చేతులు కడుక్కునే కథ విందామా?

సంస్థ పేరు: COVID-19 : భారతీయ వైజ్ఞానికుల ప్రతిస్పందన

IndiSciCovid

https://indscicov.in/

Indian Scientists' Response to COVID-19

"అమ్మా! అమ్మా!! బోరు కొడుతోంది, ఇప్పుడేం చేయాలి?" అని అడిగింది మీరా. మీరా, రాధా అక్కా చెల్లెళ్లు. వాళ్ళ స్కూల్కి సెలవులు ఇచ్చి అప్పుడే మూడు వారాలయ్యింది. స్నేహితులని కలవడం, పార్క్ లో ఆడుకోవడం, షాప్ కి కానీ, సినిమాకి కానీ వెళ్లడం, ఇవేమీ చేయలేక, ప్రతిరోజు ఇంకా కొత్త కొత్త ఆటలు కోసం వెతుకుతూనే ఉన్నారు.

"పిల్లలూ, నేను లడ్డూలు చేస్తున్నాను, మీరు సాయం చేయండి", అని పిలిచింది వాళ్ళ అమ్మ మాల. తన స్నేహితులందరూ పిల్లల్ని ఇంట్లో ఎలా చూసుకోవాలని తికమక పడుతుంటే, మాల మాత్రం ఉద్యోగానికి వెళ్లకుండా పిల్లలతో సమయం గడపగలుగుతున్నందుకు సంతోషంగా ఉంది.

"నేను చేస్తాను , నేను చేస్తాను" అని పరిగెత్తుకొచ్చింది రాధ ఉత్సాహంగా. "వంటగదిలో అమ్మకు సహాయం చేసే ముందు , చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కో", అని గుర్తు చేసింది మీరా. " కానీ నా చేతులు శుభ్రంగానే ఉన్నాయి, బొమ్మలు వేసానంతే, నేనేమి మట్టిలో ఆడలేదుగా?" అని సాకు చెప్పింది రాధ. ఇంతలో మాల "చేతులు చూడు మొత్తం రంగులు, తగరం అంటుకుని ఉన్నాయి, నీ రంగు లడ్డూలు మాకు వద్దు బాబు, వెళ్లి చేతులు కడుక్కుని రా " అని రాధని బలవంతాన పంపించింది.

పిల్లలు ఇద్దరూ చేతులు కడుక్కోవటానికి వెళ్లి పరుగు పరుగున తిరిగి వచ్చేసారు. ఇంత తొందరగా ఎలా వచ్చారు, తలొక ఇరవై సెకన్లు కడుక్కుని ఉంటారా అసలు, మాల ఆలోచనలో పడింది.

ఇంతలో రాధ "అమ్మా, మీరా సబ్బు వాడలేదు", అంటూ మీరా మీద చాడీ చెప్పింది. "కానీ ఎంత శుభ్రంగా కడుకున్నానో చూడమ్మా, రంగులు అన్నీ పోయాయి" అని మీరా చేతులు చూపించింది. ఇదే అదునుగా సబ్బుతో చేతులు ఎందుకు కడుక్కోవాలో పిల్లలకు అర్థం అయ్యేట్లు చెప్పాలనుకుంది మాల. "మీ చేతికి అంటుకున్న తగరం అయితే పోయింది కానీ, కరోనా వైరస్ తగరం కన్నా చాలా చాలా చిన్నది. అది మన కంటికి కనిపించనంత చిన్నది. వైరస్ ఉన్న వస్తువు మనం ముట్టుకున్నప్పుడు అది మనకి తెలీకుండా మన చేతులకి అంటుకుంటుంది. ఆ చేతులు మనం నోట్లో పెట్టుకున్నా, లేక అలవాటుగా మొహము, ముక్కు, కళ్ళు పట్టుకున్నా, అది మన శరీరంలోకి దూరి, రోగం వచ్చేట్టు చేస్తుంది. కానీ సబ్బు ఈ వైరస్ పై ఉన్న పొరను నాశనం చేసి వైరస్ ని చనిపోయేట్లు చేస్తుంది

. అందుకే మీ నాన్న నేర్పించినట్టు సబ్బుతో ఇరవై సెకన్లు తప్పకుండా చేతులు కడుక్కోవడం చాలా అవసరం."

రాధ వంట గదిలో ఒక చిన్న పీట ఎక్కి మాలతో పాటు లడ్డూలు చేయడం మొదలుపెట్టింది. మీరా మాత్రం మళ్ళీ వెళ్లి ఈ సారి సబ్బుతో శుభ్రంగా చేతులు కడుక్కొని వచ్చి, నాన్న తో కబుర్లు చెప్తూ చేతులు కడ్డుకోవటం, సబ్బు, వైరస్ గురించి అడిగి తెలుసుకుంది.

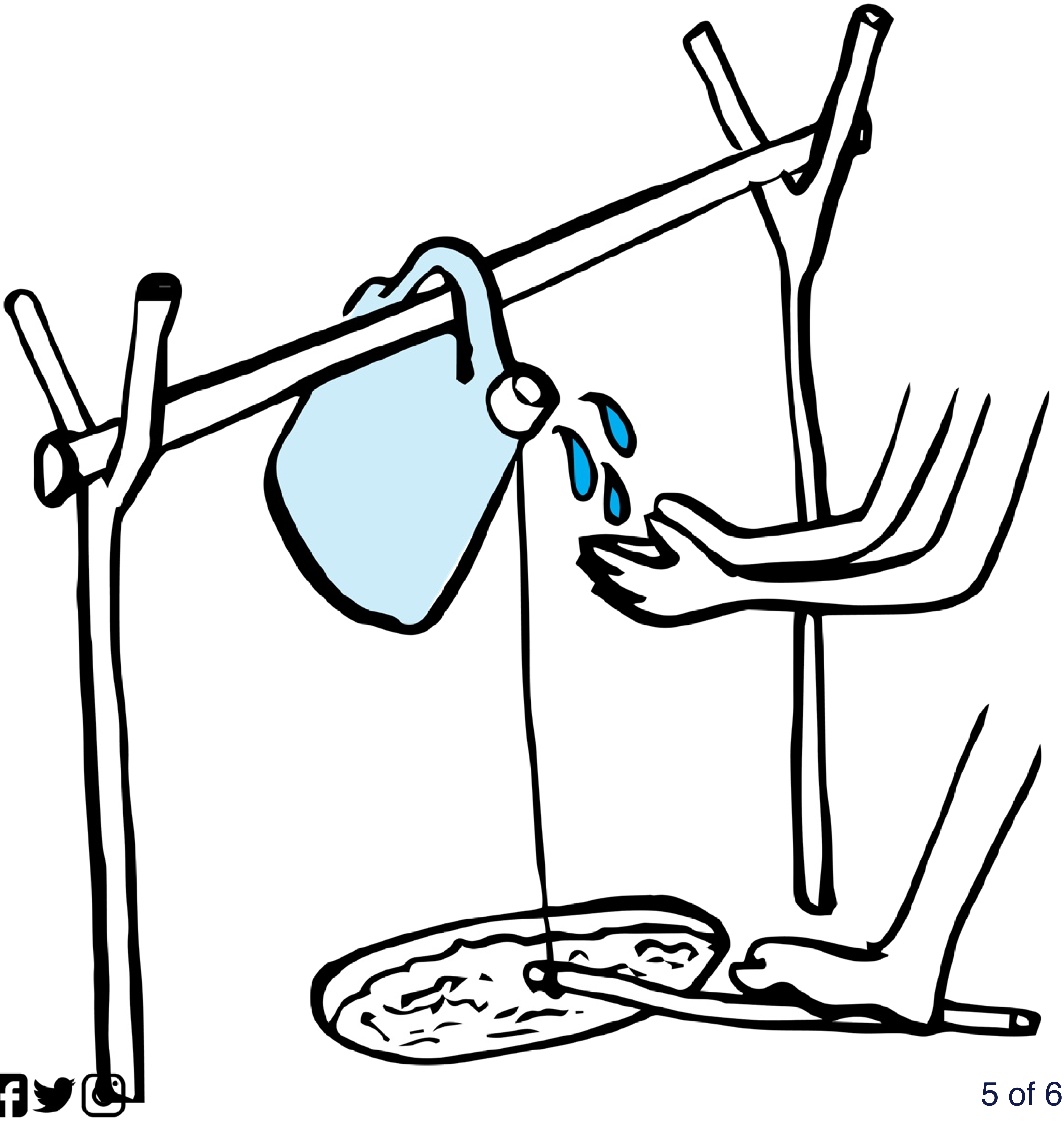
ఆ రాత్రి భోజనానికి ముందు మీరా తను కొత్తగా నేర్చుకున్న విషయాలన్నీ రాధకి అర్థమయ్యేట్లు చెప్పింది, "చేతులు ఇలా బాగా నురగవచ్చేటట్లు కనీసం ఇరవై సెకన్ల పాటు రుద్దుకుంటూ కడుక్కోవాలి. అంటే మనం హ్యాపీ బర్త్ డే రెండు సార్లు పాడేంత సేపన్నమాట. ఆలా చేస్తే మట్టి పోవడంతో పాటు వైరస్ కూడా నాశనం అవుతుంది. తరువాత నాప్కిన్తో చేతులు తుడుచుకోవాలి".

భోజనం చేసేటప్పుడు "కానీ నాన్నా, కిందటి వేసవికాలం మనకి వారాల తరబడి నీళ్లు రానప్పుడు, మనం పెద్ద పెద్ద డ్రమ్స్ లో నీళ్లు పట్టి ఉంచుకునే వాళ్ళం కదా? మళ్ళీ ఈ సంవత్సరం కూడా ఆలా అయితే నీటిని కొంచంగా వాడుతూ చేతులు ఎలా కడుక్కోవాలి?" అని అడిగింది రాధ.

"నీళ్లు జాగ్రత్తగా వాడే అవసరం వస్తే, రెండు గిన్నెల్లో నీళ్లు పట్టుకుని, ఒక గిన్నితో చేతులు తడుపుకుని, సబ్బుతో 20 సెకన్లు రుద్దుకున్న తరువాత రెండోవ గిన్ని నీళ్లతో కడుక్కోవచ్చు. నాప్కిన్ తో తరువాత మామూలు గా తుడుచుకోవచ్చు", అని చెప్పాడు నాన్న.

"అమ్మా, నీకు తెలుసా, మా స్కూల్లో టి ప్పి టాప్ గురించి చెప్పారు. అది ముట్టుకునే అవసరం లేకుండానే అచ్చం పంప్ లాగానే నీళ్లు ఇస్తుందంట. ఎదో ఒక యెన్ జి ఓ నుండి ఒక ఆంటీ వచ్చి అజయ్ వాళ్ళ అపార్ట్మెంట్ లో నీళ్లు లేనప్పుడు పెట్టి వెళ్ళారంట. దాని ఖర్చు చాలా తక్కువే కాకుండా అందరూ జాగ్రత్తగా చేతులు కడుక్కోవటానికి ఉపయోగపడుతుందంట. మనం కూడా మన అపార్టుమెంట్లో పెట్టించుకోవచ్చేమో " అని ఒక సలహా చెప్పింది మీరా.

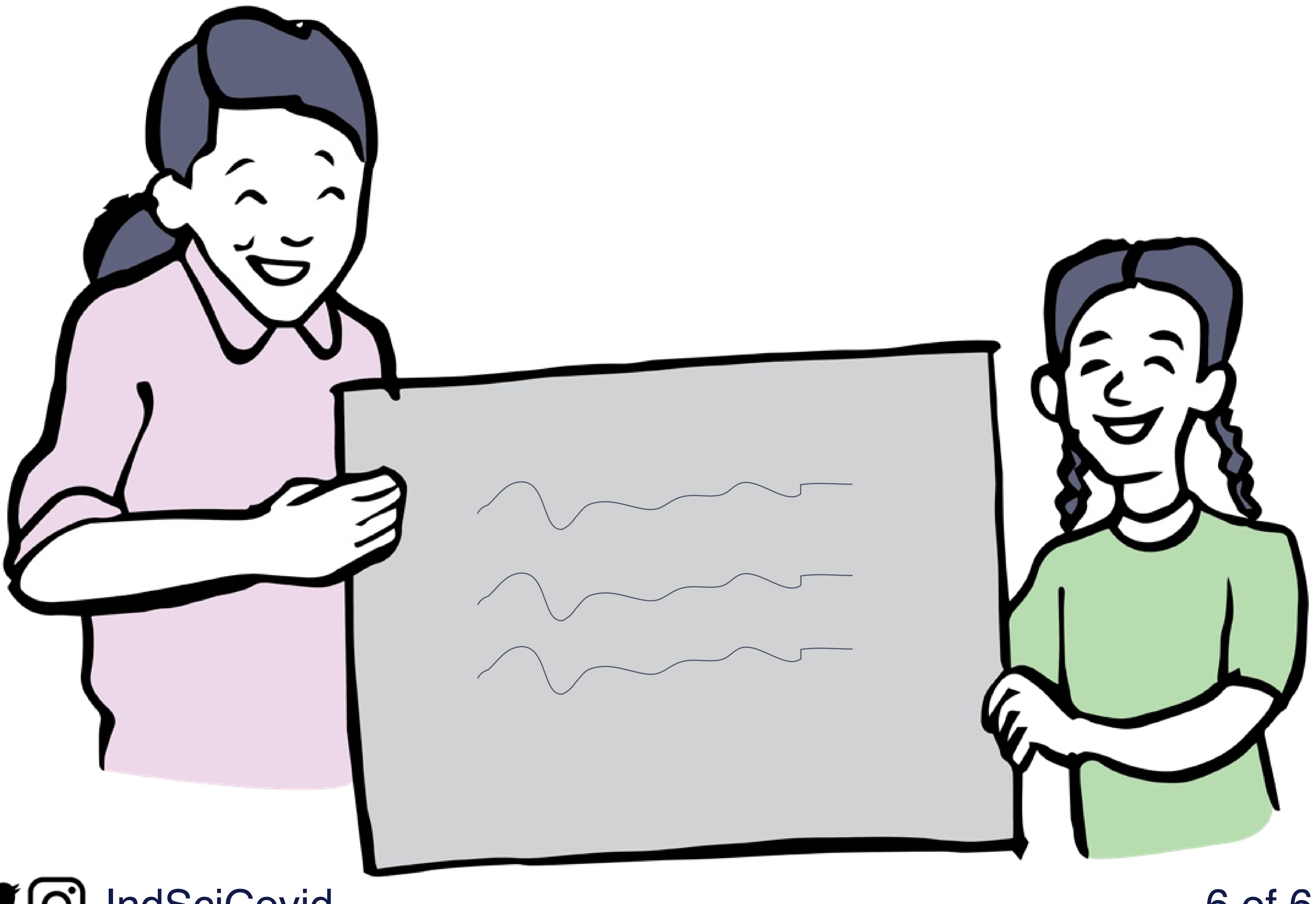
ఆ కుటుంబమంతా తాము చేతులు ఎప్పుడు, ఎలా కడుక్కోవాలి అనే విషయాల గురించి చర్చించుకున్నారు. భోజనాలా తరువాత మాలకు ఒక చక్కటి ఆలోచన వచ్చింది "మీరా, రాధా, రేపు మీరిద్దరూ కలిసి మనకి ఎప్పుడూ గుర్తు ఉండటానికి, మనం ఎప్పుడెప్పుడు చేతులు కడుక్కోవాలి అని ఒక లిస్ట్ తో చార్ట్ తయారుచేయండి " అని సలహా ఇచ్చింది.



మరుసటి రోజు రాధా, మీరా చార్టులో రాసిన విషయాలు ఇవి:

మనం చేతులు ఎప్పుడెప్పుడు కడుక్కోవాలి?

- వంటకి ముందు, తరువాత
- తినడానికి ముందు
- బాత్రూం వాడే ముందు, తరువాత
- తుమ్ము, దగ్గు, లేక ముక్కు చీదినప్పుడు
- పెంపుడు జంతువులని లేక వాటి ఆహారం, విసర్జన తాకినప్పుడు
- చెత్త ముట్టుకున్నప్పుడు
- వేరే వాళ్ళు తాకిన వస్తువులు ముట్టుకున్నప్పుడు (తలుపులు, స్విచ్చులు, డోర్ బెల్, డెలివరీ సామాన్లు, డబ్బులు వగైరా)
- చేతులు మురికిగా ఉన్నప్పుడు
- బయటకు వెళ్లి వచ్చినప్పుడు

"అందరికి ఉపాయాగపడే మంచి లిస్ట్ తాయారు చేశారు మీరిద్దరూ! రండి, ఫోటో తీసి మన చుట్టాలు, ఫ్రెండ్స్ తో కూడా షేర్ చేద్దాం!" అని మెచ్చుకుంది మాల.

ఈ కథలు విలక్షణమైన దృశ్యాలను చిత్రీకరించడానికి మరియు మేము అందించే సమాచారాన్ని సందర్భోచితంగా చేయడానికి ఉద్దేశించబడినవి. దీని ద్వారా, ఇక్కడి విషయాన్ని సులభంగా నివేదించడం జరిగింది. శాస్త్రీయ ఖచ్చితత్వం కొరకు, దయచేసి వెబ్‌సైట్ లోని సంబంధిత ప్రతులను చూడగలరు.