

# سلامة الأنشطة اليومية إذا ما كنت تعاني من فقدان الإحساس باليد

## Safety for Daily Activity with Loss of Sensation in Hands

When there is less feeling or sensation in your hands and fingers, you are at greater risk for injury with activity each day. Read this and think about how to change the tasks you do to reduce your risk of injury and to be able to hold and handle things safely.

إذا ما شعرت بفقدان الإحساس إلى حد ما في اليدين والأصابع، فأنت معرض أكثر لمخاطر الإصابة عند القيام بأي نشاط يوميًا. اقرأ هذه السطور وفكر في كيفية تغيير المهام التي تقوم بها لكي تقلل من مخاطر الإصابة ولكي تتمكن من حمل الأشياء والتعامل معها بأمان.

### General safety

- Turn on lights before doing any tasks in the home, in the car and at work.
- Keep your hands and arms in view and always know where they are.
- Do regular checks of your fingernails to make sure they are clean, cut and not infected.
- Watch small cuts, blisters and bug bites for infection or other changes. Call your provider right away if you have any concerns.

### Working near the stove and oven

- Use your eyes to pay special attention to the oven, stove top, microwave or toaster being on and hot.
- Use oven gloves when removing items from the oven and microwave, not dish rags or towels.



### السلامة العامة

- يرجى إضاءة الأنوار قبل القيام بأي مهام في المنزل، وفي السيارة وفي العمل.
- عليك إبقاء يديك وذراعيك في مكان مرئي واعرف مكانهما دومًا.
- قم بإجراء فحص منتظم لأظافر الأصابع للتحقق من نظافتها وقصها وعدم وجود أي التهابات بها.
- راقب وجود أي خدوش بسيطة، وبثور ولدغات الحشرات للتحقق من عدم وجود أي التهابات أو أية تغيرات. يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية على الفور إذا كانت لديك أية مخاوف.

### العمل بالقرب من الموقد أو الفرن

- يجب النظر باهتمام خاص إلى الفرن أو أعلى الموقد أو المايكروويف أو محمصة الخبز عند التشغيل وارتفاع درجة حرارتهم.
- تُستخدم قفازات الفرن عند إخراج الأشياء من الفرن والمايكروويف، بدلاً من الخرق أو مناشف المطبخ.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

- Pull oven racks out of the oven before using to reduce risk of burning your forearms.

- يجب إخراج رف الفرن خارج الفرن قبل الاستخدام لتقليل مخاطر تعريض الساعدين للاحتراق.

### Washing dishes

- When washing dishes in the sink, check the temperature of the water with your unaffected hand or other body part.
- Use rubber dish gloves to protect your hands from sharp objects and hot water.
- Let dishes cool off before removing them from the dishwasher.
- If you need to get something from inside the garbage disposal, make sure it is turned off and use tongs to reach inside.

### غسل الأطباق

- عند غسل الأطباق في الحوض، يُرجى التحقق من درجة حرارة الماء باستخدام يدك السليمة أو بأي أجزاء أخرى من الجسم.
- يُنصح باستخدام قفازات غسيل الأطباق المطاطية لحماية يديك من الأشياء الحادة والماء الساخن.
- ينبغي ترك الأطباق لتبرد قبل إخراجها من غسالة الأطباق.
- في حالة الحاجة إلى إخراج شيء ما من فتحة التخلص من القمامة، يُرجى التحقق من إغلاقها واستخدام الملاقيط للوصول إلى الداخل.

### Reaching into drawers and other places

- Look to know what is in the drawer or pocket before reaching your hand in.
- Place dividers in drawers to keep sharp objects separate from other objects.
- Place silverware point side down in the dishwasher.

### البحث في الأدراج والأماكن الأخرى

- يجب النظر أولاً لمعرفة ما يوجد في الدرج أو الجيب قبل إدخال يديك.
- يمكن وضع فواصل داخل الدرج لفصل الأشياء الحادة عن الأشياء الأخرى.
- توضع الأشياء الحادة مقلوبة في غسالة الأطباق.

### Cutting and slicing

- Keep hands and fingers in sight when using sharp or hot objects.
- Use a fork or a device, such as one-handed cutting board, to stabilize the item you are slicing, or use a food processor or chopper for cutting and dicing.
- Use a pill splitter to easily cut pills in half.
- Consider using a rocker knife, a pizza cutter or kitchen scissors to cut food.

### القطع والتقطيع إلى شرائح

- يجب وضع يديك وأصابعك في مكان مرئي عند استخدام أي أشياء حادة أو ساخنة.
- يمكن استخدام شوكة أو أداة، مثل لوح التقطيع المزود بيد واحدة، لتثبيت الشيء الذي يتم تقطيعه، أو استخدام محضرة الطعام أو المفرمة في التقطيع والفرم.
- يمكن استخدام مقسم الأقراص لتقسيم الأقراص إلى نصفين بسهولة.
- يمكنك التفكير في استخدام السكين الكهربائي، أو قاطعة البييتزا، أو مقص المطبخ لتقطيع الطعام.

### Things to help you grip or hold everyday items

- Ask your pharmacist for easy to open pill containers.

### أشياء تساعدك في حمل والتقاط الأغراض التي تستخدم يومياً

- اطلب من الصيدلي عبوات أقراص سهلة الفتح.

- Add Velcro self-stick tabs to keypads, video games and microwave buttons to locate and keep fingertips on specific buttons.
- Use an electric razor instead of a disposable razor to reduce the chance of cutting your skin.
- Make items larger or wider, so they are easier to hold. For example, wrap small handles with textured cloth or pipe foam insulation. Wrap tightly, so it doesn't slide or move on the object.
- Use texture on smooth objects, especially if they are small or thin, to help your grip. For example, add a wrap to a pen, add Velcro or gripper pads, or use a jar opener.
- Wear gloves to help your grip while gardening, biking and exercising.



- أضف أربطة الفيلكرو ذاتية اللصق على لوحات المفاتيح وألعاب الفيديو وأزرار المايكروويف لتحديد مكان الأزرار المعينة ووضع أطراف أصابعك عليها.
- استخدم ماكينة حلاقة كهربائية بدلاً من ماكينات الحلاقة التقليدية للحد من مخاطر إصابة بشرتك بأي جروح.
- اجعل الأشياء كبيرة أو واسعة، بحيث يسهل حملها. على سبيل المثال، يمكنك لف المقابض الصغيرة بقماش سميك أو بعازل مواسير من الفوم. لفها جيدًا، بحيث لا تنزلق أو تتحرك من على سطح الأشياء.
- استخدم ملمس بارز على الأشياء الناعمة، وخاصة إذا كانت صغيرة أو رفيعة لمساعدتك على الإمساك بها. على سبيل المثال، لف شيء ما على القلم، أو أضف أربطة الفيلكرو أو لوحات الإمساك أو استخدم أداة فتح البرطمانات.
- ارتدي القفازات لمساعدتك على الإمساك بالأشياء أثناء العمل في الحديقة أو قيادة الدراجة أو ممارسة التمارين الرياضية.

## Other things to help

- Wear winter mittens or gloves when it starts getting cold.
- Clean or dust surfaces, such as countertops, often to clear away sharp debris.
- Use a dustpan and broom to clean up broken glass. Do not use your hands for any part of task.



## الأشياء المفيدة الأخرى

- ارتدي قفازات الشتاء بأصابع أو بدون عندما يصبح الجو باردًا.
- يجب نظف الأسطح ونفض عنها الغبار، مثل أسطح المطبخ وذلك للتخلص من أي بقايا حادة.
- يُرجى استخدام المكنسة والجاروف لتنظيف الزجاج المكسور. لا يجب استخدام يديك في أي مرحلة من هذه المهمة.

Making changes to your daily routine can help make them easier and safer. For other ideas or concerns, please contact your therapist.

إدخال التغييرات في روتين حياتك اليومي من الممكن أن يسهل عليك الأمور وأن يجعلها آمنة أكثر. إذا كانت لديكم أفكار أو مخاوف أخرى، فيُرجى الاتصال على المعالج الذي تتعاملون معه.