**1- در زمان نظافت خانه خود و خانه تکانی و استفاده از نردبان و یا چهارپایه از پایداری سطح اتکای آن با زمین کاملا مطمئن باشید و از چهارپایه های استاندارد و نردبان دوطرفه استفاده کنیید.**

**2- از شست وشوی پرده، کف آشپزخانه، حمام و غیره که آلوده به مواد روغنی باشند در خانه تکانی توسط مواد سریع الاشتعال (مثل بنزین) جدا خودداری کنید.**

**3- از قرار دادن مواد شوینده مانند وایتکس و جوهر نمک و مانند اینها روی زمین و در دسترس کودکان در خانه تکانی جدا خودداری کرده، در حد استاندارد از آنها استفاده کنید.**

**4- در زمان پاک نمودن شیشه و پنجره های منزل در خانه تکانی احتیاط لازم را نموده و از رفتن بر روی نرده ها و یا قرنیزها جدا خودداری نمایید.**

**5- شست وشوی لوازم برقی مانند لوستر، چراغ روشنایی و غیره قبل از قطع کامل برق در خانه تکانی بسیار خطرناک بوده و احتمال برق گرفتگی افراد را افزایش می دهد لذا اول برق وسیله برقی را قطع و سپس این لوازم را پاک نمایید.**

**6- در زمان جابجایی لوازم خانگی بالاخص اجاق گاز،در خانه تکانی احتیاط بیشتری کنید و کلیه اتصالات مربوط به گاز اعم از شهری و کپسول را توسط آب و صابون چک کنید تا از عدم نشتی آنها مطمئن شوید. ضمنا شیلنگ های فرسوده انتقال گاز را حتما تعویض کنید.**

**7- از ریختن مواد قابل اشتعال در چاههای فاضلاب، دستشوئی، توالت و غیره در خانه تکانی جدا خوداری نموده، چرا که در اثر ریزش این گونه مواد در محیط خانه احتمال انفجار و آتش سوزی بسیار است.**

**8- در خانه تکانی کپسول دستی آتش نشانی موجود در محیط خانه را بموقع شارژ کنید زیرا این کار می تواند کمک بسزائی در زمان آتش سوزی احتمالی به شمار رود.**

**9- از جابجایی لوازم و اثاثیه سنگین منزل به صورت فردی در خانه تکانی اجتناب نموده و در این مورد از کارگران حرفه ای و یا کار گروهی بهره بگیرید تا در ایام خوش نوروز دچار دیسک کمر یا عوارض ناشی از آن نشوید.**

**10-  بلند كردن اجسام سنگین بیش از حد توان بدن،در خانه تکانی آسیب رساندن به دست، كمر و گردن را به دنبال دارد.**

**11- بهتر است در موقع خانه تکانی از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نماییم و بهتراست برای بلند کردن اجسام از دیگران کمک بگیریم تا دچار دیسک کمر یا عوارض ناشی از آن نشویم .در بلند کردن اجسام اصول ایمنی رعایت گردد و هرچه اجسام به بدن نزدیکتر باشدو آهسته تر بلند شود، آسیب کمری کمتر می باشد.**

**12- هنگام بلند کردن و جابجایی اجسام بایستی پشت صاف ، زانوها خم و برای تحمل وزن جسم ، از عضلات پای خود استفاده نماییم.و چنانچه جسمی را از زمین بلند نموده ایم بالاتنه را از کمر بچرخانیم و توصیه می گردد بجای چرخش کمر تمام بدن را از محل پاها به آن سمت میگردانیم در زمانی که جسمی را توسط یک دست بلند کرده ایم حتی الامکان تلاش برای بلند کردن جسم دیگری ننماییم و اگر قصد بلند کردن هردو جسم را داریم بطور همزمان بار را از روی زمین با هم بلند کنیم.**

**13-  از ترکیب جوهرنمک و وایتکس به دلیل متصاعد شدن بخار خطرناک که باعث سوزش چشم و ایجاد آلرژیو حتی سرطان می نماید خودداری نمایید. همچنین مصرف زیاد مواد شوینده و جرم گیر( حجم زیاد) و همچنین از مصرف در فضای بسته به همراه آب داغ خودداری شده و حتما هنگام کار با مواد شوینده از ماسک و دستکش استفاده شود و حتی الامکان هود روشن و پنجره ها باز گذاشته شودو در صورت بروز مسمومیت ریوی فرد مصدوم را سریع از محل خارج و در معرض هوای تازه قرار داده و با اورژانس تماس حاصل نمایید.**

**14- استفاده از پودرهای شوینده که آنزیم هم دارد، بسیار امن تر از استفاده از موادی است که دارای بخار هستند و تنها در مواردی می توان از مواد شوینده ی شیمیایی که بخار می کنند استفاده کرد که جریان سریع هوا، به پراکندگی بخارات کمک می کنند.**

**15- در صورتی که اختلالی در حین مصرف این مواد به وجود آمد، بهترین اقدام حضور در معرض جریان هوا خواهد بود، زیرا استنشاق هوای تازه به تنفس بهتر انسان کمک شایان ذکری می کند. خوردن شیر نیز، یکی دیگر از توصیه های متخصصان است، زیرا مواد شوینده و سفید کننده ها، در کنار آسیب رسانی به ریه، مسمومیت های داخلی در بدن انسان را نیز در پی خواهند داشت**

**16- استفاده از ماسک و دستکش در هنگام استفاده از مواد اسیدی، ضروری است یکی دیگر ازخطرات نظافت نوروزی، که در بیمارستان ها شاهد آن هستیم، برق گرفتگی در اثرشست وشوی لوازم برقی مانند لوستر، چراغ روشنایی کلید برق و دیگر لوازمی است که زنان بی توجه به خطران جدی آن بی آنکه وسیله برقی را از برق جدا کنند، مشغول تمیز کردن آن می شوند.**