



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهروود

معاونت بهداشتی

خانه تکانی ایمن

با رعایت اصول بهداشت حرفه ای در منزل ،

مخاطرات خانه تکانی را به حداقل برسانیم .



واحد بهداشت حرفه ای

تنظیم : مهندس شیوا زاهدی کارشناس بهداشت حرفه ای

گروه هدف : زنان خانه دار - رابطین سلامت

بنام خدا

خانه تکانی ایمن



واحد بهداشت حرفه ای

تنظیم : مهندس شیوا زاهدی کارشناس بهداشت حرفه ای

گروه هدف : زنان خانه دار - رابطین سلامت

فهرست :

- 5 مقدمه
- 7 کمردرد بزرگ ترین آسیب خانه تکانی!
- 7 نکات ضروری جهت کاهش کمردرد
- 10 مشکلات تنفسی
- 11 خطر تنفسی در کمین است مراقب باشیم
- 11 بدترین شکل استفاده از مواد شیمیایی
- 12 نکات ضروری جهت کاهش عوارض تنفسی و مسمومیتها
- 13 اقدام ضروری در مسمومیتهای ریوی
- 14 آسیب های ناشی از مواد شوینده بر چشم
- 15 خطر مسمومیت کودکان با مواد شوینده
- 16 اقدام ضروری جهت مسمومیت کودکان با مواد شوینده
- 16 دست های خانه تکان

- 17 چند نکته جهت کاهش درد مچ دستها
- 18 عوارض پوستی و ناجی افسانه‌ای
- 19 چند توصیه جهت کاهش مشکلات پوستی
- 20 سایر نکات ضروری هنگام خانه تکانی
- 23 منابع روشنایی
- 24 منابع

مقدمه :

گاهی در خانه تکانیهای آخر سال، حوادثی اتفاق می‌افتد که تلخی آن می‌تواند شیرینی تعطیلات سال نو را از بین ببرد. حوادثی که به راحتی می‌توان از آن پیشگیری کرد، برپایی آیین زیبا و دیرینه نوروز در بین خانواده‌های ایرانی آدابی دارد که از آن جمله می‌توان به مراسم خانه تکانی در روزهای پایانی سال اشاره کرد. خانه تکانی برای رعایت و حفظ بهداشت خانه و تغییر در روحیه افراد خانواده امری است ضروری و مفید، اما متأسفانه بسیاری از خانم‌ها در این ایام فشار مضاعفی به جسم خود وارد می‌آورند و بدون رعایت موارد بهداشتی و حفاظتی سلامت خود را به خطر می‌اندازند .

نظافت اسباب و اثاثیه منزل یکی از بدیهی‌ترین کارهای زنان ایرانی است که در آستانه سال نو و آغاز بهار طبیعت با شدت و پشتکار بیشتری انجام می‌شود.

خانه تکانی که جزء سنتهای زیبای ما ایرانیان است که اگر با رعایت نکات ایمنی همراه نباشد، ممکن است تبدیل به عوارض زیادی شود.

از مهمترین حوادث و مشکلات خانه تکانی می‌توان به دردهای اسکلتی عضلانی نظیر کتف‌درد، گردن‌درد، کمردرد، مسمومیتها و عوارض ریوی نظیر تنگی نفس و آسم، بیماریهای پوستی ، سوزش و خارش پوست دست، سقوط از بلندی شامل نردبان، پشت بام و لیز خوردن و برق گرفتگی اشاره کرد.

بطورکلی خانه‌داری یکی از فعالیتهای شغلی است که گروه قابل توجهی به آن اشتغال دارند، اما نمود شغلی چندانی ندارد. در این شغل همانند مشاغل دیگر عملاً عوامل بیماری‌زای متعددی وجود دارند. این عوامل در گروه‌های مختلف قابلیت شناسایی و ارزیابی دارد و پتانسیل ایجاد تخریب و آسیب‌رسانی به دستگاه‌های مختلف بدن در آنها وجود دارد. از سویی شاغلان حرفه خانه‌داری نیز مانند سایر مشاغل نیازمند آشنایی با عوامل بیماری‌زای شغل خود و آموزش هستند.

این مجموعه جهت آشنایی قشرعظیم و زحمتکش زنان و رابطین افتخاری سلامت، با بیماریها و حوادث مرتبط با خانه‌تکانی گردآوری شده است، امید است گامی هرچند کوچک جهت ارتقای سلامت این قشر عزیز باشد .

سلامت نعمت پنهانی است که هر گاه موجود باشد، فراموش می‌شود و هرگاه از دست برود، به یاد می‌آید. امام حسین (ع)

کمردرد بزرگ‌ترین آسیب خانه تکانی !



بدون شک کمردرد بزرگ‌ترین مشکلی است که زنان خانه‌دار هنگام خانه تکانی با آن مواجه می‌شوند. با اینکه مرتب کردن و سازماندهی وسایل منزل جزء مراحل اولیه و بسیارمهم درداشتن خانه ایمن است ولی جابه‌جا کردن و یا بلندکردن اجسام سنگین بدون رعایت اصول صحیح، مهم‌ترین عامل ابتلا به کمردرد است که گاه تا آخر عمر فرد مبتلا را رنج می‌دهد.

نکات ضروری جهت کاهش کمردرد :

۱) استرس عامل مهمی در بروز و تشدید کمردرد است. از استرس خود بکاهید.
۲) با برنامه ریزی و تقسیم کار و زودتر شروع کردن کارها از انجام حجم زیاد کار در یک مدت زمان محدود خودداری کنید، قدم به قدم امور مربوطه را انجام دهید و از وارد کردن فشار و استرس زیاد به خود و دیگران جلوگیری کنید.
بهتر است قبل از شروع کار مدتی با حرکات ورزشی، نرمشی و کششی اندامهای فوقانی و تحتانی، بدن خود را برای کار آماده کنید.

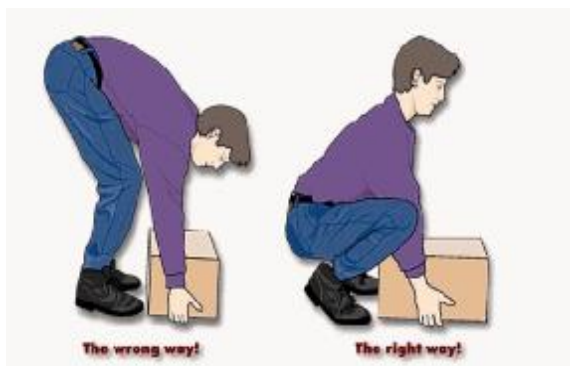
نا درحین جابجا کردن وسایل منزل، پاک کردن شیشه ها و گردگیری از وارد کردن بیش از اندازه فشار به کمر خودداری کنید.

نا هنگام برداشتن اجسام از روی زمین و یا جابه جا کردن آنها، پشت خود را صاف نگه دارید و قوز نکنید زانوها را خم کرده و برای تحمل وزن جسم به عضلات پای خود تکیه کنید.

نا همیشه به هنگام بلند کردن اجسام سنگین، اول پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و بعد جسم مورد نظرتان را بلند کنید این عمل باعث حفظ تعادل بدن می شود.

غلط

صحیح



نا اگر جسم سنگینی را از زمین بلند کرده اید، برای چرخش به جهت خاصی، هرگز بالاتنه خود را از محل کمر به آن سمت نچرخانید، بلکه تمام بدن را از محل پاها به آن سمت برگردانید و اشیاء سنگین را به سرعت و با یک حرکت سریع و ناگهانی از روی زمین بلند نکنید.

۱۱ هرگز در حالیکه جسمی را توسط یکی از دستهایتان بلند کرده‌اید، سعی نکنید با دست دیگر جسم سنگین دیگری را بلند کنید. اگر اصرار دارید هر دو بار را همزمان حمل کنید، ابتدا باری را که در دست دارید زمین بگذارید و سپس هر دو جسم را به طور همزمان و با هم بلند کنید.

۱۲ گذاشتن و برداشتن اشیاء در نقاط دور از دسترس، بالای سر و به فاصله زیاد از کمر و تنه باعث کمردرد می‌شود.

۱۳ برای جابجایی بارهای سنگین خصوصاً بار بیش از 20 کیلوگرم، از یک یا دو نفر کمک استفاده کنید.



۱۴ انجام کار در ارتفاع بالاتر از شانه یا پایین‌تر از لگن باعث آسیب جدی به عضلات می‌شود. جهت کاهش آسیب شانه و گردن از زیر پایی یا نردبان استاندارد استفاده کنید، تا دستها به مدت طولانی بالاتر از شانه قرار نگیرند.

۱۵ برای پاکسازی بخشهای فوقانی در و پنجره و دیوار یا سقف به ازای هر 2 تا 3 دقیقه کار، مدت کوتاهی سر را پایین انداخته و به حالت استراحت قرار دهید.

۱۶ در انجام کارها تنوع ایجاد کرده و حرکتهای تکراری خود را به حداقل برسانید.

مشکلات تنفسی

مسمومیت‌های شدید با مواد شوینده در آستانه نوزاد نتیجه استفاده نامناسب از مواد شوینده و بهداشتی است.



زنان به عنوان مدیر امور داخلی منزل بیشترین مسئولیت را در نظافت خانه برعهده دارند، شاید به همین دلیل بیشترین موارد مسمومیت خانگی مربوط به زنان است.

آسیب‌های بهداشتی هنگام استفاده از مواد شوینده، ممکن است در کوتاه مدت اثرچندانی نداشته باشد، اما در بلندمدت مشکلات ریوی و پوستی، عوارض چشمی و آلرژی‌های مختلف تا سرطان را به همراه دارد.

خطر تنفسی در کمین است مراقب باشیم ...



ترکیب مواد شوینده یا پاک‌کننده‌ها با مواد سفیدکننده در فضای کوچکی مانند حمام یا دستشویی خطرناک است، زیرا از فعل و انفعالات شیمیایی ترکیب این مواد گاز کلر آزاد شده که با رطوبت مخاط دهان اسید کلریدریک ایجاد کرده که بسیار قوی و سوزاننده است و استنشاق آن در فضاهای کوچک علائم شدید تنفسی ایجاد میکند .

بدترین شکل استفاده از پاک‌کننده‌ها :

بدترین شکل استفاده از مواد پاک‌کننده و شوینده آن است که آنها را با آب گرم مخلوط کنند و یا از آنها در محیط‌های بسته‌ای که بخار آب وجود دارد، استفاده کنند.

نکات ضروری جهت کاهش عوارض تنفسی و مسمومیتها :

- پیشنهاد می‌شود از مواد شوینده و پاک کننده‌ای استفاده شود که آسیب کمتری می‌رساند، مثلاً استفاده از پودرهای شوینده که آنزیم هم دارند، بسیار ایمن‌تر از استفاده از مواد سفیدکننده‌ای است که بخار دارد.
- از پاک کننده استاندارد استفاده کنید.
- از مصرف مواد شوینده و پاک کننده‌ها در فضاهای بسته خودداری کنید.
- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهرنمک و وایتکس بسیار برای چشم، پوست و ریه خطرناک است و خانم‌ها باید از ترکیب این دو ماده جداً پرهیزند.
- هنگام شست‌وشوی حمام و دستشویی از ماسکهای محافظ استفاده کنید، پنجره‌ها را باز و تهویه را روشن کنید تا جریان هوا برقرار شود.
- توجه کنید بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسکهای کاغذی عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب ریه شوند. بنابراین تهویه مناسب محل، روشن کردن هواکش و بازکردن پنجره‌ها، استفاده نکردن از محلولهای غلیظ و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می‌تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی‌ها و پیشگیری از این مشکلات کمک کند.
- به توصیه‌های ایمنی روی برچسب محصولات توجه کنید. مثل پوشیدن دستکش و ماسک هنگام استفاده از محصولات سوزاننده.



- استفاده از مواد شوینده شیمیایی ممکن است باعث تشدید بیماریهای قلبی - عروقی و ریوی شود.
- موادشوینده شیمیایی روی زنان باردار، افراد مسن و کودکان بیشتر آسیب رسان است.
- مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع موادشیمیایی، مطابق با دستورالعمل سازنده است.
- موادخطرناک باید در مکانی دور از دسترس بچه‌ها نگهداری شوند.
- درب محصولات شیمیایی و پاک کننده‌ها را محکم ببندید .
- در صورت جابجا کردن مواد، بقیه ماده را در ظرف اصلی بازگردانید.
- فرآورده‌های حاوی موادشیمیایی پرخطر را در ظروف ویژه نگهداری کنید.
- هرگز برچسب روی ظروف موادشیمیایی را برندارید، اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شده مجدداً روی آن برچسب بزنید.

اقدام ضروری در مسمومیت های ریوی :

- اولین و بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خروج سریع فرد از محل سر بسته و استفاده از هوای آزاد و قرار گرفتن در معرض جریان هواست، چرا که استنشاق هوای تازه، تنفس را تسهیل می کند و باعث ایجاد آرامش می شود.
- استفاده از بخور، به خصوص بخور سرد بسیار کارآمد است،
- خودداری از صحبت کردن، مفید است .

- ارجاع هرچه سریع تر به پزشک یا تماس با اورژانس ضروری است .



آسیب ناشی از مواد شوینده بر چشم :



انواع مواد شیمیایی می توانند به چشم آسیب برسانند، مواد شوینده و رنگ بر از جمله خطرناکترین مواد برای چشم به شمار می روند و در صورت تماس با چشم به سرعت قرنیه را زخم کرده و حتی در موارد شدیدتر می توانند به سوراخ شدن کره چشم منجر شوند.

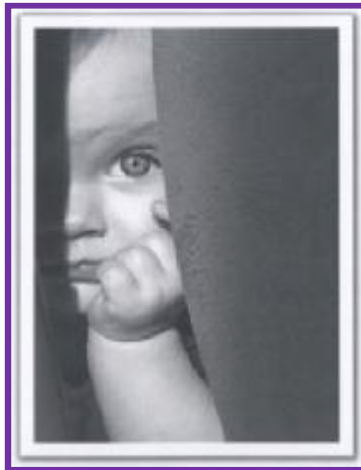
مواد شوینده همچنین می توانند موجب ایجاد زخمهای شدید در پلک شده و چسبندگی های کره چشم و پلک را به همراه داشته باشند. آسیب ناشی از این مواد ممکن است آن قدر جدی باشد که بینایی به طور کامل از بین برود.

استفاده از عینک حفاظتی جهت کاهش آسیب چشمها توصیه می شود .



خطر مسمومیت کودکان با مواد شوینده :

کودکان به علت کنجکاوی ممکن است در تماس با این مواد قرار گیرند ، بی دقتی و سهل انگاری در استفاده، نگهداری یا جابجا کردن مواد پاک کننده و سفیدکننده کودکان را در معرض خطر قرار می دهد. مصرف اتفاقی این مواد منجر به التهاب و سوختگی دستگاه گوارش می شود و عمل بلع را با مشکل مواجه می کند.



محصولات شیمیایی و شوینده را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این مواد را در ظروف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان می شود.

اقدام ضروری جهت مسمومیت کودکان با مواد شوینده :

والدین در صورت مسمومیت خوراکی فرزندان، آنها را وادار به استفراغ نکنند، زیرا این کار موجب آسیب دیدگی و سوختگی بیشتر دستگاه گوارش می شود. بلافاصله دهان کودک را شستشو داده کودک آب نخورد چون وقتی ماده شوینده با آب ترکیب می شود، جذب آن سریعتر می شود و وضعیت بدتر می شود.

بهتر است تا رساندن مصدوم به بیمارستان یا مراکز درمانی با خوراندن شیر عمل رقیق سازی انجام شود.

دستهای خانه تکان :

"نشانگان مچ دست" درد مچ دست، شایع ترین بیماری زنان خانه دار است که مهمترین علت آن استفاده زیاد از دستها برای شستشو در طول شبانه روز است.



این علائم معمولاً در زمان پیش از عید که زنان خانه‌دار می‌خواهند تمامی کارهای منزل را برای انجام خانه‌تکانی عید، در کمترین زمان به پایان برسانند، شایع‌تر می‌شود.

این بیماری با علائم گزگز کردن در نیمه‌های شب آغاز شده و با بی‌حس شدن انگشتان دست، موجب بی‌خوابی افراد مبتلا به این بیماری می‌شود.

افرادی که دچار نشانگان مچ دست می‌شوند، باید به پزشک مراجعه کرده و با تجویز پزشک از درمان‌های دارویی یا فیزیوتراپی استفاده کنند. برای پیشگیری از بروز این نشانگان باید سعی کرد ضمن کاهش فعالیت‌هایی که از طریق دست صورت می‌گیرد، کارهای روزانه به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که زمانی را هم به استراحت و نرمش دادن دست‌ها اختصاص دهند.

چند نکته ضروری جهت کاهش درد مچ دست :

- پرهیز از خم کردن، پیچاندن، چلانیدن یا حرکتهای غیرعادی مچ دست

- استراحت

- بستن مچ بند

- تغییر در حالت انجام دادن کار

- پرهیز از حرکتهای تکراری طولانی مدت نظیر خرد کردن سبزی یا گوشت و ...

عوارض پوستی و ناجی افسانه‌ای !



دستکش نقش ناجی افسانه‌ای را دارد، هیچ خانمی دوست ندارد در ایام عید پوستی ترک خورده داشته باشد یا از حساسیت پوستی در رنج باشد.

سعی کنید تا آنجا که ممکن است از تماس مستقیم دستها با خاک، انواع مواد شوینده و پاک‌کننده خودداری کنید. اکثر مواد شوینده از PH استاندارد برخوردار نیستند و می‌توانند چربی پوست را از بین برده، سبب تحریک پوست دست شوند.

بعد از هر تماس پوست دست با شوینده‌ها حداقل 3 ساعت وقت لازم است تا PH پوست به حالت طبیعی اسیدی برگردد.

بنابراین در کسانی که به دلیل شغلشان یا وسواس در شستن دستها با شوینده‌ها، در فواصل کمتر از 3 ساعت دستها با شوینده‌ها تماس پیدا می‌کند باعث خشکی، قرمزی و ترک خورده شدن پوست دست و در نهایت خارش و بروز اگزما یا درماتیت تماسی در فرد می‌شود. همچنین در هنگام خانه‌تکانی نگه داشتن دستها در آب و رطوبت می‌تواند شرایط رشد قارچها را فراهم کند. توصیه می‌شود بعد از هر بار شست‌وشوی دستها و آبکشی کردن، دستها را با دقت و کامل خشک کنید .

استفاده از دستکش سوراخ و تجمع مواد پاک کننده در دستکش و تماس طولانی مدت پاک کننده‌ها با پوست نیز منجر به عوارض پوستی می‌شود.

چند توصیه جهت کاهش مشکلات پوستی :



- سعی کنید تا آنجا که ممکن است از تماس مستقیم دستها با انواع شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها خودداری کنید و از دستکش استفاده نمایید.
- جهت گردگیری و تماس با گرد و خاک از دستکش نخی، و هنگام کار با مواد شوینده و آب از دستکش نخی در زیر و دستکش پلاستیکی به عنوان پوشش دهنده استفاده شود. عدم رعایت این نکته کوچک می‌تواند موجب بروز حساسیت پوستی ایجاد پوست خشک و زبر شود.
- برای جلوگیری از خشکی پوست و عود ضایعات، استفاده از کرمهای مرطوب کننده یا گلیسرین، وازلین، روغن بادام و روغن زیتون مفید است.

سایرنکات ضروری که هنگام خانه تکانی باید رعایت شود:

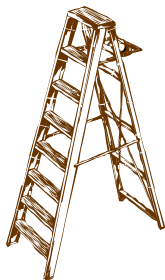
- بهتر است خانه تکانی در زمان غیبت کودکان در منزل صورت گیرد تا ضریب حوادث کاهش یابد.
- استفاده از سربند یا روسری برای پیشگیری از آلودگی مو توصیه می شود.
- زنان مبتلا به دیابت در این ایام بیشتر مراقب قند خون خود باشند.
- یکی از خطرات مهم خانه تکانی برق گرفتگی است.



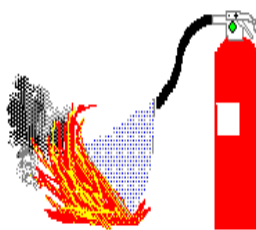
- شستشوی لوازم برقی مانند لوستر، چراغ روشنایی، کلید پریز و غیره موجب موارد زیاد برق گرفتگی و خودکشی با برق در روزهای پایانی سال می شود، جهت پاکسازی وسایل برقی اول برق وسیله برقی را قطع کنید و بعد آن را تمیز کنید. از ریختن آب بر روی کلید، پریز و سیم برق پرهیز شود.
- استفاده از زیرپایی غیر ایمن، جعبه و نردبان نامناسب، خطر سقوط را افزایش می دهد.
- برای فراهم آوردن شرایط ایمن، پله ها، نردبان و مسیر رفت و آمد خود را از وسایل اضافه پاک کنید و محیط را از شلوغی و به هم ریختگی تمیز کنید.



- هنگام استفاده از نردبان یا چهارپایه از سطح اتکای آن با زمین مطمئن شوید و در حد امکان از نردبان دوطرفه و استاندارد استفاده کنید
- هنگام استفاده از نردبان آن را در یک سطح بسیار ایمن قرار دهید.
- برای نردبانهای متحرک، سطح ایمن برای ایستادن، دومین پله نردبان از بالا است و برای نردبانهای دیگر چهارمین پله از بالا بهترین و ایمن ترین پله است.
- هنگام پاک کردن شیشه پنجره از قرار گرفتن روی لبه پنجره، نرده یا قرنیز خودداری کنید
- قبل از استفاده از نردبان، مطمئن شوید که پله‌ها خشک هستند و نردبان در وضعیت ایمن روی سطح صاف قرار گرفته است.



- اشیاء را طوری جابه‌جا و حمل کنید که بتوانید جلوی خود را ببینید و همیشه یک دست را برای نگاه‌داشتن نرده پلکان آزاد بگذارید.
- همیشه سیم تلفن و سیمهای رابط وسایل برقی را دور از مسیر رفت و آمد خود قرار دهید.
- بچه‌ها را دورتر از فردی که در حال تمیز کردن پنجره‌ها است نگه دارید.
- هنگام شستن پنجره‌ها، طنابها را کاملاً چک کنید که بالا باشند و دست کودکان به آن نرسد.
- از لباسهای راحت نخی و سیستم تهویه مناسب استفاده کنید.
- از مایعات به میزان زیاد استفاده کنید تا آب و املاح از دست رفته بر اثر تعریق جبران شود.
- از شستن پرده، کف آشپزخانه، حمام و... که به موادروغنی آلوده هستند با بنزین و دیگرموادی که به سرعت شعله ور می‌شوند، خودداری کنید.
- مواد قابل اشتعال رادر دستشویی، سرویس بهداشتی و چاه فاضلاب منزل نریزید، زیرا احتمال بروز آتش‌سوزی و دیگر حوادث احتمالی افزایش خواهد یافت.



- هنگام خانه تکانی کفش مناسب بپوشید.
- کفشهای اسفنجی را از منزل دور کنید .

منابع روشنایی :



- هنگام تمیز کردن دیوار و سقف، از فرصت استفاده کنید و لامپ های سوخته را تعویض کنید.
- اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شما شکست دقت کنید، برای پاکسازی خرده لامپهایی که دارای گاز سمی جیوه هستند به توصیه‌های زیر عمل کنید :
 - برای 15-20 دقیقه اتاق را ترک کنید.
 - پنجره‌ها را باز کنید.
 - سیستم تهویه مرکزی را خاموش کرده و از پخش گاز سمی جیوه خودداری کنید.
 - گازها و بخارات سمی جیوه می‌تواند منجر به عوارض عصبی، عقب ماندگی، کاهش هوش و خشک شدن گیاهان و مرگ حیوانات و عوارض شدیدتر در زنان باردار، کودکان و سالمندان شود.
 - هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده‌های لامپ استفاده نکنید.
 - با دستکش یکبار مصرف و کاغذ و ماسک خرده‌ها را جمع کنید. زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد.
 - لامپ سوخته یا شکسته به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله‌ها و درون کیسه پلاستیکی دفع شود.



- مقاله اگراز اصول ایمنی و توصیه های پزشکی بهره مند شویم، می توانیم مخاطرات خانه تکانی را به حداقل برسانیم. دکتر علی اخوان بهبهانی
- چگونه بدون حادثه خانه تکانی کنیم؟ مجله پزشکی مادر
- بهداشت و سلامت خانه تکانی. توصیه های دکتر سید علی شریفنیا، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی
- بهداشت حرفه ای در خانه تکانی شب عید - بهداشت حرفه ای شهرستان مبارکه
- خطرات و حوادث ناشی از استفاده نادرست مواد شوینده و پاک کننده در ایام خانه تکانی. مهندس انوشیروان صفری، کارشناس بهداشت حرفه ای
- خانه داری، نکات خانه داری، سیزده فرمان برای خانه تکانی، روزنامه سلامت، مطلب آموزشی ایمنی شیمیایی مهندس محمدعلی بخشی. کارشناس بهداشت حرفه ای شاهرود
- پیشگیری از صدمات هنگام تمیز کردن خانه در بهار. پایگاه اطلاع رسانی سلامت ایران
- جیوه و خطرات آن، بهداشت حرفه ای گناباد و