

Безопасность выполнения повседневных задач при потере чувствительности рук

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.

Потеря чувствительности пальцев и рук увеличивает риск получения травм при повседневной деятельности. Ознакомьтесь с данной информацией и подумайте, что можно изменить для безопасного обращения с предметами и снижения риска травм.

Общая безопасность

- Перед выполнением работ по дому, в автомобиле или на работе включайте свет.
- Постоянно держите руки в поле своего зрения.
- Регулярно проверяйте ногти: они должны быть чистые, пострижены и не поражены инфекциями.
- Обращайте внимание на воспаление мелких порезов, волдырей и укусов насекомых, а также на другие изменения на руках. При возникновении опасений для своего здоровья немедленно позвоните врачу.

Работа вблизи печи или духовки

- Визуально контролируйте, включены ли духовка, плита, микроволновая печь или тостер и являются ли они горячими.

- Use oven gloves when removing items from the oven and microwave, not dish rags or towels.
- Pull oven racks out of the oven before using to reduce risk of burning your forearms.



- При извлечении предметов из духовки или микроволновой печи используйте термостойкие перчатки, а не тряпки или полотенца.
- Для снижения риска ожога рук заблаговременно извлекайте противень из духовки.

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.

Мытье посуды

- Перед тем как приступить к мытью посуды в раковине, проверьте температуру воды не потерявшей чувствительность рукой или другой частью тела.
- Используйте резиновые кухонные перчатки для защиты рук от острых предметов и горячей воды.
- Перед тем как вынимать посуду из посудомоечной машины, дайте ей остыть.
- В случае необходимости что-то извлечь из измельчителя отходов, убедитесь, что он выключен, и воспользуйтесь щипцами.

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.

Пользование выдвижными ящиками и иными предметами

- Перед тем как поместить руку в выдвижной ящик или карман, посмотрите, что там лежит.
- Поместите в выдвижные ящики разделители для отделения острых предметов.
- Располагайте столовые приборы в посудомоечной машине острыми краями вниз.

Cutting and slicing

- Keep hands and fingers in sight when using sharp or hot objects.

Нарезка продуктов

- При использовании острых или горячих предметов убедитесь, что руки и пальцы находятся в поле вашего зрения.

- 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.
- 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.



- Для удержания нарезаемого предмета используйте вилку или специальное приспособление, например разделочную доску для работы одной рукой; также для нарезки можно использовать кухонный комбайн.
- Используйте специальный разделитель для разрезания таблеток пополам.
- Для нарезки пищи подойдет качающийся нож, нож для пиццы или кухонные ножницы.

Приспособления для захвата и удержания бытовых предметов

- Приобретайте в аптеке таблетки в легко открываемых контейнерах.
- Нанесите на клавиатуру, игровую приставку или микроволновую печь самоклеящиеся липучки для облегчения нахождения кнопок и удержания на них пальцев.
- Чтобы не порезаться, используйте электрическую бритву вместо одноразовой.
- Увеличьте габариты предметов, чтобы их было проще удерживать. Например, ручки маленького размера оберните текстурированной тканью или наденьте на них теплоизоляционную трубку. Оберточный материал должен плотно прилегать к предмету, не скользить и не двигаться.
- Для облегчения удержания гладких предметов, особенно мелких и тонких, используйте текстурированные материалы. Пользуйтесь обертками для шариковых ручек, липучками или накладками для удержания предметов и открывалками для банок.

- Wear gloves to help your grip while gardening, biking and exercising.

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.



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

- При занятиях садоводством, езде на велосипеде и физических упражнениях надевайте перчатки.

Прочие полезные приспособления

- В холодную погоду надевайте варежки или перчатки.
- Чаще очищайте поверхности, например столешницы, и вытирайте с них пыль для удаления острых частиц.
- Используйте совок и метлу для сбора осколков стекла. Не собирайте их руками.

Облегчить и обезопасить свою жизнь можно посредством внесения некоторых изменений в ежедневный обиход. Обсудить свои мысли или опасения вы можете с врачом.