

చేతులు కడుక్కోవడం ఎలా: ఓ పూర్తి మార్గదర్శకము



సంస్థ పేరు: COVID-19 : భారతీయ వైజ్ఞానికుల ప్రతిస్పందన

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid

మంచి విషయం ఏమిటంటే వైరస్లు ఇతర జీవాల వెలుపల పునరుత్పత్తి చెందలేవు. మనం కేవలం మన పరిసరాల్లో ఉన్న వాటిని మనకి ఎక్కకుండా చూసుకోవాలి అంటే. ప్రత్యేకంగా కరోనా వైరస్లు సులభంగా సబ్బుతో నాశనమయ్యే బయటి పొర ఒకటి కలిగి ఉంటాయి. వైరస్ వచ్చే అవకాశం తగ్గించుకోవడానికి నియమం తప్పకుండా సబ్బుతో సరిగ్గా చేతులు కడుక్కోవడం ఉత్తమం. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో సబ్బే కాకుండా వేరే ప్రత్యామ్నాయాలు మరియు వేరే పద్ధతులు కూడా పని చేస్తాయి. వేర్వేరు సందర్భాల్లో చేతులు ఎలా శుభ్రం చేసుకోవాలో తెలియజెప్పే ఒక మార్గదర్శకము ఇది.

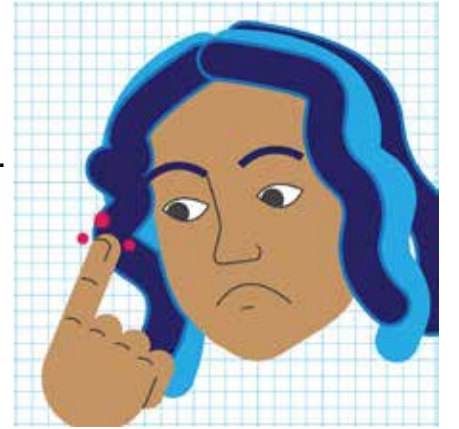


వైరస్లు అంటే ఏమిటి?

వైరస్లకి చాలా జీవరాశులకి వ్యత్యాసం ఉంది. వైరస్లు వృద్ధి చెందడానికి జీవరాశుల కణాల లోపలికి చొరబడాల్సి ఉంటుంది. మీ చేతులు మరియు ఇతర ఉపరితలాల మీద అవి కదలలేవు. ప్రత్యేకంగా కరోనా వైరస్ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ యొక్క జీవకణాల లోపల పునరుత్పత్తి చేసుకుంటుంది. వైరస్ చేతుల మీద నోకలేదు, వాటి మీద పునరుత్పత్తి చెందలేదు.

వైరస్లు లోపలికి ఎలా చొరబడతాయి?

వైరస్లు ఉన్న ఉపరితలాన్ని మనం ముట్టుకున్నప్పుడు అవి మన చేతుల పైకి ఎక్కుతాయి. తరువాత మనం మన ముఖం, ముక్కు, నోరు, లేదా కళ్ళు ముట్టుకున్నప్పుడు అవి మన శ్వాసకోశములోకి (respiratory tract) చేరుతాయి. ఇందువలన మనం చేతి శుభ్రతని పాటించడం మరియు ముఖాన్ని ముట్టకుండా ఉండటం చాలా ముఖ్యం.



కరోనా వైరస్లని నాశనం చేయడం ఎలా?

సబ్బు (ఉత్తమం) లేదా 60 శాతం ఆల్కహాల్ కలిగిన హ్యాండ్ సానిటైజర్లు (hand sanitisers) వాడండి. సబ్బు వైరస్ యొక్క లిపిడ్ పైపొరని నాశనం చేసి వైరస్ని ముక్కలు చేస్తుంది, ఆపై నీరు ఆ విరిగిన వైరస్ ముక్కలని కడిగేస్తుంది. సబ్బు లాగే ఆల్కహాల్ కూడా ఈ లిపిడ్ పైపొరని ముక్కలు చేస్తుంది. వైరస్ ను చంపడానికి సబ్బు నీళ్ళే కాదు, సబ్బు బిళ్ళలు కూడా వాడవచ్చు. సబ్బు వల్ల కరోనా వైరస్ నాశనమవుతుంది కనుక వాటిని పంచుకోవచ్చు కూడా.

సబ్బు హ్యాండ్ సానిటైజర్ కంటే మెరుగైనది

సబ్బు చేతులని మెరుగ్గా శుభ్రపరుస్తాయి, సానిటైజర్ చేతుల మీది మిగిలా మురికిని వదలగొట్టబోవచ్చు. సబ్బులు కరోనా వైరస్లను సానిటైజర్ల కన్న మెరుగ్గా నాశనం చేస్తాయి. అంతే కాక కొంత సబ్బు చేతి మొత్తానికి సరిపడ నురగని ఇస్తుంది.



చేతులని సబ్బుతో ఎప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి?



- వంట చేసే మందు, తరువాత
- ఏదైనా తినే ముందు
- జబ్బుతో బాధ పడుతున్న వారికి సేవ చేసే ముందు, తరువాత
- కాలకృత్యాలు తీర్చుకునే ముందు, తరువాత
- ఏదైనా గాటుకి గాని, గాయానికి గాని చికిత్స చేసే ముందు, తరువాత
- తుమ్మిన, ముక్కు చీదుకున్న, దగ్గిన తరువాత
- ఏదైనా జంతువుని (దాని ఆహారాన్ని, వ్యర్థపదార్థాన్ని) ముట్టిన తరువాత
- చెత్తని ముట్టిన తరువాత
- ఇతరులు ముట్టడానికి ఆస్కారం ఉన్న ఉపరితలాలని ముట్టినప్పుడు (ఉదాహరణకి హ్యాండ్ రైల్, తలుపు గోళ్లం, కాలింగ్ బెల్, డెలివరీ ప్యాకేజీ, డబ్బు: నోట్లు, చిల్లర నాణెములు)
- బయటకు వేళ్ళి ఇంటికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు (వాడేసిన మాస్కులను తీసేసిన తరువాత)
- చేతులు మురిగ్గా ఉన్నప్పుడు

హ్యాండ్ సానిటైజర్ తో ఎప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి?

సబ్బు, నీరు అందుబాటులో లేనప్పుడు. సానిటైజర్ లో కనీసం 60% ఆల్కహాల్ (100% ఉండకూడదు!) ఉండేలా చూసుకోండి. చేతులు మురిగ్గా ఉంటే సానిటైజర్ వాడకండి.

చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం ఎలా

కుళాయిపై ఉండే వైరస్ ను నిర్మూలించడానికి దానిని సబ్బుతో తోమండి. చేతులని తడి చేసుకుని, నురగ వచ్చేలా చేతులు కనీసం 20 సెకన్లు రుద్దుకుని, మురికి, నాశనమైన వైరస్ లని కడిగేయండి. చేతులని గాలిలో ఆరనివ్వండి, లేదా తువ్వాలతో తుడుచుకొని వైరస్ ను మరింత నిర్మూలించండి. తద్వారా చేతుల మీద నిశ్చయంగా వైరస్ లు ఏవీ మిగలవు. లేదా, దగ్గరలో నీరు లేనిచో, సానిటైజర్ చేయి మొత్తం పాముకుని, చేతులు మొత్తం వ్యాపించేలా దాదాపు 30 సెకన్ల పాటు రుద్దుకుని తరువాత ఆరనివ్వండి.

నీటి ఉష్ణోగ్రత ముఖ్యం కాదు. అయితే సబ్బు చేయి మొత్తం పరచడానికి చేతులు ఒకదానికి ఒకటి రుద్దుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అసమమైన, సన్నటి ముడతలు కలిగిన మన చర్మం నుండి మురికి, జిడ్డుతో పాటు వైరస్ లను పెకిలించడానికి కొంత శారీరక బలం ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. బాత్రూం గచ్చు పలకలు సరిగ్గా శుభ్రం అవ్వాలంటే ఎంత గట్టిగా తోమాలో మీకు తెలిసే ఉంటుంది, ఇది అంతే! కేవలం సానిటైజర్ ఒక్కటే సరిపోదు.

కుళాయి నీరు లేకపోతే ఏం చేయాలి?

మీ కుళాయిలో నీరు రాకపోతే, డ్రమ్ముల్లో బాల్బీల్లో నీరు వాడడానికి మగ్గు లాంటిది ముంచాల్సి ఉంటుంది. కానీ అలాంటి వాటిని వాడేవారందరూ జాగ్రత్త వహించకపోతే, ఆ పాత్రలు (సాధారణంగా ప్లాస్టిక్ వి) కరోనా వైరస్ తో కలుషితం అవ్వచ్చు, తద్వారా అవి వాడేవారందరిలో వ్యాపించవచ్చు.

దీనికి ఒక ప్రత్యామ్నాయం సమూహం స్థాయిలో టిప్పిటాప్ ఏర్పాటు చేసుకోవడం. టిప్పిటాప్ కాలితో నడిపే ఒక చవకైన పారిశుధ్య పరికరం. అది కుళాయికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఒక సన్నటి నీటి ధారని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. చాలా మంది జనాలు కలిసి వాడే నీటి ఆధారాలు కాలుషితం కాకుండా నివారించడానికి ఇది ఒక మంచి పద్ధతి. కానీ అలాంటి సమూహిక కుళాయిల చుట్టూ జనం సామాజిక దూరం పాటించేలా తప్పక చూసుకోవాలి.

నీటి కొరత ఉంటే ఏం చెయ్యాలి?

నీరు కొరతగా ఉంటే, రెండు గిన్నెలతో లేదా డబ్బాలతో నీరు వాడండి. ఒకదానిని ముందు చేతులు తడి చేసుకోవడానికి వాడి, సబ్బుతో నురగ వచ్చేలాగ ఇంతకు ముందు సూచించినట్టు 20 సెకన్ల పాటు రుద్దుకోండి. దీని వల్ల వైరస్ నశిస్తుంది. అప్పుడు రెండో గిన్నెలో ముందు లాగే చేతులు బాగా రుద్దుతూ కడిగి, గాలిలో ఆరనిచ్చి, సబ్బుని మరియు వైరస్ ని చేతులనుండి తొలగించుకోవచ్చు. రెండో గిన్నెలో నీరు బాగా మురికైనప్పుడు దానిని మొదటి గిన్నె బదులు వాడండి. చివరలో కావాలంటే ఓ గుడ్డతోనో, తువ్వాలతోనో చేతులు తుడుచుకోండి.



కుదిరితే ఒక్కో మనిషికి ఒక్కో తువాయి ఉంచేందుకు ప్రయత్నించండి. రోజు చివరకి తువాయి ఉతకండి. కుదిరితే వంటకి, కడుక్కోవడానికి ఒకే నీటి వనరును కానీ, ఒకే స్థలాన్ని కానీ వాడకండి.

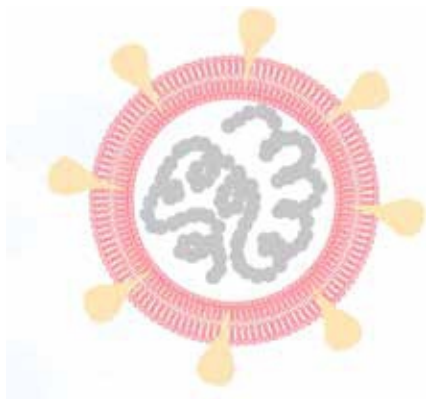
నీరు అందుబాటులో లేకుండగా పలచన చేయబడ్డ సబ్బు ద్రవం మాత్రమే ఉంటే, దానితో చేతిపై నురగ రప్పించి కాగితంతోనో లేదా ఇసుక/బూడిదతోనో తుడవండి. సబ్బు, నీరు రెండూ అందుబాటులో లేకపోతే, ఇసుక లేదా బూడిద వాడవచ్చు. కానీ ఇవి ఆఖరి ఉపాయాలు మాత్రమే సుమా!

చేతుల యొక్క సంరక్షణ

చేతులు తరచూ కడుగుతుంటే అక్కడి చర్మం పొడి అవ్వచ్చు. చేతులు కడుక్కున్నాకా యదేచ్ఛగా నూనె కాని మాయిశ్చరైజర్ కాని చేతికి పూసుకోండి. మీకు తామరవ్యాధి లేక సాధారణంగా పొడి చర్మం ఉంటే, ఓ సున్నితమైన సబ్బు కాని సబ్బు లేని సానిటైజర్ కాని మాయిశ్చరైజర్ కలిగి ఉన్న హ్యాండ్ సానిటైజర్ కాని వాడండి.

చేతులు శుభ్రం చేసుకునే వివిధ పద్ధతుల పట్టిక, అత్యుత్తమ నుండి అధమ స్థితుల క్రమంలో

1. సబ్బు మరియు కుళాయి నీరు (20 సెకన్లు)
2. సముదాయంలో టిప్పిటాప్ ఏర్పాటు
3. హ్యాండ్ సానిటైజర్ (30 సెకన్లు)
4. గిన్నెడు నీళ్ళలో చేతులు తడి చేసుకుని, సబ్బు రుద్దుకుని (20 సెకన్లు), రెండో గిన్నె నీళ్ళలో చేతులు కడుక్కుని, శుభ్రంగా తోముకోవడం
5. పలచన చేయబడ్డ సబ్బు ద్రవం/బూడిద/ఇసుక



before cleaning



after cleaning

శాస్త్రీయ ఖచ్చితత్వం కోసం అన్ని ప్రయత్నాలు చేయడం జరిగింది. అయిననూ, ఏవైనా దోషాలు కనుగొనబడినచో, ఇక్కడ ఉంచిన ఈమెయిల్ ద్వారా దయచేసి మా దృష్టికి తీసుకురాగలరు : indscicov@gmail.com.