

আপোনাৰ ওচৰ-পাজৰে থকা পৃষ্ঠবোৰ কেনেকৈ চাফ-চিকুণকৈ ৰাখিব?



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid

মিকোনো ৰোগৰ বিস্তাৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ, ব্যক্তিগত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ লগতে আপুনি নিজৰ পৰিবেশৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ ওপৰতো গুৰুত্ব দিয়া উচিত, আৰু ক'ভিড-১৯ ও ইয়াৰ ব্যতিক্ৰম নহয়। কৰ'ণা ভাইৰাছ বিভিন্ন পৃষ্ঠত বহু সময়লৈকে বৰ্তি থাকিব পাৰে। এইবোৰৰ পৰা যাতে এই ভাইৰাছ বিয়পিব নোৱাৰে, তাৰ বাবে আমি সাৱধানতা অৱলম্বন কৰা উচিত। আপুনি বোধহয় চিন্তা কৰিছে - এই ভাইৰাছ নষ্ট কৰিবলৈ কোনবোৰ পৃষ্ঠ পৰিষ্কাৰ কৰা দৰকাৰ, আৰু কিমান পৰিমাণৰ পৰিষ্কাৰক আৰু বীজাণুনাশক প্ৰয়োগ কৰা উচিত? ইয়াত এই সম্পৰ্কে কেতবোৰ পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে:



আমি ঠাইসমূহ আৰু বস্তুৰ উপৰিভাগ কিয় পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিব লাগে?

কোনো অপৰিষ্কাৰ বস্তুৰ উপৰিভাগ স্পৰ্শ কৰাৰ জৰিয়তে ভাইৰাছ আমাৰ হাতলৈ বিয়পিব পাৰে আৰু সেই হাতেৰে আমি যদি নাক, মুখ আদি স্পৰ্শ কৰো, তেতিয়া ভাইৰাছে আমাক সংক্ৰমিত কৰিব পাৰে। এনেধৰণৰ ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ বয়-বস্তুৰ উপৰিভাগ নিয়মিত ভাবে পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিব লাগে। সঘনাই সংস্পৰ্শলৈ অহা ঠাইসমূহ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰখাত বিশেষ গুৰুত্ব দিয়া উচিত। সাৱধানতা অৱলম্বন কৰাৰ অৰ্থে এনেধৰণৰ পৃষ্ঠসমূহ সংস্পৰ্শ কৰাৰ পৰা সদ্যহতে নিজকে বিৰত ৰাখিব লাগে। বিশেষকৈ সেই পৃষ্ঠসমূহ স্পৰ্শ কৰা হাতৰে মুখ, নাক আদি স্পৰ্শ কৰিব নালাগে। আমি সদায় হাত দুখন চাবোৰবোন আৰু পানীৰ সহায়ত পৰিষ্কাৰকৈ ধোৱা উচিত।

বিভিন্ন ভাইৰাছে নিজৰ ক্ষমতা অনুযায়ী কোষৰ বাহিৰত ভিন ভিন সময়লৈ জীয়াই থাকিব পাৰে

কোনোধৰণৰ ভাইৰাছে জীৱন্ত কোষৰ বাহিৰত বংশবৃদ্ধি কৰিব নোৱাৰে। বিভিন্ন ভাইৰাছে নিজৰ ক্ষমতা অনুযায়ী কোষৰ বাহিৰত ভিন ভিন সময়লৈ জীয়াই থাকিব পাৰে। SARS-CoV-2 (আৰু ইয়াৰ সমগোত্ৰীয় ক'ৰ'ণা ভাইৰাছ SARS-CoV-1) সাধাৰণতে প্ৰাকৃতিকভাৱে অন্য ভাইৰাছৰ তুলনাত কম সময়ৰ ভিতৰতে ধ্বংস হৈ যায়। বিভিন্ন অধ্যয়নৰ পৰা পোৱা গৈছে যে এই ক'ৰ'ণা ভাইৰাছবোৰ কঠিন পৃষ্ঠ, যেনে প্লাষ্টিক আৰু নিষ্কলংক তীখাত অন্য ছিদ্ৰযুক্ত পৃষ্ঠ, যেনে কাগজ অথবা কাৰ্ডব'ৰ্ডতকৈ কিছু বেছি সময়ৰ বাবে সক্ৰিয় হৈ থাকে।



চাফ চিকুণ কৰা আৰু বীজাণুমুক্ত কৰা একেই নেকি ?

চাফ চিকুণ কৰাটোৱে সাধাৰণতে ধূলি, ময়লা আৰু অশুদ্ধিবোৰক আঁতৰোৱাটো বুজায়। এনেধৰণৰ পৰিষ্কাৰকৰণত চুক-কোণবোৰৰ ধূলি আঁতৰোৱাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি পাত্ৰবোৰ মচালৈকে অন্তৰ্ভুক্ত হ'ব পাৰে।

চাবোন ডিটাৰজেন্ট নামৰ এবিধ ৰাসায়নিক দ্ৰব্যৰ অন্তৰ্গত । আন সাধাৰণ ঘৰুৱা ডিটাৰজেন্টৰ ভিতৰত পৰিষ্কাৰক, যেনে কাপোৰ আৰু বাচন ধোৱা চাবোন অন্যতম। ডিটাৰজেন্টত সক্ৰিয় ৰাসায়নিকৰ দুটা অংশ থাকে : জলাকৰ্ষী আৰু জলবিকৰ্ষী অথবা তেলেতীয়া অংশ। এই জলবিকৰ্ষী অংশটোৱে পৰিষ্কাৰ কৰিবলগীয়া পৃষ্ঠৰ তেলেতীয়া আৰু স্নেহজাতীয় পদাৰ্থৰ সৈতে লগ লাগে। জলাকৰ্ষী অংশটোৱে পানীৰ সৈতে লগ লাগে যাতে ডিটাৰজেন্টৰ লগত লাগি থকা তেলেতীয়া ধূলিবোৰ গুচাব পৰা যায়।

সাধাৰণতে বেক্টেৰিয়া আৰু ভাইৰাছৰ দৰে বীজাণুসমূহ ধ্বংস কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা প্ৰক্ৰিয়াটোৱেই হৈছে বীজাণুমুক্তকৰণ। বীজাণুমুক্তকৰণ সাধাৰণতে চিকিৎসালয় আৰু আন সঘনাই ব্যৱহৃত ঠাই, যেনে স্নানাগাৰ, শৌচাগাৰ আদিত অতিশয় জৰুৰী। কাৰণ তেনে ঠাইত বীজাণুৰ বাহক সমূহ থকাৰ সম্ভাৱনা বেছি । আমি সাধাৰণতে পোৱা কেইবিধমান বীজাণুনাশক হৈছে ঘৰুৱাভাৱে ব্যৱহৃত ব্লিছিং পাউদাৰ, আইছ'প্ৰাইল এলকহল আৰু হাইড্ৰ'জেন পেৰক্সাইড।

কৰ'ণা ভাইৰাছৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ পৰিষ্কাৰতা জৰুৰী নে বীজাণুনাশক প্ৰয়োগ?

কৰ'ণা ভাইৰাছৰ বাহিৰৰ আৱৰণটোও ডিটাৰজেন্টৰ দৰেই এবিধ জলাকৰ্ষী আৰু এবিধ জলবিকৰ্ষী মৌলৰে গঠিত। ডিটাৰজেন্ট (চাবোন) ৰ মৌলবোৰে কৰ'ণা ভাইৰাছৰ বহিঃপৃষ্ঠত থকা একেধৰ্মী মৌলৰে সৈতে ক্ৰিয়া কৰি ভাইৰাছটোৰ সুগঠিত আৱৰণখন নষ্ট কৰি ইয়াক ধ্বংস কৰে।

কৰ'ণা ভাইৰাছক ধ্বংস কৰাৰ আটাইতকৈ ফলপ্ৰসূ উপায় হৈছে ডিটাৰজেন্ট (চাবোন) আৰু পানীৰ প্ৰয়োগ। যিকোনো পৃষ্ঠ, চাবোন অথবা ডিটাৰজেন্টৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিলে কৰ'ণা ভাইৰাছ ধ্বংস হয়; লগতে পানীয়ে বাকী থকা ভাইৰাছৰ কণিকাবোৰো ধুই নিয়ে। গতিকে কৰ'ণা ভাইৰাছৰ ক্ষেত্ৰত যিকোনো পৃষ্ঠ যেতিয়া চাবোনেৰে ধোৱা হয়, তেতিয়া পৰিষ্কাৰতা লাভ কৰাৰ লগতে সংক্ৰমণো ৰোধ কৰিব পৰা যায়।

বীজাণুনাশক অথবা সংক্ৰমণ প্ৰতিৰোধকসমূহ সাধাৰণতে কোনো লেতেৰা পৃষ্ঠ চাফ কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰাৰ সলনি পৰিষ্কাৰ পৃষ্ঠতহে প্ৰয়োগ কৰা হয়। যিকোনো পৃষ্ঠ পৰিষ্কাৰ যেন (তেলেতীয়া নাইবা ধূলিযুক্ত হৈ নথকা) দেখিলে বীজাণুনাশক ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায়। স্নানাগাৰৰ দৰে সামূহিক ঠাইবোৰত এই সংক্ৰমণ প্ৰতিৰোধকসমূহ প্ৰয়োগ কৰাটো অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয়, কিয়নো অন্য ৰোগ সৃষ্টিকাৰী বীজাণু নাশ কৰিবলৈও ইহঁত ফলপ্ৰসূ বুলিব পাৰি। ঘৰত সাধাৰণতে ব্যৱহাৰ কৰা ব্লিছ আৰু আইছ'প্ৰাইল এলকহ'লৰ দৰে কিছুসংখ্যক বীজাণুনাশক কৰ'ণানা ভাইৰাছ ধ্বংস কৰাত সফল বুলি জনা গৈছে, এইক্ষেত্ৰত এই দুয়োবিধৰ বাহিৰে অন্য বীজাণুনাশকৰ বিষয়ে তথ্য জনা হোৱা নাই।

কেনেধৰণৰ ক্ষেত্ৰ / স্থান / সামগ্ৰী পৰিষ্কাৰ আৰু বীজাণুমুক্ত কৰা উচিত?

পোনপ্ৰথমে, সঘনে ব্যৱহাৰ হোৱা ঘৰৰ ভিতৰৰ আৰু লগতে ঘৰৰ বাহিৰৰ অন্য স্থানসমূহ চিনাক্ত কৰি উলিয়াব লাগে।

ঘৰৰ ভিতৰৰ উদাহৰণ :

- দুৱাৰ আৰু খিৰিকি খোলোঁতে আৰু বন্ধ কৰোঁতে ব্যৱহাৰ কৰা নাল (হেণ্ডেল) আৰু শলখাসমূহ।
- কলিংবেল আৰু লাইট জ্বলাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা চুইছ।
- ৰান্ধনিশালত ব্যৱহাৰ কৰা মেজ / শ্লেব / পানীৰ নল, গেছ বা তেলৰ ষ্ট'ভ।
- গা ধোৱা ঘৰ আৰু শৌচাগাৰত থকা ---- পানীৰ নল, বেচিন, ক্লাচৰ নাল, কম'ড/টইলেটত বহা স্থান, কাপোৰ আৰু অন্যান্য সামগ্ৰী থ'বলৈ ব্যৱহাৰ কৰা দণ্ড বা মাৰি, হাঁকোটা (হুক), দুৱাৰৰ নাল আৰু শলখা বা খিলিসমূহ।
- মেজৰ উপৰিভাগ, চ'ফা বা বহিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা আসন, ৰিম'ট কন্ট্ৰ'ল।
- টেলিফোন (ম'বাইল, লেণ্ডলাইন), লেপটপ, টেবলেট, কম্পিউটাৰৰ মাউচ।

ঘৰৰ বাহিৰত বেমাৰ বিয়পোৱা কিছুমান কাৰকৰ উদাহৰণ:

- খটখটিৰ কাষত থকা বেৰা বা শলা আৰু গেটৰ হেণ্ডেল বা ছিটকিনি স্পৰ্শ কৰিলে।
- দমকল আৰু পানীৰ নল স্পৰ্শ কৰিলে।
- স্নানাগাৰৰ পানীৰ নল, পানী অহা পাইপ, দুৱাৰৰ দাং, লাইটৰ চুইছ স্পৰ্শ কৰিলে।
- শৌচালয়ৰ (কুমুদৰ ক্লাছ হেণ্ডেল) নল, পানীৰ পাত্ৰ, শৌচালয়ৰ আসন আৰু আৱৰণ, দুৱাৰৰ খিলি অথবা লাইটৰ চুইছ স্পৰ্শ কৰিলে।



কোনবিধ বীজাণুনাশক "কৰ'ণা ভাইৰাছ" ৰ বিৰুদ্ধে বেছি প্ৰভাৱশালী?

কৰ'ণা ভাইৰাছ নাশ কৰিব পৰা সহজে উপলব্ধ আৰু অধিক
প্ৰভাৱশালী ৰাসায়নিক দ্ৰব্য হৈছে- ডিটাৰজেন্টবোৰ যেনে- গা-ধোৱা
চাবোন, কাপোৰধোৱা চাবোন, বাচন ধোৱা চাবোন।
আন কিছুমান বীজাণুনাশক যিবোৰত ক্লীচ নাইবা আইছ'প্ৰপাইল
এলক'হল (নাইবা হাইড্ৰ'জেন হাইড্ৰ'জেন প্ৰক্সাইড) আদি ৰাসায়নিক
দ্ৰব্য থাকে তেনেবোৰ দ্ৰব্য কৰ'ণা ভাইৰাছৰ বিৰুদ্ধে প্ৰভাৱশালী হ'ব
পাৰে, কিন্তু আমি ইয়াৰ বাহিৰে আন বীজাণুনাশকবোৰৰ সামৰ্থৰ বিষয়ে
নাজানো। সাধাৰণতে কোনো স্থানত বীজাণুনাশক প্ৰয়োগ কৰি এটা
নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ বাবে থাকিবলৈ দিব লাগে যাতে ই ভাইৰাছটো ধংস
কৰিব পাৰে।

যদি ঘৰত সৰু ল'ৰা-ছোৱালী বা পোহনীয়া জীৱ-জন্তু থাকে, তেন্তে
সিহঁতক বা আন লোকক বীজাণুনাশক প্ৰয়োগ কৰাৰ সময়ত আৰু
সামগ্ৰীবোৰ শুকাই গোন্ধ নোহোৱা হোৱালৈকে আঁতৰাই ৰাখিব লাগে।

ঘৰতে উপলব্ধ ১ % ক্লীচ দ্ৰৱ অথবা ক্লিছিং পাউদাৰ পৃষ্ঠবোৰত প্ৰয়োগ
কৰিব পৰা যায়। গাঢ় ক্লীচ দ্ৰৱ ছালৰ কাৰণে হানিকাৰক, সেইবাবে ই
যাতে ছালৰ সংস্পৰ্শলৈ নাহে, তাৰবাবে সাৱধানে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
ক্লিছিং পাউদাৰে ধাতুৰ পৃষ্ঠ এখন নষ্ট কৰিব পাৰে, তাৰবাবে
সেইখিনি সাৱধানতা অৱলম্বন কৰিব লাগে। ক্লিছিং পাউদাৰৰ প্ৰয়োগৰ
ফলত ক্ল'ৰিণ গেছ নিৰ্গত হয়, যি ছালত জ্বলা-পোৰা কৰে।
গুৰুত্বপূৰ্ণ কথাটো হ'ল যে, ঠাইখিনি ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে (বিশেষকৈ
শিশু আৰু সংবেদনশীল বা এলাৰ্জী থকা থাকিলে) মুকলি বায়ু চলাচল
কৰাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

৭০ শতাংশ এলকহলযুক্ত মিশ্ৰণৰ জৰিয়তে ইলেকট্ৰনিক সামগ্ৰীবোৰ
ওপৰত মচি বা ছটিয়াই বীজাণুমুক্ত কৰিব পৰা যায়। সামগ্ৰীবোৰৰ
মুক্ত পৃষ্ঠবোৰত মিশ্ৰণটো প্ৰয়োগ কৰি বাষ্পীভৱন হ'বলৈ দিয়া
প্ৰয়োজন।

কিমান সময়ৰ মূৰে-মূৰে বীজাণুমুক্তকৰন কৰা উচিত?

এডোখৰ ঠাইত বিভিন্নজন লোকে কিমানবাৰ ব্যৱহাৰ কৰে, তাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ঠাইডোখৰ
দিনটোত নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ মূৰে-মূৰে বীজাণুমুক্ত কৰাৰ প্ৰয়োজন। কাৰোবাক ক'ভিড-১৯ ত
আক্ৰান্ত বুলি সন্দেহ কৰাৰ পিছত সকলোৱে ব্যৱহাৰ কৰা ঠাইসমূহ, যেনে গা-ধোৱা ঘৰ বা
শৌচাগাৰ ইত্যাদি সঘনাই পৰিষ্কাৰ বা বীজাণুমুক্ত কৰা উচিত।

মুখ-হাত ধোৱা ঠাই, শৌচালয়, খোৱাপানীৰ ব্যৱস্থা আদিৰ দৰে ৰাজহুৱা সা-সুবিধাসমূহ আৰু
সমূহীয়া বেলকনি বা খটখটি আদিবোৰ ব্যৱহাৰকাৰীৰ সংখ্যা সাপেক্ষে সঘনাই (দিনে অন্ততঃ
দুবাৰকৈ) চাফা কৰি বীজাণুমুক্ত কৰি তোলা উচিত। গা-ধোৱা ঘৰ আৰু শৌচাগাৰৰ অন্যান্য
বীজাণুসমূহ ধংস কৰিবলৈ চাবোনৰ বাহিৰে আন বীজাণুনাশকো ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।



কেনে ধৰণৰ পৰিষ্কাৰক আৰু বীজাণুনাশক, ক'ত কিনিব আৰু কেনেধৰণে ব্যৱহাৰ কৰিব?

বজাৰত বিভিন্নধৰণৰ পৰিষ্কাৰক আৰু বীজাণুনাশক দ্ৰব্য পোৱা যায়। কিনা বা ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে তাৰ লেবেলত থকা গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যখিনি ভালদৰে পঢ়ি ল'ব, আৰু তাত কি কি প্ৰধান ৰাসায়নিক দ্ৰব্য আছে সেইয়া ভালদৰে বুজি ল'ব। তাৰে কিছুমান চাবোন-ভিত্তিক, সেইবিলাকে ক'ৰ'নাভাইৰাছ ধ্বংস কৰিব পাৰে। আন কিছুমান আছে এলকহল-ভিত্তিক, কিন্তু ক'ৰ'নাভাইৰাছ ধ্বংস কৰিব পৰাকৈ নূন্যতম ৭০% আইছ'প্ৰ'পাইল এলকহল তাত নাথাকিবও পাৰে। গতিকে ভালকৈ পঢ়ি লোৱাটো জৰুৰী।



এই আটাইবোৰ দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰোঁতে তাত উল্লেখ কৰা নিৰ্দেশনা সমূহ মানি চলা উচিত। তৰল ব্লিছিং পদাৰ্থসমূহে ধাতু বা অন্য কিছুমান পৃষ্ঠৰ উপৰিভাগ ক্ষয় নিয়াব পাৰে। এই কথা মন কৰা উচিত যে তৰল ব্লিছিং পদাৰ্থসমূহ আন পৰিষ্কাৰক, যেনে- এচিড বা এম'নিয়াৰ সৈতে মিহলি কৰিলে বিষাক্ত ধোঁৱা নিৰ্গত হ'ব পাৰে। গতিকে, ব্লিছিং দ্ৰব্যসমূহক আন বিষাক্ত পদাৰ্থৰ দৰে ব্যৱহাৰ কৰা উচিত যাতে এইবোৰ আপোনাৰ হাতৰ সংস্পৰ্শলৈ নাহে (সম্ভৱ হ'লে পুনৰ্ব্যৱহাৰযোগ্য ৰবৰৰ হাতমোজা পৰিধান কৰক)।

এই তথ্যখিনিৰ বিজ্ঞানভিত্তিক সত্যতা অক্ষুণ্ণ ৰাখিবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টা কৰা হৈছে, যদি কোনোধৰণৰ আঁসোৱাহ আপোনাৰ দৃষ্টিগোচৰ হয়, তেন্তে অনুগ্রহ কৰি এই ঠিকনাত যোগাযোগ কৰক: indscicov@gmail.com

Image credits:

Freepik, Rabin, Sayantan, Unsplash, Shreya Dimri