

یک کشف مرموز در دل یک خانه

نسل فردا: سخنگوی میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کاشان از کشف غار ۲ طبقه در حیاط خانه‌ای در شهر بزر ک خبر داد و گفت: فعلا این غار شرایط پذیرش گردشگران را ندارد.
مر ترضی احمدی نجات با اشاره به کشف غاز در یکی از حیاط‌های شهر بزرک اظهار کرد: این غاز چند ماه گذشته و به دنبال ترکیدگی لوله آب در حیاط این خانه کشف شده است.وی با بیان اینکه پژوهشگران دانشگاه تهران و همچنین حوزه زمین‌شناسی بررسی‌های لازم را در خصوص قدمت این غار انجام داده‌اند، ابراز کرد: این غار دارای دو طبقه است و دالان‌هایی حدود ۵۰ متر دارد.

یافته‌ها

ماه رمضان و روزهداری



پریسا جمدی /گروه ترجمه news@naslefarda.net

در این مقاله قصد داریم بسه نکاتی در مورد روزهداری و سلامت در این ایام ماه مبارک رمضان به توصیه سرویس سلامت ملی بپردازیم. با ما در ادامه همراه باشید.

ساعات طولانی روزهداری و تغییر در الگوهای غذایی و خواب ممکن است سلامتی را تحت تأثیر قرار دهد، در نتیجه به منظور حفظ سلامتی انجام برخی اقدامات ساده واجب است.

سرویس سلامت ملی توصیه‌های زیر را برای روزه‌داران در طول ماه مبارک رمضان ارائه داده است:

۱. آب زیاد بنوشید (هیدراته بمانید)
یکی از نشانه‌های روزه‌داری کم آبی خفیف بدن است که معمولا منجر به سردرد، خستگی و مشکل در تمرکز خواهد شد. توصیه می‌شود برای پیشگیری از کم آبی بدن بین افطار و سحر آب فراوان (حداقل ۶ تا ۸ لیوان) بنوشید و نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و چای مصرف نکنید؛ چراکه موارد ذکر شده خطر کم آبی بدن را افزایش می‌دهند.

۲.غذاهای سرشار از مواد مغذی مصرف کنید

موارد زیر معمولاً گزینیه‌های مغذی و خوبی هستند:

•غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای

•پروتئین‌های بدون چربی مانند مرغ و بوقلمون

•سبزیجات سرشار از فیبر مانند کلم بروکسل، هویج، کلم بروکلی و نخود فرنگی. خرما نیز انتخابی سنتی و عالی برای فراهم کردن سریع انرژی است، اما به منظور پیشگیری از افزایش قند، از خرما، پرتوتین و چربی‌های سالم در حداعتدال استفاده کنید.

۳.سحری متعادل بخورید

در وعده سحری هر چیزی که بخوریم مایعات و انرژی را در طول روز برای بدن فراهم می‌کند، در نتیجه با انتخاب موارد سالم می‌توانید بهتر روز بگذرید. بروبهیدرات‌هایی از جمله جو یا نان سیوس دار را به همراه منابع پروتئینی مانند تخم مرغ یا ماست مصرف کنید تا برای مدت طولانی‌تری سیر بمانید.

۴.در زمان افطار بسه آرامی روزه‌تان را باز کنید

در ابتدا روزه‌تان را با خرما و آب باز کنید، بعد از آن می‌توانید قبل از وعده اصلی یک سوپ سبک یا سالاد بخورید. از پرخوری یا مصرف زیاد غذاهای سرخ شده و شیرین اجتناب کنید، چون باعث ایجاد احساس خستگی و خواب‌آلودگی خواهند شد.

۵.به اندازه کافی استراحت داشته باشید

با مناجات‌های آخر شب و وعده غذایی سحر، الگوی خواب دچار اختلال خواهد شد. سعی کنید از یک روال خواب ثابت پیروی کنید و اگر حس کردید نیاز به استراحت دارید کمی چرت بزنید.

۶.فعالیت داشته باشید

وقتی روزه‌ایم سطح انرژی‌یی‌مان کمتر از حد معمول است، اما فعالیت‌های ملایم مانند پیاده‌روی یا کشش برای حفظ تناسب اندام مفید است. ورزش سبک بعد از افطار به هضم غذا و پیشگیری از خشکی مفاصل کمک می‌کند. بسه گفته یک متخصص، اگرچه ماه رمضان زمان تأمل معنوی است اما هنگام روزه‌داری نباید از سلامت بدن غافل شد.
همانطور که روزه می‌گیرید مراقب سلامتی‌تان نیز باشید، هیدراته بمانید، وعده‌های غذایی متعادل بخورید و به اندازه کافی استراحت کنید تا انرژی کافی داشته باشید.در صورت ابتلا به دیابت و نیت به روزه گرفتن، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: https://www.northernca-source.com/news/nca-news/realiance-nhs.uk/news/nca-news/top-tips-staying-healthy-during-ramadan?back=1

همکاری اورژانس با سازمان انتقال خون در نوروز

نسل فردا: اورژانس همکاری مستمری با سازمان انتقال خون دارد که بیشترین نیاز و هماهنگی‌ها در ایام نوروز و اربعین برای تأمین خون مصدومان و بیماران صورت می‌گیرد.
رئیس سازمان اورژانس کشور گفت : در حال حاضر این همکاری در قالب ستاد نوروزی ادامه دارد و هماهنگی‌های لازم برای تأمین فوری خون در مواقع ضروری انجام شده است.
تایماران و مصدومان حوادث در سریع‌ترین زمان ممکن به خون دسترسی داشته باشند.
در چنین شرایطی، نیاز به انتقال سریع خون برای بیماران ضروری است و سازمان انتقال خون به‌موقع این نیاز را تأمین می‌کند.

NasleFarda.net

naslefardaonline

@naslfarda

جامعه Society

از آیین‌های کهن تا ترقه‌های خطرناک؛

چهارشنبه‌سوری در مسیر تغییر

یلدا توکلی /گروه جامعه tavakoli.yalda1@gmail.com

فردا شب، شب چهارشنبه سوری است و آیین‌های قدیمی و باستانی چهارشنبه سوری هنوز هم پابرجا هستند، اما مانند گذشته در همه نقاط کشورمان اجرا نمی‌شوند. امروزه مراسم جدید جایگزین سنت‌های قدیمی شده‌اند. در حقیقت می‌توان گفت جشن چهارشنبه سوری در دنیای مدرن رنگ دیگری به خود گرفته است و استفاده از مواد آتش‌زا، ترقه‌ها و فشفشه‌ها جایگزین رسوم قدیمی شده‌اند.

جایگاه ویژه آتش در میان ایرانیان باستان
هر گوشه از شهر که چشم می‌اندازد، چراغ‌ها و جرقه‌های آتش را می‌بینید که علاوه بر ایجاد ترس و وحشت خسارات جانی و مالی زیادی هم به‌جای می‌گذارند. همان طور که می‌دانید مراسم چهارشنبه سوری با برپایی آتش بر گرز می‌شود؛ علت این امر جایگاه ویژه آتش در میان ایرانیان باستان بوده است. در طول تاریخ آتش‌زارش و اهمیت بالایی در میان ایرانیان داشته است. آتش مظهر پاکی، سلامت و روشنایی است. در این روز مردم هر گوشه از شهر که چشم می‌اندازد، چراغ‌ها و جرقه‌های آتش را می‌بینید که علاوه بر ایجاد ترس و وحشت خسارات جانی و مالی زیادی هم به‌جای می‌گذارند.
نفر دچار سوختگی شده‌اند و متأسفانه ۶ نفر فوت کرده‌اند که شامل ۸۹ نفر آقا و یک نفر زن بوده‌اند. میانگین سنی مصدومان ۱۹ سال بوده و کمترین سن یک دختر بچه ۲سال و بیشترین سن نیز ۸۹سال گزارش شده است. معیادفر در ادامه گفت: بیشترین آمار مصدومیت‌ها در استان‌های آذربایجان شرقی، تهران و آذربایجان غربی گزارش شده است. استان آذربایجان شرقی با ۱۱۸

نفر فوت شده است.
وزیر آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران گفت: آتش‌سوزی‌ها در ایام نوروز و اربعین برای تأمین خون مصدومان و بیماران صورت می‌گیرد. رئیس سازمان اورژانس کشور گفت : در حال حاضر این همکاری در قالب ستاد نوروزی ادامه دارد و هماهنگی‌های لازم برای تأمین فوری خون در مواقع ضروری انجام شده است.
تایماران و مصدومان حوادث در سریع‌ترین زمان ممکن به خون دسترسی داشته باشند.
در چنین شرایطی، نیاز به انتقال سریع خون برای بیماران ضروری است و سازمان انتقال خون به‌موقع این نیاز را تأمین می‌کند.

خبر روز

مراقب آجیل‌های مرگبار باشید

نسل فردا: آفلاتوکسین نوعی سم چارچی است که در شرایط نامناسب نگهداری، روی مغزها و دانه‌های روغنی رشد می‌کند. این سم می‌تواند منجر به مشکلات کبدی، مسمومیت و در موارد شدید، افزایش خطر سرطان کبد شود. مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو در آستانه نوروز نسبت به احتمال آلودگی آجیل‌های نامرغوب به سم آفلاتوکسین هشدار داد. دکتر عبدالعظیم بهفر با اشاره به افزایش مصرف آجیل در روزهای پایانی سال و همچنین در نوروز با تأکید بر راه‌های تشخیص آجیل آلوده افزود: وجود لکه‌های کپک‌زده، بوی نامطبوع، مزه تلخ و چروکیدگی از نشانه‌های ظاهری آلودگی به آفلاتوکسین است. با این حال، تشخیص قطعی این سم تنها از طریق آزمایش‌های تخصصی در آزمایشگاه‌های مواد غذایی امکان است. مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به پایش‌های انجام‌شده در سال‌های گذشته گفت: بررسی‌های انجام‌شده نشان داده است که در برخی نمونه‌های آجیل‌های فله‌ای و نگهداری‌شده در شرایط نامناسب، میزان آفلاتوکسین بالاتر از حد مجاز بوده است. در سال گذشته حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از نمونه‌های بررسی‌شده دارای سطحی از آلودگی به آفلاتوکسین بودند که در مواردی منجر به معدوم‌سازی یا بازگرداندن محصولات شد. وی افزود: سازمان غذا و دارو به‌طور مستمر از طریق آزمایشگاه‌های کنترل کیفیت، نمونه‌برداری از محصولات بازار انجام می‌دهد. امسال نیز تیم‌های بازرسی از مراکز عرضه آجیل، به‌ویژه در روزهای پایانی سال، نظارت‌های ویژه‌ای را اجرا کرده‌اند. در صورت مشاهده آلودگی، محصولات توقیف و فروشندگان متخلف به مراجع قانونی معرفی خواهند شد. بهفر درباره خطرات مصرف آجیل آلوده برای گروه‌های حساس هشدار داد و گفت: افراد دارای بیماری‌های کبدی، کودکان، سالمندان و بیماران دارای نقص ایمنی باید بیشتر مراقب باشند. آفلاتوکسین در طولانی‌مدت می‌تواند اثرات تجمعی بر سلامت کبد داشته باشد و این گروه‌ها در معرض خطر بیشتری هستند. توصیه می‌شود این افراد حتماً از آجیل‌های بسته‌بندی‌شده استاندارد استفاده کنند و از مصرف مغزهای مانده یا مشکوک پرهیز کنند. به‌عبار نام سازمان غذا و دارو وی با اشاره به روش‌های تشخیص علمی این سم گفت: آزمایشگاه‌های کنترل کیفیت غذا و داروی مستقر در دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور و همچنین برخی آزمایشگاه‌های خصوصی معتبر دارای تاییدیه سازمان غذا و دارو، قادر به انجام آزمایش‌های تخصصی برای اندازه‌گیری میزان آفلاتوکسین هستند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد،

پوشش ملی «نه به تصادف» باید به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود



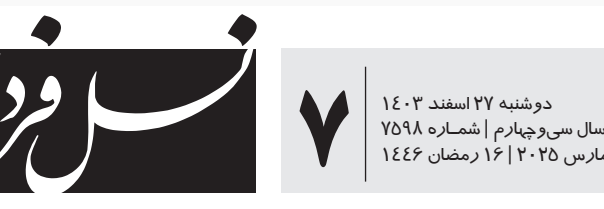
زهره امامی /گروه جامعه news@naslefarda.net

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد ضمن دعوت از عامه مردم جهت شرکت در این پوشش ملی با هدف جلوگیری از تصادفات، کاهش و عوارض ناشی از آن، افزود: این پوشش فرصتی ارزشمند برای افزایش آگاهی عمومی در زمینه ایمنی رانندگی و کاهش حداقل ۸ درصد تصادفات جاده‌ای در این مقطع زمانی است و باید به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود.

«محمد هادی فرحزادی» در نشست با اعضای خانه مشارکت استان یزد اظهار داشت: این پوشش برنامه در سه مرحله برای کاهش تصادفات تدوین شده که

مواد محترقه غیرمجاز در توقیف پلیس

نسل فردا: در پی کسب خبری مبنی بر نگهداری و فروش مواد محترقه توسط چند نفر، رسیدگی به موضوع در دستور کار مأموران قرار گرفت.فرمانده انتظامی شهرستان یز از شناسایی و دستگیری فروشنده مواد محترقه غیرمجاز و کشف بیش از ۲۶۰ هزار عدد انواع مواد محترقه در عملیات مأموران انتظامی این فرماندهی، خبر داد.وی افزود: مأموران با اقدام هوشمندانه و بکارگیری شیوه‌های فنی پلیسی ۲ نفر فروشنده مواد محترقه را در نقاط مختلف شهر شناسایی و بیش از ۲۶۰ هزار عدد انواع مواد محترقه را کشف و متهمان با تشکیل پرونده مقدماتی به مراجع ذیصلاح معرفی شدند.



که همه در آن شب به جشن و سرور می‌پرداختند، گفت: متأسفانه در دهه‌های اخیر شاهدیم که این رسم و آیین با رفتارهای غیراستانداردی که از آن طرف مرزها آمده همراه شده و این شب را به شبی پرخطر برای همه افراد تبدیل کرده است. وی تصریح کرد: در آیین چهارشنبه‌سوری تنها دورهمی و روشن کردن آتش مرسوم بوده، اما امروزه با آمدن ترقه که برخی از آنها عملاً مانند نارنجک عمل می‌کنند، جشن و سرور این شب به ترس و دلهره تبدیل شده است.

ظرفیت‌های شادی و شادمانی در فرهنگ فعلی ملی
حجت‌خواه با بیان اینکه ظرفیت‌های شادی و شادمانی در فرهنگ فعلی ملی، مذهبی و قومی ایرانی‌ها کم شده است گفت: متأسفانه ما ایرانی‌ها در تمام فرهنگ‌های ملی،

خبر ویژه

خشکی مراتع و جنگل‌ها

نسل فردا: طی امسال ۵۳ هزار و ۳۶۲ تماس با سامانه‌های ۱۳۹ و ۱۵۴۰ برقرار شد که به همه آن‌ها رسیدگی شد. در همین رابطه ۲۰ هزار پرونده قضایی تشکیل شده است و ۵۲۴۴ نفر از متعارضان به منابع طبیعی دستگیر شدند.

فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی گفت: تعداد آتش‌سوزی‌های عرصه‌های طبیعی در ۱۱ ماه اخیر، ۲۷ درصد افزایش یافته و ۲۷۸ درصد بخش سوخته شده بیشتر شده است.

سرهنگ علی ملکی آهنگران تعداد آتش‌روهای توقیفی را ۳۶۰۶ دستگاه عنوان کرد و گفت: ۷۰۰ دستگاه تجهیزات قطع درخت نیز توقیف شده است.

آهنگران ادامه داد: ۲۳ هزار و ۹۷ هکتار از اراضی ملی به بیت‌المال واگذار شد و از تخریب و تصرف ۵۲۸۸ هکتار پیگیری شد. ۱۵ هزار و ۴۳۶ پرونده تخریب و تصرف در خصوص ۳۶ هزار و ۴۸۸ هکتار از اراضی ملی تشکیل شد.

فرمانده یگان حفاظت به تغییرات اقلیمی، خشکی مراتع و جنگل‌ها نیز اشاره کرد و افزود: تعداد آتش‌سوزی‌ها در این شرایط اقلیمی ۲۷ درصد افزایش یافته و ۲۷۸ درصد بخش سوخته شده بیشتر شده است. متأسفانه دو جنگلیان به جمع جان‌نارن میهن پیوستند و ۴۴ در راه مقابله با قاچاقچیان مصدوم شدند.

وی با بیان اینکه طی این مدت ۷۴ هزار و ۸۱۸ اصله چوب‌از قاچاقچیان کشف شده است، گفت: ۴۰۹ پرونده در رابطه با کوره ذغال و ۴۳۲۱ پرونده درباره چرای غیرمجاز دام تشکیل شده است.

آهنگران با تأکید بر برنامه ریزی برای نوروز گفت: دستورالعمل‌هایی در رابطه با چگونگی انجام وظیفه در این مدت ابلاغ و تأکید شد که در شیفت بندی‌ها خلا نیرو نباشد و مرخصی افرادی که داوطلبانه در این مدت فعالیت می‌کنند، ذخیره و در روز مرخصی تشویقی بر آن افزوده شود.

وی با اشاره به احتمال وقوع حریق‌ها در این ایام اظهار کرد: باید هماهنگی‌های لازم برای ورود دستگاه‌های همکار بدون رعایت تشریفات انجام شود. آهنگران گفت: برنامه دو رزمایش در عرصه‌های هیرکانی و زاگرس نیز ابلاغ شده که اواخر فروردین ماه اجرایی خواهند شد.

و دانشجویی و سفیران محلات، طلاب و متخصص که در گران‌های مختلف حضور دارند و همچنین رابطین بهداشت که از تباط مؤثری با مجموعه و مردم تحت پوشش خود دارند نقش آموزش و پیام دهنندگان در اینخصوص ایفا خواهند کرد. همگی جزو دغدغه‌اشان قرار بگیرد و برای برنامه ریزی و اجرا و حتی پایش در سطح مردمی با همکاری آنان به خوبی صورت پذیرد.

وی تصریح کرد: مرحله سوم این طرح هم یک برنامه دو تا سه ساله‌ای است که علاوه بر بستر سازی مناسب جاده‌ها و مناسب سازی سازندگان خودروهای داخلی با این هدف که مثل کلاه ایمنی را کبیین موتورسیکلت و کمربند ایمنی توسط رانندگان اتومبیل که الان نهادینه شده است این پوشش هم با برنامه ریزی و مشارکت مردمی به یک فرهنگ تبدیل شود بطوری که تمامی رانندگان ازابتدا تا پایان سفر دغدغه آن را داشته باشند که یک سفر بی خطر داشته باشند.

فرحزادی ابراز داشت: در سال ۴۰۲ متأسفانه ۵۵ نفر در هر روز به خاطر حوادث جاده‌ای جان خودشان را از دست داده‌اند یعنی به‌ازای هر یک ساعت ۲/۲ نفر و در ماه حدود ۱۶۰۰ نفر و در سال ۲۰ هزار نفر آن هم افرادی که در سن جوانی و میانسالی بودند و کسانی که باید بیشترین تأثیر را در جامعه داشته باشند به عنوان یک پدر و مادر و فرزند، کارمند، کارگر، دانش آموز، دانشجو و... که نقش مولد در جامعه داشتند و بیشترین بار تولید و پخشرفت در جامعه را عهده دار بودند، جانشان را از دست داده‌اند که هدف غایی ما اینست که برسبیم به جایی که دیگر شاهد اینگونه اتفاقات ناگوار نباشیم.

اخبار روز

اجرای طرح اقتدار پلیس

در ایستگاه‌های مترو

نسل فردا: در اجرای طرح اقتدار پلیس در ایستگاه‌های مترو، مأموران انتظامی به فردی که به صورت مشکوک و غیر عادی در حال تردد در ایستگاه مترو بوده، مظنون شدند اما این فرد که متوجه حضور مأموران شده بود، از محل فرار کرد که اینس فرار دوامی نداشت‌ه و دقایقی بعد دستگیر شد.

فرمانده یگان انتظامی مترو پایتخت از دستگیری فروشنده حرفه‌ای مواد و کشف ۲کیلوگرم ماده مخدر تریاک در یکی از ایستگاه‌های مترو تهران خبر داد.این مقام انتظامی تصریح کرد: پس از دلات به اتاق پلیس در بررسی‌های اولیه از متهم مشخص گردید وی دارای سوابق متعدد از جمله سرقت می‌باشد. در بررسی اموال همراه وی مقدار تقریبی ۲ کیلوگرم تریاک کشف و ضبط گردید، متهم به همراه اموال مکشوفه جهت سیر مراحل قانونی تحویل کلانتری گردید.

روز عید با هوای بارانی

نسل فردا: پنجشنبه (۳۰ اسفند) بارش در مناطقی از شمال غرب، غرب، جنوب غرب، مرکز، ارتفاعات و دامنه‌های البرز مرکزی و غربی، همچنین زاگرس مرکزی و شمالی رخ خواهد داد. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا ضمن اشاره به ورود سامانه بارشی از چهارشنبه (۲۹ اسفندماه)، گفت: بیشتر مناطق تا فردا سه‌شنبه (۲۸ اسفندماه) جوی پایدار خواهند داشت، با این‌حال وقوع رگبار پراکنده باران امروز دوشنبه (۲۷ اسفندماه) و سه شنبه در ارتفاعات جنوب غربی و مرکزی استان کرمان و سه شنبه در ارتفاعات جنوبی استان‌های هرمزگان و سیستان و بلوچستان در انتظار نخواهد بود.وی ادامه داد: چهارشنبه (۲۹ اسفندماه) باران ورود سامانه بارشی از جهت شمال

غرب، بارش در این مناطق شروع می‌شود سپس به‌تدریج مناطقی از غرب و سواحل غربی دریای خزر را فرا خواهد گرفت. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا در خصوص وضعیت جوی پنجشنبه (۳۰ اسفندماه) آخرین روز سال ۱۴۰۳

نیز گفت: طی این روز بارش در مناطقی از شمال غرب، غرب، جنوب غرب، مرکز، ارتفاعات و دامنه‌های البرز مرکزی و غربی، همچنین زاگرس مرکزی و شمالی رخ خواهد داد.

مدیریت زمان در سفر و استراحت کافی

نسل فردا: محدودیت‌ها در سفر با آغاز طرح نوروزی به منظور تسهیل تردد، کاهش ترافیک و ارتقای ایمنی جاده‌ها اجرایی شد.

سرهنگ احمد کرمی اسد، رئیس پلیس راه راهور فراجا، از اعمال محدودیت‌ها و ممنوعیت‌ها در ترافیکی در ایام نوروز ۱۴۰۴ خبر داد. به گفته سرهنگ کرمی اسد، این تمهیدات بر اساس تحلیل مقاصد مسافران، وضعیت ترافیکی و شرایط جوی برنامه‌ریزی شده و در ساعات تاریخ‌های مشخص در محورهای پر تردد کشور اعمال می‌شود. همچنین، تصمیمات مقطعی و منطقه‌ای توسط پلیس راهور با توجه به شرایط روزانه اتخاذ خواهد شد. وی از مسافران نوروزی خواست با رعایت مقررات راهنمایی و رانندگی، مدیریت زمان سفر، و استراحت کافی، ایمنی خود و دیگر کاربران جاده‌ا را تأمین کنند. ایشان همچنین توصیه کرد پیش از سفر، وضعیت جاده‌ها و شرایط جوی از طریق سامانه‌های ۱۴۱ راهور ۱۲۰ بررسی شود.

سرهنگ کرمی اسد تأکید کرد که همراه داشتن مواد غذایی سبک و لباس مناسب برای سفر، به ویژه در مناطق سردسیر، به مسافران کمک می‌کند تعطیلاتی ایمن و خاطره‌انگیز را سپری کنند. این محدودیت‌ها بخشی از برنامه‌های پلیس راهور برای تسهیل تردد و کاهش حوادث جاده‌ای در تعطیلات نوروزی است.

مطالعه دقیق بر حسب محصولات

بهداشتی پیش از مصرف

نسل فردا: روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد که هنگام استفاده از شوینده‌ها و مواد شیمیایی، رعایت برخی نکات ضروری است تا خطرات ناشی از این محصولات به حداقل برسد. بر اساس این گزارش، مطالعه دقیق بر حسب محصولات پیش از مصرف، استفاده از این مواد در محیط‌های دارای تهویه مناسب، روشن کردن هواکش و باز کردن در و پنجره‌ها از اقدامات مهمی است که باید رعایت شود. همچنین، هنگام استفاده از شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها، پوشیدن دستکش لاستیکی، کفش چلوپسته و در صورت امکان ماسک توصیه می‌شود.

اختلاط موادی مانند جوهر نمک و سفیدکننده به دلیل تولید بخارات سمی و خطرناک، می‌تواند موجب مسمومیت شدید و حتی خفگی شود. همچنین، بسیاری از مواد شیمیایی خانگی مانند شوینده‌ها، شوره‌کش‌ها، تیتر، ضدخچ، بنزین و نفت در صورت تماس با پوست، استنشاق یا بلعیدن، بسیار سمی هستند و باید از دسترس کودکان دور نگه داشته شوند