

हातहरूमा संवेदनाशून्यताको अवस्थामा क्रियाकलापमा सुरक्षा

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.

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.



तपाईंका हातहरू र औंलीहरूमा कम्ति महसुस वा संवेदना हुँदा हरेक दिनका क्रियाकलापहरू गर्दा तपाईंलाई चोटपटक लाग्न सक्ने धेरै जोखिम हुन्छ। यो पढ्नुहोस् र चोटपटक लाग्ने जोखिम घटाउन र चिजहरूलाई सुरक्षित ढङ्गले समात्न वा व्यवहारमा ल्याउन तपाईंले क्रियाकलापलाई कसरी बदलिने भन्ने बारेमा सोच्नुहोस्।

सामान्य सुरक्षा

- घरमा, कारमा वा कार्य-स्थलमा कुनैपनि काम गर्नुअघि बिजुली बत्ती बाल्नुहोस्।
- आफ्ना हात र पाखुराहरूलाई देखिनेगरी राख्नुहोस् र ती कहाँ छन् भनी सधैं जानकारी राख्नुहोस्।
- तपाईंका नङहरू सफ्या, मठारिएका र असंक्रमित छन् भन्ने सुनिश्चित गर्न नियमित रूपले तिनको जाँच गर्नुहोस्।
- संक्रमण र केही परिवर्तन त भएका छैनन् भनी साना काटिएका, फोकाफोकीहरू उठेका वा किराले टोकेका घाउहरू हेर्नुहोस्। तपाईंलाई कुनै समस्या छ भने तुरुन्तै डक्टरलाई कल गर्नुहोस्।

स्टोभ वा ओभनको नजिक काम गर्दा

- ओभन, स्टोभको माथिल्लो भाग, माइक्रोवेभ वा टोस्टर चालू र गरम त छैन भनी विशेष ध्यानदिन आफ्ना आँखाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- ओभन र माइक्रोवेभबाट जिनिसहरू निकाल्दा, लुगा र तौलिया होइन, दस्तानाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।



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.

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.

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.

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.

Things to help you grip or hold everyday items

- Ask your pharmacist for easy to open pill containers.

- आफ्ना हात-पाखुरो जल्ने जोखिम कम्ती गर्न ओभेनको प्रयोग गर्नुअघि ओभेन न्याकहरूलाई बाहिर निकाल्नुहोस्।

भाँडा धुने तरिका

- सिङ्कमा भाँडाहरू धुँदा, तपाईंको सट्टे हात वा शरीरको अन्य भागले पानीको तापमान जाँच गर्नुहोस्।
- धारिलो वस्तुहरू र गरम पानीबाट आफ्ना हातहरू जोगाउन भाँडा धुने रबरका दस्तानाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- भाँडाहरूलाई डिशवाशरबाट निकाल्नुअघि तिनलाई ठन्डा हुन दिनुहोस्।
- फोहोर फ्याँक्ने उपकरणभित्रबाट तपाईंले केही निकाल्नु पर्ने आवश्यकता पर्‍यो भने त्यो चालू अवस्थामा नरहेको सुनिश्चित गर्नुहोस् र वस्तु निकाल्न चिम्टाको प्रयोग गर्नुहोस्।

ड्रअरहरू र अन्य स्थानहरूमा हात हाल्दा

- ड्रअर वा पाकेटमा आफ्ना हात हाल्नुअघि त्यहाँ के छ भनी थाहा गर्न हेर्नुहोस्।
- धारिला वस्तुहरूलाई अन्य वस्तुहरूबाट अलग्गै राख्न ड्रअरहरूमा खाना वा खण्डहरू हुनु पर्दछ।
- डिशवाशरमा सिल्भरवेयर प्वाइन्ट साइडलाई तल राख्नुहोस्।

काट्ने र चाना पार्ने

- धारिला वा गरम चिजहरूको प्रयोग गर्दा हात र औंलीहरूलाई नजरको सामुन्ने राख्नुहोस्।
- तपाईंले चाना पार्ने काम गर्दा सो वस्तुलाई स्थिर राख्न काँटा वा उपकरण जस्तै एक-हाते कटिङ्ग बोर्डको प्रयोग गर्नुहोस्, अथवा काट्ने र चाना पार्नेका लागि फूड प्रोसेसर वा चोपरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- चक्कीहरूलाई आधा भागमा काट्ने चक्की विभाजकको प्रयोग गर्नुहोस्।
- खाना काट्नेका लागि रकर नाइफ, पिज्जा कटर वा किचन केँचीहरूको प्रयोगको बारेमा सोच्नुहोस्।

दैनिक प्रयोगका वस्तुहरूलाई समात्न र पक्रनमा मद्दत गर्ने चिजहरू

- आफ्ना फार्मासिस्टसित खोल्न सजिलो पिल कन्टेनरहरू माग्नुहोस्।

- 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.



- खास बटनहरू पत्तो लगाउन र तिनमा औलीका टुप्पाहरू राख्न कीप्याड, भिडियो गेम र माइक्रोवेभ बटनहरूमा भेलक्रो सेल्फ-स्टिक ट्याबहरू थप्नुहोस्।
- दाही बनाउँदा छाला काटिने जोखिम कम गर्न डिस्पोजेबल रेजरको स्थानमा इलेक्ट्रिक रेजरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- वस्तुहरूलाई ठुला वा फिँजिएको बनाउनुहोस्, जसबाट तिनलाई पक्रन सजिलो होस्। उदाहरणार्थ, ह्यान्डलहरूलाई मोटो कपडा वा पाइप फोम इन्सुलेशनले बेर्नुहोस्। कसेर बेर्नुहोस्, ताकि यो बेरिएको वस्तुबाट नफुत्कोस् वा नहल्लियोस्।
- तपाईंको पकड मजबुत पार्नमा मद्दतका लागि चिल्ला वस्तुहरूमा, यदि ती साना र पातला छन् भने, मोटो कपडाको प्रयोग गर्नुहोस्। उदाहरणार्थ, पेनलाई बेर्नुहोस्, भेलक्रो वा ग्रिपर प्याडहरू थप्नुहोस्, वा जार ओपनरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- बागवानी गर्दा, साइकल चलाउँदा वा व्यायाम गर्दा आफ्नो पकड मजबुत गर्नमा मद्दतका लागि दस्ताना लगाउनुहोस्।

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.



मद्दत गर्ने अन्य चिजहरू

- जाडो हुन थालेपछि विन्टर मिटन्स वा दस्तानाहरू लगाउनुहोस्।
- सतहहरू, जस्तै काउन्टर टपहरू सफा गर्नुहोस् वा धुलो झार्नुहोस् जसबाट धारिला फोहोरहरू थान्को लागोस्।
- फुटेको काँच सफा गर्न डस्टप्यान र झाडुको प्रयोग गर्नुहोस्। कामको कुनैपनि हिस्साका लागि आफ्ना हातहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।

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

आफ्नो दैनिक नियममा परिवर्तनहरूले तिनलाई बढी सजिलो र सुरक्षित बनाउन सक्छ। अन्य विचारहरू वा चिन्ताहरूका लागि, कृपया आफ्ना चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।