

# கைகளை சுத்தம் செய்வது எப்படி: முழுமையான வழிகாட்டுதல்



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid

உயிரினங்கள் ஏதுமில்லாமல் வைரஸ்கள் தங்களை பெருக்கிக்கொள்ள இயலாது. இது நற்செய்தி என்றாலும், சுற்றுச்சூழலில் உள்ளவை நம்மேல் தொற்றிக்கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொரானா வைரஸ்களின் வெளி அடுக்கை சோப்பைக் கொண்டு எளிதாக அழித்துவிடலாம். தொற்றின் வாய்ப்பை குறைப்பதற்கு கைகளை அவ்வப்போது சோப்பை கொண்டு சுத்தம் செய்வது சிறந்த வழியாகும். இதைத் தவிர வேறு சில வழிமுறைகள் மற்றும் சுத்திகரிப்பான்கள் உள்ளன. இந்த வழிகாட்டி நூலில், கைகளை வெவ்வேறு சூழ்நிலையில் எவ்வாறு சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்பதை பார்ப்போம்.

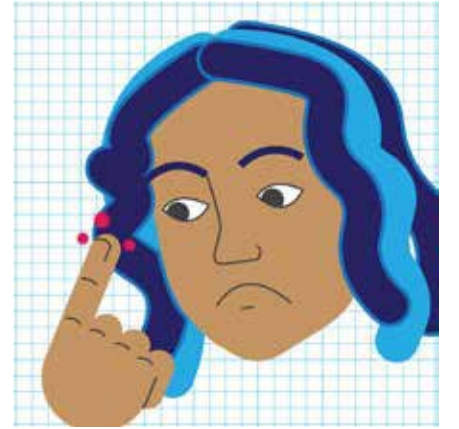


வைரஸ்கள் என்றால் என்ன?

பெரும்பாலான உயிரினங்களிலிருந்து மாறுபட்டவை வைரஸ்கள். தங்களை பெருக்கிக் கொள்ள மற்ற உயிரினங்களின் உயிரணுக்களை படையெடுக்க வேண்டும். உங்களின் கைகளில் அவை இயங்க இயலாது. கொரானா வைரஸை எடுத்துக் கொண்டோமானால், ஒருவரின் சுவாச மண்டலத்தின் உயிரணுக்களில் தொற்றி பெருகும். ஆனால், தங்களின் கைகளில் இது நடக்காது.

வைரஸ்கள் எவ்வாறு நம்முள் செல்கின்றன?

வைரஸ்கள் இருக்கும் பரப்புகளை தொடுவதனால் அவை நம் கைகளில் ஏறிவிடும். பின்னர், முகம், மூக்கு, வாய் அல்லது கண்கள் என்று எதிலும் கை வைத்தோமானால் வைரஸ்கள் நம்முடைய சுவாச குழாயிற்குள் சென்றுவிடும். இந்தக் காரணத்தினால் தான் கையை சுத்தமாக வைப்பதும் முகத்தை தொடாமல் இருப்பதும் அவசியமாகும்.



கொரானா வைரஸ்களை அழிப்பது எப்படி?

60 சதவீதம் ஆல்கஹாலை கொண்ட கை சுத்திகரிப்பான்கள் அல்லது சோப்புகளை பயன்படுத்தவும். கொரானா வைரஸின் வெளிப்புற கொழுமிய அடுக்கை சோப்பு அழித்த பின்னர் நொறுக்கப்பட்ட வைரஸ் துகள்களை நீர் கழுவி சென்றுவிடும். சோப்பை போல் ஆல்கஹாலும் கொழுமிய அடுக்கை முறித்துவிடும். சோப்பு கட்டிகள் சிறப்பாக செயல்படும். அவற்றை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்தும் கொள்ளலாம்.

கை சுத்திகரிப்பானை காட்டிலும் சோப் சிறந்ததாகும். மேலும் சுத்திகரிப்பான்கள் உங்களின் கைகளில் இருக்கும் இதர அழுக்குகளை சுத்தம் செய்யாமல் போகலாம். கொரானா வைரஸ்களை சுத்திகரிப்பான்களை விட சோப் திறம்பட அழிக்கும். மேலும், சிறிதளவு சோப் எடுத்துக் கொண்டாலே கை முழுதும் நல்ல நுரைப்பெற செய்து கழுவலாம்.



## எப்போது சோப்பைக் கொண்டு கையை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்?

- சமைக்கும் முன்னரும் பின்னரும்.
- சாப்பிடுவதற்கு முன்.
- நோயுற்ற ஒருவரை பராமரித்த முன்னரும் பின்னரும்.
- கழிவறையை பயன்படுத்திய முன்னரும் பின்னரும்.
- புண் அல்லது வெட்டுக்காயத்திற்கு மருந்திட்ட பின்.
- இருமல், தும்மல், மற்றும் மூக்கு சிந்திய பின்னர்.
- விலங்குகளை தொட்ட பின்பு (மற்றும் அதன் உணவும் கழிவுகளையும்).
- குப்பைகளை தொட்ட பின்னர்.
- பிறரால் தொடப்பட்ட பரப்புகளை தொட்ட பின்னர் (எ.க: கைபிடிகள், கதவு குமிழ்கள், பெல்கள், டெலவரி பொருட்கள், பணம்: தாள் மற்றும் நாணயம்)
- வெளியே சென்று விட்டு வீடு திரும்பும் போது (பயனித்த முகக்கவசத்தை கழற்றும் போது)
- கைகள் அழுக்காக இருக்கும் போது



## கை சுத்திகரிப்பானை எப்போது பயன்படுத்த வேண்டும்?

சோப்பும் தண்ணீரும் இல்லாத போது, சுத்திகரிப்பான் குறைந்தபட்சம் 60 சதவீத ஆல்கஹால் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும் (ஆனால் 100% இல்லை). கைகள் அழுக்காக இருந்தால் சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்த கூடாது.

## கைகளை எவ்வாறு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்?

குழாய் வாயில் உள்ள வைரஸ் துகள்களை போக்கிட அதில் சோப்பிடவும். பின்னர் தங்களின் கைகளை ஈரமாக்கிக் கொள்ளவும். குறைந்தபட்சம் 20 நொடிகளுக்கு கைகளை நுரை வர தேய்த்து கழுவவும். அழுக்கு மற்றும் அழிக்கப்பட்ட வைரஸ்களை நீரைக் கொண்டு அகற்றவும். கைகளை காய விடவும் அல்லது துண்டை பயன்படுத்தி துடைத்து கொள்ளவும். இது வைரஸ்களை மேலும் அகற்ற உதவும். இப்போது உங்கள் கைகளில் வைரஸ்கள் இல்லை என்பது உறுதி. மாறாக, அருகில் தண்ணீர் கிடைக்க வாய்ப்பில்லாமல் போனால் சுத்திகரிப்பானை தங்களின் கைகளில் முழுமையாக தேய்த்துவிடவும். 30 நொடிகளுக்கு இதைச் செய்த பின்னர் கைகளை காய விடவும்.

நீரின் வெப்பநிலை முக்கியமில்லை. ஆனால் கைகளை ஒருசேர தேய்த்து சோப் முழுமையாக பரவுவதை உறுதி செய்வது அவசியம். சமமற்ற அல்லது சுருங்கிய சருமத்திலிருந்து அழுக்கு மற்றும் எண்ணெயுடன் வைரஸ்களையும் அகற்ற அழுத்தி தேய்த்திட வேண்டும். அழுக்கு பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்ய நீங்கள் பயன்படுத்தும் சக்தி மற்றும் வலுவை உதாரணமாக எடுத்து கொள்ளலாம்! வெறுமென சோப்பிடவது மட்டும் போதுமானதாக இருக்காது.

## நீரோட்ட அமைப்பு இல்லை என்றால் என்ன செய்வது?

நீரோட்ட அமைப்பு இல்லாமல், பெரிய குடம் அல்லது வானியிலிருந்து நீர் எடுக்க வேண்டியிருந்தால் குவளை போன்ற ஒன்றை பயன்படுத்தவும். இதைப் பகிரும் அனைவரும் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இல்லையென்றால், கொள்கலன்களில் (பொதுவாக நெகிழியாலானது) கொரானாவைரஸ்கள் வரக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது. இதனால், இந்த நீரை பயன்படுத்தும் அனைவருக்கும் வைரஸ் தொற்றிவிடும்.

மாறாக, உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் டிப்பிடப் (Tippytap) ஒன்றை நீங்கள் அமைத்திடலாம். இது கால்களால் இயக்கக்கூடிய எளிதான, குறைந்த செலவில் அமைத்திடக்கூடிய சுகாதாரமான கருவி. குழாய் நீருக்கு மாற்றாக இதை பயன்படுத்தலாம். இதனால் குடங்கள் போன்ற பகிரப்படும் நீர் மூலங்கள், குறிப்பாக நிறைய நபர்கள் இருக்குமிடத்தில், மாசுப்படாமலிருப்பதை உறுதி செய்யலாம். எனினும், இது அமைந்திருக்கும் இடத்தில் சரீர இடைவெளி கடைபிடிக்கப்படுவதை உறுதி செய்ய வழிமுறைகள் மேற்கொள்ள பட வேண்டும்.





## தண்ணீர் பற்றாக்குறை என்றால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

தண்ணீர் பற்றாக்குறையின் போது, இரண்டு பாத்திரங்கள் அல்லது கொள்கலன்களில் தண்ணீர் எடுத்து பயன்படுத்தவும். இரண்டில் ஒன்றை பயன்படுத்தி தங்களின் கைகளை நனைத்துக்கொள்ளவும். பின்னர், சோப்பை கொண்டு நன்கு நுரைவரும் அளவிற்கு 20 நொடிகளுக்கு தேய்க்கவும். இது வைரஸ்களை அழித்துவிடும். பின்னர், இரண்டாவது கொள்கலனில் உள்ள தண்ணீரை பயன்படுத்தி தங்களின் கைகளை முழுமையாக தேய்த்து சோப்பு நுரை மற்றும் வைரஸ்களை அகற்றிவிட்டு காய வைக்கவும். அதிக அழுக்கு படிந்த படசத்தில் இரண்டாவது கொள்கலனிற்கு பதிலாக முதலாவதை மாற்றிவைக்கவும். இறுதியாக, ஒரு துணி அல்லது துண்டைக் கொண்டு தங்களின் கைகளை துடைத்துக் கொள்ளலாம். ஒருவர் ஒரே துண்டை உபயோகித்து, நாளின் இறுதியில் கழுவி விட வேண்டும். சாத்தியமென்றால், சமைப்பதற்கும் சுத்தம் செய்வதற்கும் வெவ்வேறு நீர் மூலங்களை உபயோகிக்கவும்.

தண்ணீர் பெற வழியில்லாமல் தங்களிடம் ஐதான சோப்பு கரைச்சல் உள்ளதென்றால், நுரைவர கையில் தேய்த்துக் கொண்டு மண்/சாம்பல் அல்லது காகிதம் உபயோகித்து கையை துடைத்துக் கொள்ளவும்.

### கைகளை பராமரித்தல்

கைகளை அடிக்கடி கழுவுவதால் அவை வறண்டு போகக்கூடும். கழுவிய பின்னர் எண்ணெய் அல்லது மாய்ச்சுரைசர் (moisturizer) தேய்க்க யோசிக்க வேண்டாம். எக்சிமா (Eczema) அல்லது உங்களின் கேசம் வறண்ட தன்மை கொண்டதென்றால் மென்மையான சோப் அல்லது சோப்பற்ற சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்தவும். இல்லையென்றால் மாய்ச்சுரைசர் கொண்ட கை சுத்திகரிப்பான்களை உபயோகிக்கவும்.

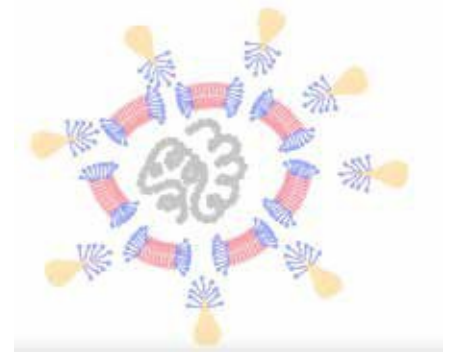


### கைகழுவும் வழிகள், சூழலுக்கெற்ப

- சோப்பு மற்றும் நீரோட்ட அமைப்பு (20 நொடிகள்)
- உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் டிப்பிடப் அமைத்திடவும்.
- கை சுத்திகரிப்பான் (30 நொடிகள்)
- ஒரு தொட்டி நீரில் கை நனைத்து சோப்பிடவும் (20 நொடிகளுக்கு). பின்னர் மற்றொரு தொட்டியில் கழுவி, கைகளை சுத்தமாக தொடைக்கவும்.
- ஐதான சோப் கரைச்சல்/சாம்பல்/மண்



Before cleaning



After cleaning

அறிவியில் ரீதியாக எல்லா தகவல்களும் துல்லியமாக இருக்க வேண்டும் என முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும் ஏதேனும் தவறாக தென்பட்டால் தயவு செய்து எங்கள் கவனத்திற்கு கொண்டு வரவும்: [indscicov@gmail.com](mailto:indscicov@gmail.com)

Image credits:

Saynatan, Unsplash, Rabin, Rafeeque, tippytap.org  
Cleaning hands 3 of 3

