

# ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು: ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ



Indian  
Scientists'  
Response to  
COVID-19

COVID-೧೯: ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

<https://indscicov.in/>

f t i IndiSciCovid

ಪರಿಚಯ:

ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ ಏನೆಂದರೆ ವೈರಸ್-ಗಳು ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ಹೊರಗೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸ್-ಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಹಾಗೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ಗಳ ಹೊರಗಿನ ಪದರವನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವೈರಸ್ ತಗುಲದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೇನೆಂದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಆದರೆ ಇತರ ಕ್ಲೀನರ್ ಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ.



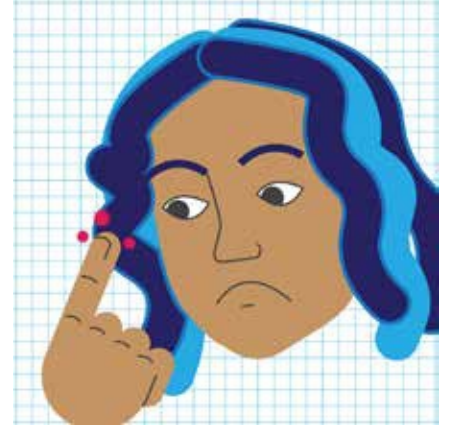
ವೈರಸ್‌ಗಳು ಎಂದರೇನು?

ವೈರಸ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾದವು.

ಅವುಗಳು ಚಲಿಸಲು ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಜೀವಂತ ಜೀವಿಗಳ ಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಾರವು .

ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ?

ನಾವು ವೈರಸ್ ಇರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಅವು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ನಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕೈ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ (ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು) ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಇರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗ; ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಿರಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.



ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು?

ಸಾಬೂನನ್ನು (ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ) ಅಥವಾ ೭೦% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಕೈ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಬಳಸಿ.

ಸಾಬೂನು ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ನ ಲಿಪಿಡ್ ಹೊರಪದರವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಚೂರುಚೂರಾದ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ . ಸಾಬೂನಿನ ಹಾಗೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕೂಡ ಲಿಪಿಡ್ ಹೊರಪದರವನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಬೂನು ಬಾರ್ ಗಳು ಉತ್ತಮ, ಮತ್ತು ಅವು ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಬೂನು ಕೈ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ.

ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ . ಆದರೆ ಕೈ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆಯದೇ ಇರಬಹುದು. ಸಾಬೂನುಗಳು ಕೈ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿದಾಗ ಬರುವ ನೊರೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.



## ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಯಾವಾಗ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು?

- ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ
- ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು
- ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಶ್ರುಷೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ
- ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ
- ಪೆಟ್ಟು ಅಥವಾ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ
- ಸೀನಿಡ, ಮೂಗನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡ, ಕೆಮ್ಮಿದ ನಂತರ
- ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು (ಅದರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ) ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ
- ಕಸ ಅಥವಾ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ
- ಬೇರೆಯವರು ಮುಟ್ಟಿರಬಹುದಾದ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೈಗಂಬಿಗಳು, ಬಾಗಿಲ ಚಿಲಕ ಗಳು, ಬಾಗಿಲ ಕರೆಗಂಟೆಗಳು, ವಿತರಣಾ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು) ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ
- ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಕೊಳಕಾದಾಗ



## ಕೈ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು?

ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ. ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ೬೦% (ಆದರೆ ೧೦೦% ಅಲ್ಲ!) ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಕೊಳಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

## ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಲ್ಲಿಯ ಮೇಲಿರುವ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಮೊದಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಬೂನನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ನೊರೆಯನ್ನು ಬರಸಿ (ಕನಿಷ್ಠ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ), ಕೊಳಕನ್ನು ಮತ್ತು ನಾಶಗೊಂಡ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ ಅಥವಾ ಟವೆಲ್ಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ನಾಶವಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು). ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ವೈರಸ್ ಉಳಿಯದಂತೆ ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ನೀರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸುವಂತೆ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ (೩೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಕನಿಷ್ಠತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು).

ನೀರಿನ ತಾಪಮಾನ ಅಷ್ಟೇನೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಬೂನು ಅಥವಾ ಕ್ಲೋರ್‌ನನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ಸುಸ್ಥಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಡುವೆ ಸಿಲುಕಿರುವ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಳಕನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಬಲಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ತಿಕ್ಕುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಬಾತ್ರೂಮಿನ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೆಲವು ಕ್ಲೋರ್ ಬಳಸಿಯೂ ಕೂಡ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

<https://www.youtube.com/watch?v=MDMckw6lajY&feature=youtu.be> [Hindi]

<https://info.debgroupp.com/blog/what-is-the-correct-hand-washing-technique> [English]

## ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುವುದು?

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಕೊಳಾಯಿಯಿಂದ ಸದಾಕಾಲ ನೀರು ಬರುವಂತೆ ಏರ್ಪಾಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡ ತೊಟ್ಟಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಬಕೆಟ್ ನಿಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಚೊಂಬನ್ನು ಬಳಸುವಂತಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳು ನೀರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ವೈರಸ್ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಿಟ್ಯಾಪ್ ನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಟಿಪ್ಪಿಟ್ಯಾಪ್ ನೀರು ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ವೈರಸ್ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಈ ಸಮುದಾಯ ನಲ್ಲಿಯ ಬಳಿ ಜನ ಕಿಕ್ಕಿರಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಟಿಪ್ಪಿಟ್ಯಾಪ್ ಒಂದು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ, ಸರಳ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qdpd3roZjYw>

<http://www.tippytap.org/wp-content/uploads/2011/03/How-to-build-a-tippy-tap-manual.pdf>



ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಎರಡು ನೀರಿನ ಬಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಿ, ಮತ್ತು ಆಗಲೇ ವಿವರಿಸಿದಹಾಗೆ ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಿ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನೊರೆ ಬರುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಕೊಳ್ಳಿ(ಇದು ವೈರಸ್‌ನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ). ನಂತರ ಎರಡನೇ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ಸಾಬೂನು (ಮತ್ತು ವೈರಸ್) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಎರಡನೆಯ ಬಟ್ಟಲಿನ ನೀರು ಕೊಳಕಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನೀವು ಕೈಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡು ಅಥವಾ ಟವೆಲ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು (ಇದು ಉಳಿದ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೇ ಟವೆಲ್ ಬಳಸುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ). ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನೀರಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಅಥವಾ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ನೀರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದು, ಆದರೆ ತಿಳಿಯಾದ ಸಾಬೂನು ದ್ರಾವಣವು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನೊರೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಬಳಸಿ, ನಂತರ ಕಾಗದ ಅಥವಾ ಮರಳು / ಬೂದಿಯಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮರಳು ಅಥವಾ ಬೂದಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಬೇರೆ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲವೆಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

### ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳು

ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಪದೇಪದೇ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳು ಒಣಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹೆಚ್ಚಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಎಸ್ಸಿಮಾ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಣ ಚರ್ಮವಿದ್ದರೆ, ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸಾಬೂನನ್ನು ಅಥವಾ ಸಾಬೂನು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಇರುವ ಕೈ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.



### ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಉತ್ತಮದಿಂದ ಅನುತ್ತಮದತ್ತ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲಾಗಿದೆ

- ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಹರಿಯುವ ನೀರು (೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳು)
- ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಿಟಪ್ ನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ
- ಕೈ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ (೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳು)
- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಿ (೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳು), ಎರಡನೆಯ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ತಿಳಿಯಾದ ಸಾಬೂನು ದ್ರಾವಣ / ಬೂದಿ / ಮರಳು



before cleaning



after cleaning

ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿಖರವಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತಪ್ಪುಗಳು ಕಂಡಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ: [indscicov@gmail.com](mailto:indscicov@gmail.com)