

करोनाकाळात हात स्वच्छ का आणि कसे ठेवावेत?



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid

करोना विषाणूसकट सर्व विषाणूंबाबत एक चांगली गोष्ट अशी आहे, की सजीवाच्या शरीराबाहेर त्यांची वाढ आणि प्रजनन होऊ शकत नाही. त्यामुळे विषाणूंना आपल्या शरीरात घुसू दिलं नाही, तर त्यांचा संसर्ग आणि त्यामुळे होणारे आजारही होणार नाहीत. करोना विषाणूच्या रचनेत बाहेरचा एक थर असा असतो जो साबणामुळे सहज मोडून पडतो, आणि असं झालं की करोना विषाणू नष्ट होतो. त्यामुळे करोना विषाणूचा संसर्ग होऊ द्यायचा नसेल, तर सर्वात चांगला उपाय म्हणजे सतत आणि आठवणीनं आपले हात साबणानं नीट धुवत राहणं. ह्याच्या जोडीला इतरही काही परिणामकारक पद्धती आहेत. कुठल्या परिस्थितीत हात स्वच्छ करायची कुठली पद्धत योग्य आणि सोयीची हे आपण बघू या.

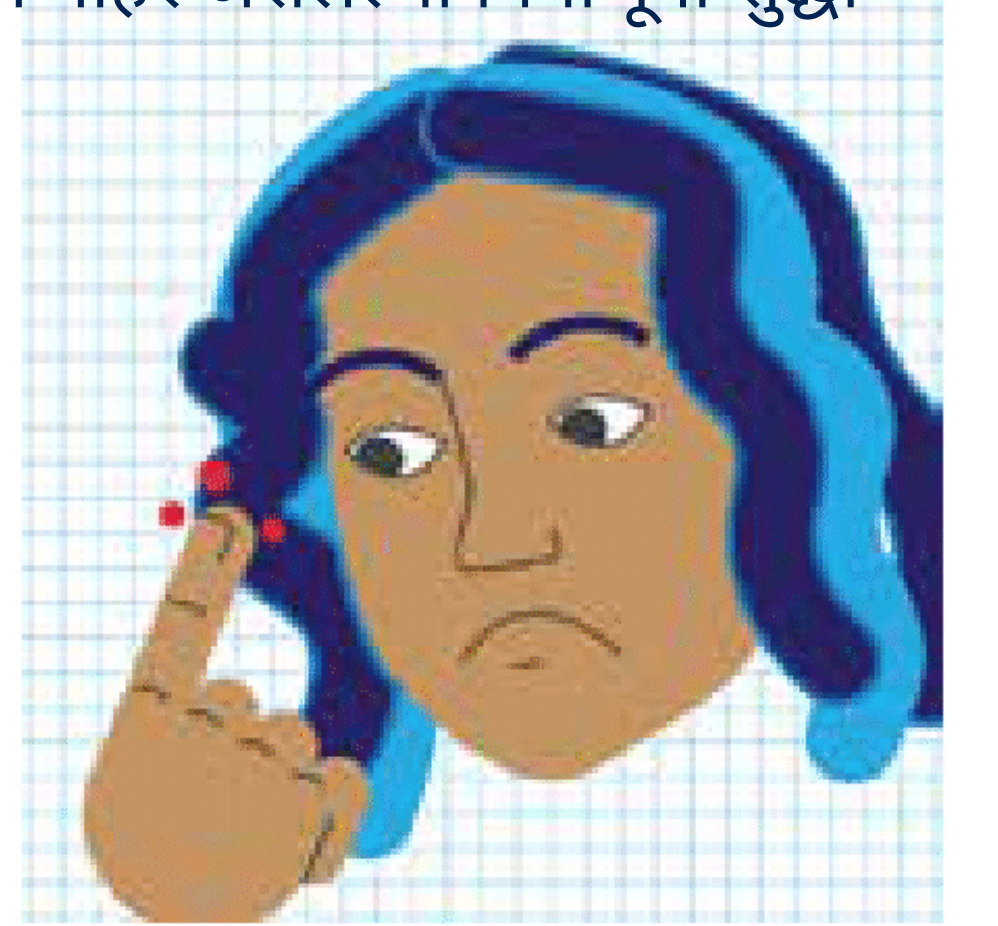


विषाणू म्हणजे काय?

विषाणू इतर सजीवांपेक्षा वेगळे असतात ते असे: कुठल्या तरी योग्य सजीवाच्या शरीरात आणि तिथेही योग्य प्रकारच्या पेशींच्या आत गेल्याशिवाय विषाणूंना आपल्या प्रती -- म्हणजेच आपल्यासारखे आणखी विषाणू -- बनवता येत नाहीत. म्हणजेच आपलं प्रजनन करता येत नाही. हातावर, शरीरावर आलेल्या पण बाहेर असलेल्या विषाणूंना सुद्धा आपल्या आपण हालचाल किंवा प्रजनन करता येत नाही.

विषाणू आपल्या शरीरात कसे जातात?

करोना विषाणू जिच्यावर आहे अशा कुठल्याही वस्तूला किंवा पृष्ठभागाला आपला हात लागला, की विषाणू आपल्या हातावर येतो. आपला हात जिथे लागतो, तिथे पसरतो. आपले हात आपल्या चेहरा-नाक-कान-तोंड-डोळे यांना अजाणतेपणी लावत असतो. करोना विषाणू आपल्या श्वासनलिकेत जाण्याचा मुख्य रस्ता म्हणजे आपलं नाक आणि तोंड. म्हणून चेहरा-नाक-कान-तोंड-डोळे यांना हात लावणं आपण जाणीवपूर्वक टाळलं पाहिजे.



करोना विषाणूचा नायनाट कसा करावा?

साबणानं हात धुणं सर्वात चांगलं. ६०% अल्कोहोल असलेल्या द्रावणानंही हात स्वच्छ करता येतात. करोना विषाणूभोवती असलेल्या तेलासारख्या आवरणाची साबण आणि अल्कोहोलमुळे मोडतोड होते आणि विषाणू नष्ट होतो. साबणाची वडीही तितकीच उपयोगी आहे, आणि एकच वडी अनेक जणांनी वापरली तरी चालतं, कारण साबणावर करोना विषाणू टिकू शकत नाही.

तरीही अल्कोहोलपेक्षा साबण बरा

साबणानं हात जास्त चांगले स्वच्छ होतात. थोड्याशा साबणाचा फेसही पूर्ण हातभर पुरतो, साबणामुळे हाताला लागलेली इतरही घाण निघून जाते, आणि घासण्यामुळे विषाणू मोडायलाही मदत होते. अल्कोहोलवाल्या द्रावणानं इतर घाण निघत नाही.



हात केव्हा केव्हा धुवावेत?

- स्वयंपाकाच्या आधी आणि नंतर
- खाण्या-पिण्या-जेवण्यापूर्वी
- आजारी माणसाची शुश्रूषा करण्याआधी आणि नंतर
- संडास-मोरी वापरण्यापूर्वी आणि नंतर
- जखमेला मलमपट्टी करण्याआधी आणि नंतर
- शिंकल्यानंतर, खोकल्यानंतर, नाक शिंकारल्यानंतर
- पाळीव प्राणी आणि त्याचं अन्न यांना स्पर्श केल्यावर, किंवा त्यांची विष्टा इ. काढल्यावर
- घरातल्या किंवा बाहेरच्या कचऱ्याला हात लावल्यावर
- इतरांचे हात जिथे लागतात, अशा वस्तू किंवा पृष्ठभाग यांना हात लावल्यावर; उदा., दाराच्या कड्या, हॅण्डल्स, घंटेचं बटण, बाहेरून आलेलं सामान, लिफ्टची दारं, हॅण्डल्स, बटणं, इ.
- हात कुठल्याही कारणामुळे अस्वच्छ झाले असतील तेव्हा



सॅनिटायझर केव्हा वापरावा?

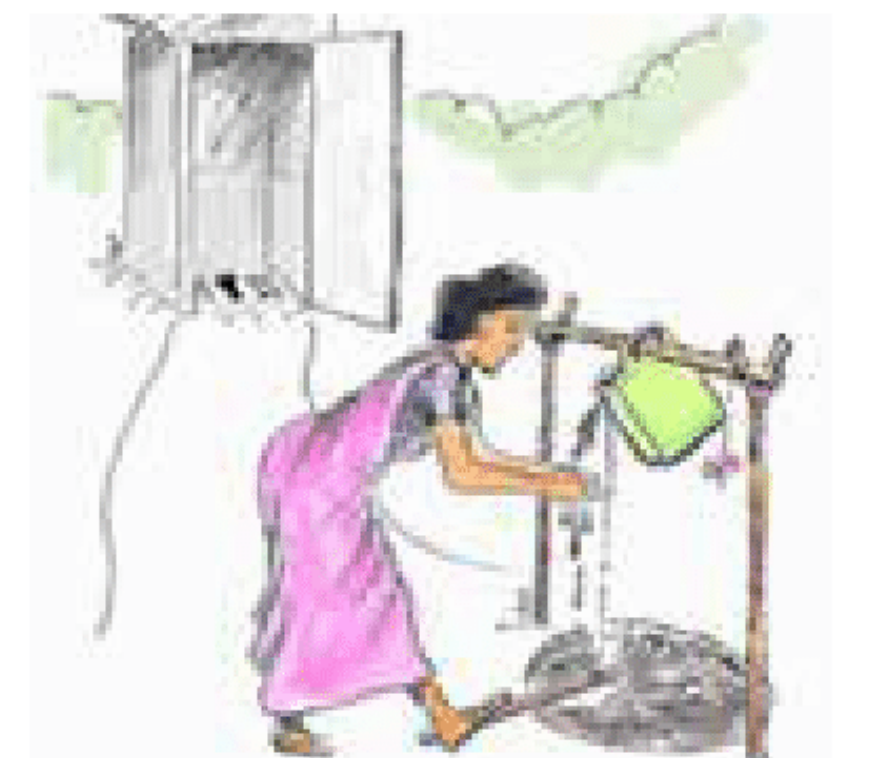
जेव्हा साबण आणि पाणी उपलब्ध नसेल तेव्हा. सॅनिटायझरमध्ये किमान ६०% अल्कोहोल असावं, पण १००% नसावं. हात अस्वच्छ असले, तर सॅनिटायझर वापरू नये.

हात स्वच्छ कसे करावेत?

नळाला आधी साबण लावावा नळावरचे विषाणू घालवण्यासाठी. मग हात ओले करून मनगटापर्यंत साबण लावून किमान २० सेकंद घासून फेस करावा. बोटांच्या मधून, नखांच्या बाजूनी, कातडीला जिथे जिथे सुरकुत्या पडतात तिथे तिथे साबण लावून घासण्याची खबरदारी घ्यावी. मग पाण्यानं साबण धुवून टाकावा. ओले हात हवेतच वाळू द्यावेत, किंवा स्वच्छ फडकं / नॅपकिननं पुसून कोरडे करावेत. फडकं किंवा नॅपकिननं पुसल्यास विषाणूचे मोडतोड झालेले कण हातावरून निघून जायला अधिक मदत होते. पाणी उपलब्ध नसलं तर दोन्ही हातांना मनगटापर्यंत सॅनिटायझर फासून, हात एकमेकांवर सर्व प्रकारे घासून वाळू द्यावेत. याला सुमारे ३० सेकंद लागतात. पाणी गार, कोमट, किंवा गरम आहे का यामुळे फार फरक पडत नाही. साबण नीट लावून हात एकमेकांवर नीट घासणं महत्वाचं आहे. सुरकुत्यांमधून साबण सगळीकडे पसरावा, हाताला चिकटलेली घाण, तेलकट थर आणि विषाणूचे कण निघून यावेत, यासाठी थोडा जोर लावून घासणं गरजेचं आहे. घरातली फरशी, बेसिन, सिंक, मोरी, संडास यांची स्वच्छता करताना जसं नुसता टॉयलेट क्लीनर टाकून काम होत नाही, घासावं लागतं, तसंच हे पण समजावं.

पाणी नसलं किंवा दुष्काळ असला तर काय करावं?

नळाचं वाहतं पाणी जिथे पुरेसं उपलब्ध नसतं अशा ठिकाणी पुष्कळदा मगानं / पेल्यानं पिंपातून किंवा बादलीतून पाणी काढून घ्यावं लागतं. यातला धोका असा, की मग / पेला, पिंप / बदली, आणि पाणी यांना थेट स्पर्श झाल्यामुळे एकाचा संसर्ग दुसऱ्याकडे जाऊ शकतो. हे टाळण्यासाठी टिपीटॅप हे उपकरण लोकांनी एकत्र येऊन सामाजिक / सामायिक पातळीवर तयार करून घेऊन वापरावं. ते तयार कस करायचं याच्या तपशीलवार सूचना खाली दिलेल्या संकेतस्थळावर मिळतील. या उपकरणातून पाण्याची बारीक धार मिळते. त्यामुळे एकापासून संसर्ग दुसऱ्याला जायची शक्यता कमी होते. पण तरीही याच्याभोवती गर्दी आणि कोंडाळं करणं टाळावं.

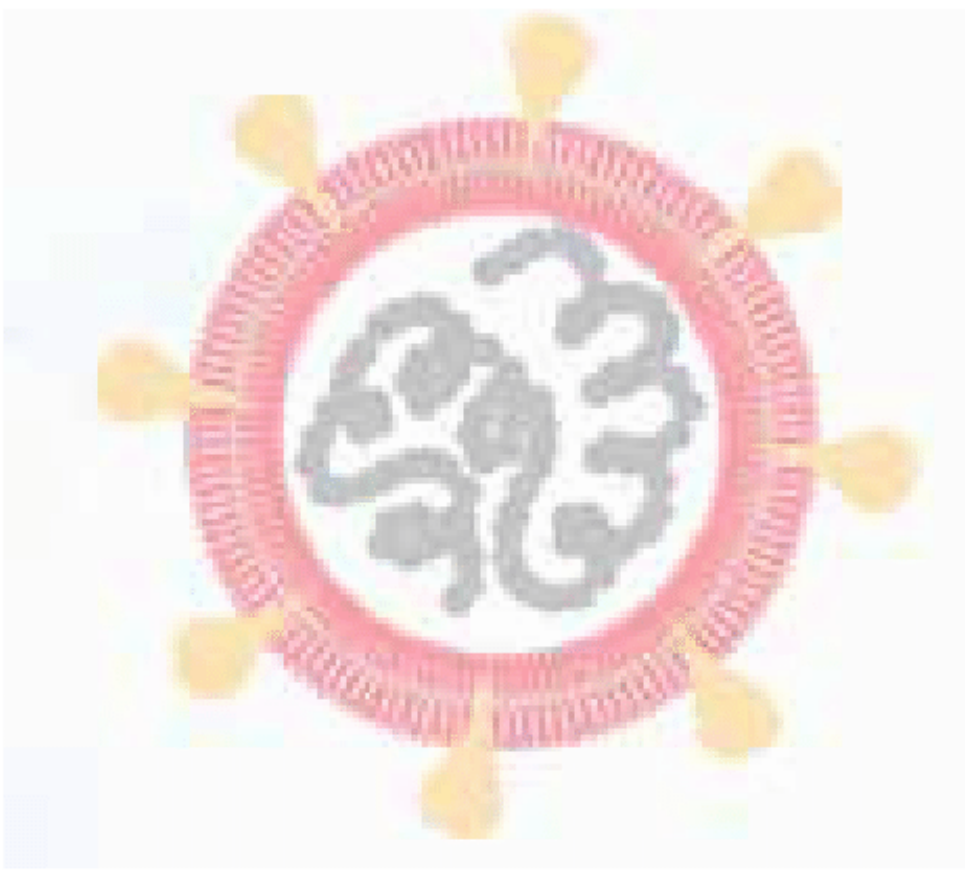


हाताची त्वचा कोरडी पडली तर काय करावं?

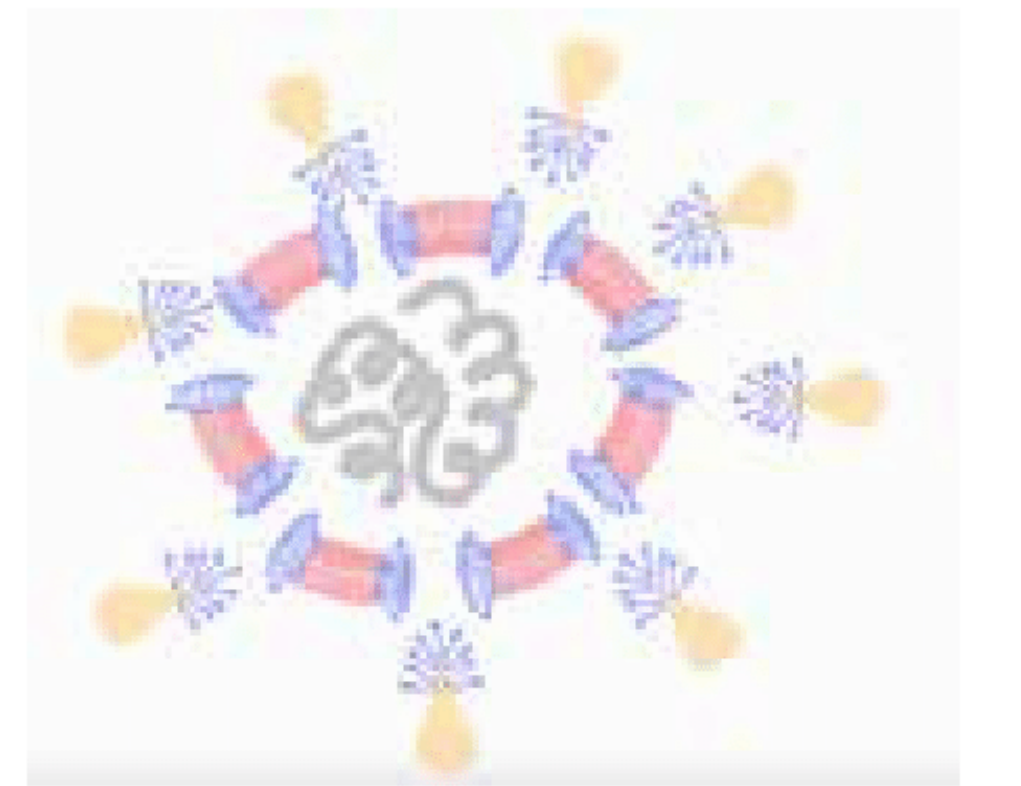
पुन्हा पुन्हा धुतल्यानं हाताची कातडी कोरडी पडू शकते. ते टाळण्यासाठी हात धुतल्यावर तेल किंवा मॉइश्चरायझर लावावा. त्वचारोग किंवा मुळातच कोरडी त्वचा असली तर सौम्य साबण, साबणविरहित मलनिर्मूलक, किंवा मॉइश्चरायझर असलेला हँड सॅनिटायझर वापरावा.

हात धुण्याच्या पद्धती, उत्तम ते निकृष्ट

1. साबण आणि वाहतं पाणी (२० सेकंद)
2. सामायिक टिपीटॅप
3. हँड सॅनिटायझर (३० सेकंद)
4. एका बेसिन/बादलीतल्या साबण पाण्यात २० सेकंद हात चोळून दुसऱ्या बेसिन / बादलीतल्या साध्या पाण्यात खळबळून धुणं आणि पुसून कोरडे करणं
5. हलकं साबण पाणी वापरून मग राख किंवा वाळू हाताला चोळणं



साफ करण्यापूर्वी



साफ करणानंतर

वैज्ञानिक अचूकतेसाठी प्रत्येक प्रयत्न केला आहे; कृपया काही चुकीचे आढळल्यास कृपया आमच्या आणा: indscicov@gmail.com

Image credits:

Saynatan, Unsplash, Rabin, Rafeeque, tippytap.org

Cleaning hands 3 of 3