কী করে হাত ধুতে হবে--
সম্পূর্ণ নিয়মাবলী

Indian Scientists' Response to COVID-19

কোভিড-১৯ সম্পর্কে ভারতীয় বিজ্ঞানীদের প্রতিবেদন

https://indscicov.in/

IndiSciCovid

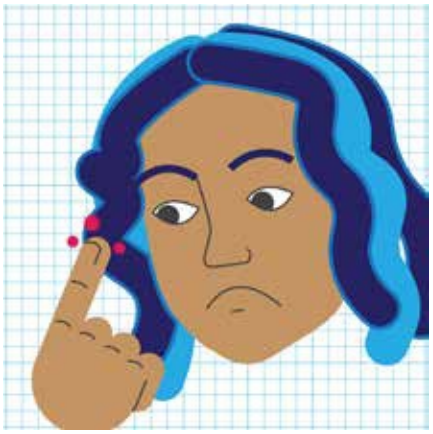
স্বস্তির কথা হলো এই যে ভাইরাস কোনও প্রাণীর শরীরের বাইরে বংশবৃদ্ধি করতে পারে না। আমাদের শুধু এটুকু নিশ্চিত করতে হবে যে বাইরের পরিবেশের ভাইরাস যেন আমাদের শরীরে ঢুকতে না পারে। বিশেষ করে করোনাভাইরাসের বাইরে একটা আবরণ আছে যা সাবানজলে ধ্বংস হয়ে যায়। তাই এই ভাইরাসকে এড়িয়ে যাওয়ার সবচেয়ে সহজ উপায় হল নিয়মিত সাবান বা অন্য কোনও পরিশোধক দিয়ে হাত পরিস্কার করা। এখানে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে হাত ধোওয়ার নিয়মাবলী দেওয়া হলো।

ভাইরাস কী?

ভাইরাস বেশির ভাগ জীবের তুলনায় ভিন্ন প্রকৃতির। তাদের বংশবৃদ্ধি বা নড়াচড়া করার জন্য কোনও প্রাণীর কোষের মধ্যে ঢুকতে হয়। এছাড়া ভাইরাস বাইরের কোনও জিনিসপত্রে, বা আমাদের হাতে, নড়াচড়া অথবা বংশবৃদ্ধি করতে পারে না।

ভাইরাস কীভাবে আমাদের শরীরে প্রবেশ করে?

আমরা যখন কোনও জিনিসে হাত দিই যাতে ভাইরাস লেগে আছে, তখন সেগুলো আমাদের হাতে লেগে যায়, এবং তারপর আমরাই সেই ভাইরাসগুলোকে শরীরের অন্যান্য জায়গায় পৌঁছে দিই--- আমাদের আঙুল থেকে, অথবা হাত থেকে নাকে, মুখে অথবা চোখে । মূলত নাক এবং
মুখ দিয়েই করোনাভাইরাস আমাদের শ্বাসনালীতে ঢোকে, তাই আমাদের মুখে হাত না দেওয়ার চেষ্টা করা উচিত ।



কীভাবে করোনাভাইরাস নাশ করা যায়?

সাবান (সবচেয়ে ভালো) অথবা ৬০% এলকোহল-মেশানো হাত ধোওয়ার দ্রবণ। সাবান করোনাভাইরাসের বাইরের লিপিড স্তরকে নষ্ট করে দেয় এবং জল সেই ভাঙা ভাইরাসের বাকি অংশটকু ধুয়ে ফেলে। এলকোহলও সাবানজলের মতোই ভাইরাসের লিপিড স্তরকে নষ্ট করে। সাবানই সবচেয়ে ভালো আর সেটা একাধিক মানুষের সংগে ব্যবহার করা যায় কারণ সাবান ভাইরাসকে বিনষ্ট করে দেয় ।

এলকোহল পরিশোধকের চেয়ে সাবান ভাল

এলকোহল পরিশোধক অনেকসময় হাতের ময়লা পুরোপুরি পরিস্কার করে না, কিন্তু সাবান দিয়ে হাত ভালো করে পরিষ্কার করা যায়। এলকোহলের তুলনায় সাবান ভাইরাসকে বেশি করে বিনষ্ট করতে পারে। তাছাড়া কম সাবানে অনেক ফেনা তৈরি করা যায় যার দ্বারা পুরো হাত ধোওয়া সম্ভব।

কখন হাত ধোওয়া উচিত?

- রান্না করার আগে এবং পরে
- খাবার আগে
- রুগীর দেখাশোনা করার আগে এবং পরে
- বাথরুম/শৌচাগার ব্যবহার করার আগে এবং পরে
- শরীরের কোনও ক্ষত স্পর্শ করার আগে এবং পরে
- হাঁচি, নাক ঝাড়া এবং কাশির পরে
- কোনও জন্তু (এবং তার খাবার/মলমূত্র) স্পর্শ করার পর
- জঞ্জাল হাতে ধরার পর
- অন্য কেউ ধরেছে এমন জিনিসে (যেমন, রেলিং, দরজার ছিটকিনি,
- কলিং বেল, পার্সেলের প্যাকেট) হাত দেওয়ার পর
- যখন হাত নোংরা

স্যানিটাইজার দিয়ে কখন হাত ধোবেন?

যখন সাবানজল পাওয়া যাচ্ছে না। নিশ্চিত করুন স্যানিটাইজারে যেন অন্তত ৬০% এলকোহল থাকে (কিন্তু ১০০% নয়!)। হাত নোংরা থাকলে স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন না।

কীভাবে হাত ধুতে হয়?

প্রথমে কলের ওপরকার ভাইরাস নষ্ট করার জন্য কলে সাবান দিন, তারপর হাতে জল দিয়ে (অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে) দুই হাত ঘষে ফেনা তৈরি করুন, এবং জল দিয়ে ময়লা ও বিনষ্ট ভাইরাস ধুয়ে ফেলুন। বাতাসে হাত শুকিয়ে নিন, অথবা তোয়ালে দিয়ে ঘষে নিন (বাকি নষ্ট ভাইরাস সরিয়ে ফেলার জন্য)। এর পর হাতে কোনও ভাইরাস থাকার কথা নয়। অথবা, যদি জল না থাকে, তাহলে হাতের পুরো অংশে স্যানিটাইজার লাগান, দুই হাত ঘষুন এবং পুরোপুরি নিশ্চিন্ত হওয়ার জন্য (ত্রিশ সেকেন্ড ধরে) হাত শুকিয়ে নিন।

জলের তাপমাত্রা নিয়ে খুব একটা না ভাবলেও চলে। সাবান দিয়ে হাত ঘষাটাই আসল ব্যাপার। দুই হাত দিয়ে জোরে হাত ঘষার দিকে নজর দিন যাতে পুরো হাতে সাবান বা স্যানিটাইজার লাগে। হাতের খাঁজে ময়লা এবং ভাইরাস সরানোর সময় একটু জোরে ঘষতে হতে পারে। একবার ভেবে দেখুন, আমরা যখন বাথরুমের মেঝে পরিস্কার করি তখন কত জোরে ঘষতে হয়, শুধু ক্লিনার লাগালেই হয় না।
https://info.debgroup.com/blog/what-is-the-correct-hand-washing-technique [English]

যখন পর্যাপ্ত পরিমাণে জল নেই, তখন কী করা উচিত?

যদি জলের কল না থাকে, তখন বড়ো ড্রাম বা বালতি থেকে জল তোলার সময় মগ জলে ডোবাতে হয়, যার ফলে আপনার হাত থেকে জলে ভাইরাস সংক্রমনের সম্ভাবনা থাকে। এই বিপদ এড়াতে কয়েকটি পরিবার মিলে একটা টিপিট্যাপ তৈরি করা যেতে পারে, যার থেকে জল ফোঁটা ফোঁটা করে পড়ে এবং জলে ভাইরাসের সংক্রমণ এড়ানো যায়। তবে এই ক্ষেত্রে লক্ষ রাখা উচিত যাতে টিপিট্যাপ-এর কাছে ভিড় না জমে।

টিপিট্যাপ হলো হাত ধোওয়ার জন্য একটি কম খরচার স্বাস্থ্যকর ব্যবস্থা। টিপিট্যাপ তৈরি করার পদ্ধতি নিচে দেওয়া রয়েছে।
https://www.youtube.com/watch?v=Qdpd3roZjYw
http://www.tippytap.org/wp-content/uploads/2011/03/How-to-build-a-tippy-tap-manual.pdf

জলের অভাব থাকলে, দুটো বাটি বা জল রাখার পাত্র ব্যবহার করুণ। একটির জলে হাত ডুবিয়ে, সাবান দিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে ঘষে নিন যার ফলে ভাইরাস নষ্ট হবে)। তারপর অন্য পাত্রে রাখা জলে হাত ডুবিয়ে আবার আগের মত ঘষে ধুয়ে নিন, যাতে হাতে সাবান এবং ভাইরাস লেগে না থাকে, তারপর হাওয়ায় শুকিয়ে নিন। যখন দ্বিতীয় পাত্রটি নোংরা হয়ে যাবে, তখন সেটিকে প্রথম পাত্র হিসেবে ব্যবহার করুন। হাত ধোওয়ার পর কোনও কাপড় বা তোয়ালে দিয়ে মুছে নিতে পারেন, যাতে বাকি ভাইরাস

সরিয়ে ফেলা যায়। এক এক জনের জন্য আলাদা তোয়ালে রাখার এবং দিনের শেষে সেগুলি ধুয়ে ফেলার চেষ্টা করুন । সম্ভব হলে হাত ধোওয়া এবং রান্না করার জন্য আলাদা জায়গা অথবা আলাদা জল ব্যবহার করুন।

যদি আপনার কাছে জলের বদলে পাতলা সাবান জল থাকে তাহলে সেটি দিয়ে ফেনা তৈরি করে তারপর বালি বা ছাই দিয়ে হাত পরিস্কার করে নিন। যদি সাবান বা জল কিছুই না থাকে, তাহলে বালি অথবা ছাই ব্যবহার করা যেতে পারে, কিন্তু এটা তখনই করা উচিত যখন আর কোনও উপায় নেই।

বিশেষ পরিস্থিতি

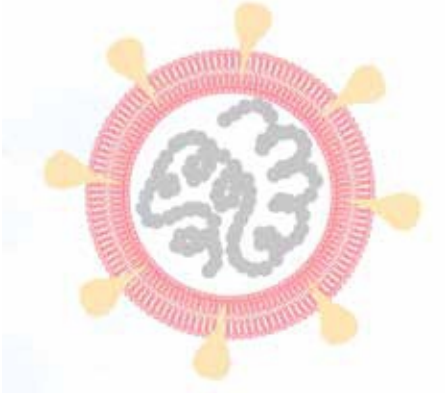
বারবার হাত ধুলে হাত শুকনো হয়ে যেতে পারে। আপনার ইচ্ছে হলে তেল বা ময়েস্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন। আপনার যদি একজিমা থাকে অথবা ত্বক সাধারণত শুকনো থাকে তাহলে অল্প সাবানের দ্রবণ বা সাবান ছাড়া পরিশোধক অথবা এমন স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন যাতে ময়েস্চারাইজার আছে।

হাত ধোওয়ার পদ্ধতির তালিকা, সবচেয়ে ভালো থেকে শুরু করে সবচেয়ে খারাপ

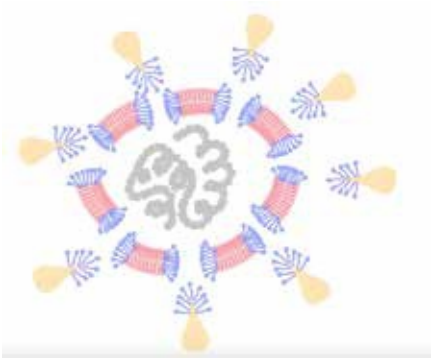
- সাবান এবং কলের জল (২০ সেকেন্ড) ;
- কয়েকটি পরিবার মিলে টিপিট্যাপ বানানো (http://www.tippytap.org/wp-content/uploads/2011/03/How-to-build-a-tippy-tap-manual.pdf)
- স্যানিটাইজার (৩০ সেকেন্ড)
- একটি পাত্রের জলে হাত ধুয়ে, (২০ সেকেন্ড ধরে) সাবান মেখে, অন্য পাত্রে রাখা জলে হাত ধোওয়া এবং পরিস্কার করে মোছা
- হাল্কা সাবান জল/ ছাই/ বালি
- একান্ত নিরুপায় হলেঃ বালি অথবা ছাই দিয়ে হাত ঘষা

ছবির জন্য সারাংশ

- ভাইরাস অন্য জীবের থেকে আলাদা: জীবিত থাকার জন্য এদের অন্য কোনও প্রাণীর কোষের মধ্যে থাকতে হয় । তারা আপনার হাত বা অন্য কোনও জিনিসের ওপরে বংশবৃদ্ধি করতে পারে না।
- মূলত নাক এবং মুখ দিয়েই করোনাভাইরাস আমাদের শ্বাসনালীতে প্রবেশ করে
- আমাদের শরীরে করোনাভাইরাস কীভাবে ঢোকেঃ আমরা ভাইরাস-যুক্ত কোনও জিনিসে হাত দিই--> ভাইরাস আমাদের হাতে লেগে যায় --> সেখান থেকে মুখে ঢোকে (অথবা নাক, চোখ)
- কীভাবে করোনাভাইরাস নাশ করা যায়ঃ সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি হলো সাবান! এর জন্য করোনাভাইরাসের বাইরের লিপিড স্তর ধ্বংস হয়ে যায়।



before cleaning



after cleaning

বৈজ্ঞানিক তথ্যগুলির সত্যতা যাচাই করার যথাসাধ্য চেষ্টা করা হয়েছে; ভুলত্রুটির সন্ধান পেলে অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত ঠিকানায় জানানঃ indscicov@gmail.com.