेला नहीं छोड़ना चाहिए।

6. बिजली से जुड़े खतरे

गीले वातावरण में बिजली के उपकरणों का गलत उपयोग गंभीर दुर्घटना का कारण बन सकता है।

बचाव

- हेयर ड्रायर या अन्य विद्युत उपकरणों को पानी से दूर रखना चाहिए।
- खराब तार या प्लग वाले उपकरणों का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- गीले हाथों से स्विच या उपकरणों को छूने से बचना चाहिए।



7. सफाई रसायनों का प्रभाव

बाथरूम साफ करने वाले रसायन त्वचा या श्वसन तंत्र पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं।

बचाव

- सफाई करते समय दस्ताने पहनकर रसायनों का उपयोग करना चाहिए।
- ऐसे उत्पाद बच्चों की पहुँच से दूर सुरक्षित स्थान पर रखने चाहिए।
- अलग-अलग रसायनों को मिलाकर उपयोग करने से बचना चाहिए।

8. फूँद और संक्रमण का खतरा

नमी वाले वातावरण में फूँद पनप सकती है जो एलर्जी या श्वसन समस्या का कारण बन सकती है।

बचाव

- बाथरूम में उचित वेंटिलेशन और हवा के प्रवाह की व्यवस्था रखनी चाहिए।
- नियमित सफाई करके नमी को नियंत्रित रखना चाहिए।

9. दवाइयों का सुरक्षित भंडारण

बाथरूम में रखी दवाइयाँ बच्चों के लिए जोखिम पैदा कर सकती हैं।

बचाव

- दवाइयों को सुरक्षित और बच्चों की पहुँच से दूर स्थान पर रखना चाहिए।
- दवाइयों को सही ढंग से बंद करके रखना चाहिए।

DO NOT MIX THESE CLEANING PRODUCTS

UnivarSolutions

BLEACH + VINEGAR

Bleach and Vinegar mixture produces chlorine gas, which can cause coughing, breathing problems, burning and watery eyes.



BLEACH + AMMONIA

Bleach and Ammonia produce a toxic gas called chloramine. It causes shortness of breath and chest pain.



BLEACH + RUBBING ALCOHOL

Bleach and rubbing alcohol makes chloroform, which is highly toxic.



HYDROGEN PEROXIDE + VINEGAR

This combination makes peracetic/peroxyacetic acid, which can be highly corrosive.



10. बच्चों और बुजुर्गों के लिए विशेष सावधानी

बच्चों और बुजुर्गों को बाथरूम में अतिरिक्त सुरक्षा की आवश्यकता होती है।

बचाव

- छोटे बच्चों को बाथरूम में अकेला नहीं छोड़ना चाहिए।
- बुजुर्गों के लिए सहारा देने वाले उपकरण और सुरक्षा उपाय उपलब्ध कराने चाहिए।

Dr Ruchika Sharma

Assistant Professor

Department Of Community Medicine