চারপাশের জিনিসপত্রের বহির্ভাগ কীভাবে পরিস্কার করা উচিত

Indian Scientists' Response to COVID-19

by Indian Scientists Response to Covid
https://indscicov.in/

IndSciCovid

যেকোনো অসুখ সংক্রমণ বাড়তে না দেওয়ার জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করা ছাড়াও চারপাশের পরিবেশের সুস্বাস্থ্যের দিকে নজর দেওয়া উচিত, এবং সেটা কোভিড-১৯-এর ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। করোনাভাইরাস বিভিন্ন জিনিসের বহির্ভাগে নানা সময় পর্যন্ত টিকে থাকতে পারে। এইসব জিনিসপত্র থেকে যাতে সংক্রমণ না হয় সেই ব্যাপারে সাবধান থাকা উচিত। আপনি হয়তো ভাবছেন কোন জিনিসের বাইরের অংশ কত ঘন ঘন এবং কোন পরিষ্কারক বা জীবাণুনাশক দিয়ে পরিস্কার করলে এই ভাইরাস নাশ করা যাবে --- এখানে কিছু নির্দেশ দেওয়া রইল।

জিনিসপত্রের বাইরের অংশ এবং জায়গা কেন পরিস্কার করা উচিত?

আমরা যখন কোনো জিনিসে হাত দিই তখন ভাইরাস আমাদের হাতে চলে আসতে পারে এবং তারপর যদি আমরা মুখে অথবা নাকে হাত দিয়ে ফেলি তাহলে আমাদের শরীর সংক্রামিত হতে পারে। এই ধরনের সংক্রমণ যথাসম্ভব কম করার জন্য জিনিসপত্রের বহির্ভাগ, বিশেষ করে যেসব জিনিস অন্যদের সংগে ভাগ করে থাকা জায়গায় রাখা আছে সেগুলোর বাইরের অংশ বারবার পরিস্কার করা উচিত। জিনিসপত্রে হাত না দেওয়া এবং মুখে হাত না লাগানোর কথা সব সময় মনে রাখা দরকার। সাবান জল দিয়ে নিয়মিত হাত ধোবার কথাও যেন মনে থাকে।

বিভিন্ন জিনিসের ওপরে ভাইরাস ভিন্ন ভিন্ন সময় পর্যন্ত টিকে থাকতে পারে

জীবিত প্রাণীর কোষের বাইরে ভাইরাস বংশবৃদ্ধি করতে পারে না। এই কোষের বাইরে বিভিন্ন রকমের ভাইরাস ভিন্ন ভিন্ন সময় অব্দি টিকে থাকতে পারে। অন্যান্য ভাইরাসের তুলনায় সার্স-কোভ-২ (এবং তার নিকটতম করোনাভাইরাস আত্মীয় সার্স-কোভ-১) অপেক্ষাকৃত কম সময়ে প্রাকৃতিক উপায়ে বিনষ্ট হতে পারে। কিন্তু পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে কাগজ বা পিচবোর্ডের মত ছিদ্রযুক্ত জিনিসের তুলনায় শক্ত জিনিস, যেমন প্লাস্টিক, স্টেইনলেস স্টিলের মতো জিনিসের ওপর করোনাভাইরাস বেশ কিছুক্ষণ টিকে থাকতে পারে।

পরিস্কার করা আর জীবাণুনাশ করা কি এক জিনিস?

কোনো বস্তু পরিস্কার করার অর্থ ধুলোবালি, নোংরা সরিয়ে ফেলা। আমরা যখন ঘরের কোণায় ধুলো ঝাড়ি অথবা টেবিল বা পাত্র মুছে রাখি, সেটাকেই সাধারণত পরিস্কার করা বোঝায়।

সাবান হলো ডিটারজেন্ট শ্রেণীর এক প্রকার রাসায়নিক পদার্থ। বাড়িতে যেসব ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা হয় তাদের মধ্যে কাপড় কাচার সাবান এবং বাসন ধোয়ার সাবান রয়েছে। ডিটারজেন্টের মধ্যে সক্রিয় রাসায়নিক পদার্থের দুটি অংশ থাকেঃ একটি জলের দিকে মুখ করে থাকে, অন্য তৈলাক্ত অংশটি জল এড়িয়ে থাকে। এই জল এড়িয়ে থাকার অংশটি যে জিনিসটি ধোয়া হচ্ছে তার ওপরকার তৈলাক্ত অংশের সংগে আটকা পড়ে যায়। অন্য জল-আকর্ষী অংশটি জলের সংগে জড়িত হয় যার ফলে আমরা ময়লার সংগে লেগে থাকা ডিটারজেন্ট ধুয়ে ফেলতে পারি।

Cleaning 1 of 4

জীবাণুনাশক দিয়ে জীবাণু, যেমন ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাস, বিনাশ করা যায়। এইসব পদার্থ হাসপাতাল, অথবা বাথরুমের মত জায়গা যা অনেকে ব্যবহার করে এবং যেখানে রোগবাহী জীবাণু থাকার সম্ভাবনা বেশি থাকে, সেই সব জায়গায় বেশি দরকার হয়। বাড়িতে ব্যবহার করার ব্লিচ, আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল এবং হাইড্রোজেন পেরক্সাইড ইত্যাদি হল জীবাণুনাশক পদার্থ।

করোনাভাইরাস দূর করতে হলে পরিস্কার করা উচিত না জীবাণুনাশক পদার্থ ব্যবহার করা উচিত?

করোনাভাইরাসের বাইরের স্তরটি এমন কিছু অণু দিয়ে তৈরি যার মধ্যেও জল-আকর্ষী এবং জল-বিমুখী অংশ থাকে, ঠিক যেমন থাকে ডিটারজেন্টে। ডিটারজেন্টের অণুগুলো তাদের ভাইরাসের বাইরের স্তরে নিজ নিজ রকম অণুর সংগে জোড়া লেগে গিয়ে সেই সুগঠিত স্তরটিকে ভেঙে ফেলে এবং ভাইরাস নষ্ট করতে পারে।

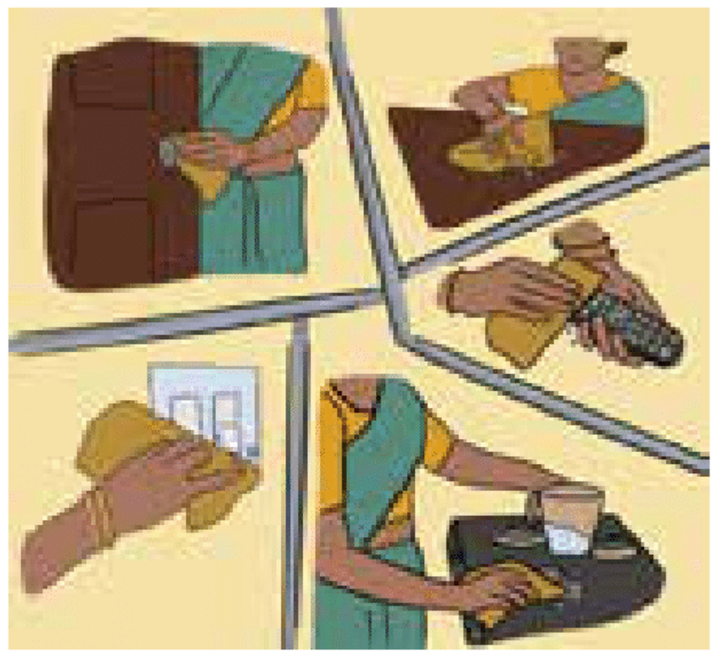
করোনাভাইরাসকে বিনষ্ট করার সবচেয়ে ভালো উপায় হল ডিটারজেন্ট (সাবান) আর জল ব্যবহার করা। কোনো জিনিসের বহির্ভাগ ডিটারজেন্ট দিয়ে ঘষে পরিস্কার করলে ভাইরাস নষ্ট হবে, তারপর ধুয়ে ফেললে বাকি ভাইরাসগুলো চলে যাবে। তাই করোনাভাইরাসের ক্ষেত্রে সাবান দিয়ে ধুয়ে পরিস্কার করার অর্থই হল জীবাণুনাশ করা।

সাধারণত কোনো পরিস্কার জিনিসের ওপরেই জীবাণুনাশক পদার্থ দেওয়া হয়, কারণ পরিস্কার করার জন্য জীবাণুনাশক পদার্থ ব্যবহার করা হয় না। যদি কোনো জিনিস নোংরা বা তৈলাক্ত না হয়, তাহলেই জীবাণুনাশক পদার্থ ব্যবহার করা যায়। যেসব জায়গা অনেকে ব্যবহার করে, যেমন বাথরুম, সেখানে অন্যান্য জীবাণুনাশক পদার্থ ব্যবহার করা উচিত, যাতে সেগুলো অন্য জীবাণু নাশ করতে পারে। কিছু জীবাণুনাশক, যেমন বাড়িতে ব্যবহৃত ব্লিচ এবং আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল করোনাভাইরাস বিনাশ করতে পারে বলে জানা গেছে, যদিও অন্যান্য জীবাণুনাশকের কথা এখনো অজানা।

কোন কোন জিনিসের বহির্ভাগ পরিস্কার এবং জীবাণুনাশ করা উচিত?

প্রথমে দেখে নিন বাড়িতে এবং বাড়ির বাইরে যে সব জায়গা অন্যদের সঙ্গে ভাগ করে ব্যবহার করা হয়, সেখানে কোন জিনিসগুলো সচরাচর অনেকে ব্যবহার করে।

বাড়িতে এমন জিনিসের উদাহরণঃ
দরজার হাতল, ছিটকিনি, জানালার হাতল ও ছিটকিনি
কলিং বেল, লাইট-এর সুইচ
রান্নাঘরের টেবিল, জলের কল, স্টোভ
বাথরুম, শৌচাগার (জলের কল, বেসিন, ফ্লাশ করার হাতল, টয়লেটে বসার জায়গা, কাপড় মেলার রড , দরজার হাতল, ছিটকিনি)
টেবিলের ওপর, সোফা, রিমোট কন্ট্রোল
টেলিফোন (মোবাইল ও ল্যান্ডলাইন), ল্যাপটপ, ট্যাবলেট, কম্পিউটার মাউস



বাড়ির বাইরে ভাগ করে নেওয়া অংশে থাকা জিনিসের উদাহরণ:
সিঁড়ির রেলিং, গেটের হাতল, ছিটকিনি
অন্যদের সঙ্গে ভাগ করে নেওয়া জলের পাম্প, জলের কল
অন্যদের সঙ্গে ভাগ করা বাথরুম (জলের কল, কাপড় রাখার রড, দরজার হাতল, ছিটকিনি, লাইট-এর সুইচ)
অন্যদের সঙ্গে ভাগ করা শৌচাগার (ফ্লাশ করার হাতল, জলের কল, বেসিন, টয়লেটে বসার জায়গা, ঢাকনা, দরজার হাতল, ছিটকিনি, লাইট-এর সুইচ)

কোন জীবাণুনাশক করোনাভাইরাসের ক্ষেত্রে কার্যকরী?

করোনাভাইরাসকে বিনাশ করার জন্য সবচেয়ে বেশি কার্যকরী এবং সুলভ পদার্থ হল ডিটারজেন্ট, যেমন স্নানের সাবান, কাপড় কাচার এবং বাসন মাজার সাবান।

এছাড়া কয়েকটি পরিস্কারক বা জীবাণুনাশক, যেমন কয়েক ধরনের ব্লিচ বা আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল (বা হাইড্রোজেন পেরক্সাইড) করোনাভাইরাসের ক্ষেত্রে কার্যকরী বলে জানা গেছে, কিন্তু অন্য জীবাণুনাশকের কার্যক্ষমতা সম্বন্ধে এখনো জানা নেই। সাধারণত, জীবাণুনাশক পদার্থটি কোনো জিনিসের বহির্ভাগে লাগানোর পর বেশ কিছুক্ষণ রেখে দিতে হয় যাতে ভাইরাস ধ্বংস হতে পারে। বাড়িতে বাচ্চা অথবা পোষা জীব থাকলে জীবাণুনাশক লাগানোর সময় তাদের সরিয়ে রাখুন, যতক্ষণ না সেই পদার্থ শুকিয়ে যায় এবং কোনো গন্ধ না থাকে।

বাড়িতে ব্যবহারযোগ্য তরল ব্লিচ (১%) বা ব্লিচ পাউডার জিনিসপত্রের ওপর দেওয়া যেতে পারে। ঘন ব্লিচ ত্বকের পক্ষে ক্ষতিকারক, তাই ত্বকে যাতে না লাগে সেদিকে নজর দেওয়া উচিত। ব্লিচ ধাতুর ক্ষেত্রেও ক্ষতিকারক, তাই ব্যবহার করার সময় সাবধান থাকা উচিত। ব্লিচ দেওয়ার সময় ক্লোরিন গ্যাস বেরিয়ে আসে যা যন্ত্রণাদায়ক। ব্লিচ ব্যবহার করার সময় ওই জায়গায় যাতে খোলা হাওয়া বাতাস থাকে সেদিকে নজর দিন (বিশেষ করে বাচ্চাদের এবং যাদের এলারজি থাকতে পারে, তাদের জন্য)।

৭০% অ্যালকোহল যুক্ত স্প্রে বা কাপড়/কাগজ দিয়ে বৈদ্যুতিন জিনিস পরিস্কার করা যেতে পারে। উন্মুক্ত অংশটি এই দ্রবণ দিয়ে মুছে নিন এবং কিছুক্ষণ রেখে দিন যাতে বাষ্পীভূত হয়ে যায়।

কতক্ষণ পর পর পরিস্কারক/জীবাণুনাশক ব্যবহার করা দরকার?

সব জিনিসপত্রের বাইরের অংশ দিনে অন্তত একবার ডিটারজেন্ট দিয়ে পরিস্কার করুন। সেসব জিনিস কতজন ব্যবহার করে সেকথা মনে রেখে আরও ঘন ঘন পরিস্কার করা যেতে পারে। বাথরুম এবং শৌচাগারের মতো জায়গা যা অন্যরাও ব্যবহার করে সেগুলো যদি এমন কেউ ব্যবহার করে যার কোভিড-১৯ হওয়ার সম্ভাবনা আছে তারপর ভালো করে পরিস্কার এবং জীবাণুনাশ করা দরকার।

বেসিন, শৌচাগার, সবার ব্যবহৃত জলের উৎস, সিঁড়ি এবং অন্যদের সংগে ভাগ করা ব্যালকনির মত জায়গা কতজন ব্যবহার করে তার ওপর ভিত্তি করে সেই জায়গাগুলো অন্য জায়গার তুলনায় ঘন ঘন (দিনে অন্তত দুবার) পরিস্কার করা উচিত। বাথরুম এবং শৌচাগারে অন্য বিভিন্ন ধরনের জীবাণু নাশ করার জন্য ডিটারজেন্ট ছাড়াও অন্যান্য জীবাণুনাশক ব্যবহার করা উচিত।

কী ধরনের পরিস্কারক/জীবাণুনাশক, কোথায় পাবেন, কীভাবে ব্যবহার করবেন?

বাজারে নানা ধরনের পরিষ্কারক/জীবাণুনাশক পাওয়া যায়। সেগুলো ব্যবহার করার আগে বাইরে লেবেল-এ যা লেখা আছে সেগুলো পড়ে সেটার মধ্যে যেসব সক্রিয় রাসায়নিক পদার্থ আছে সেগুলো জেনে নিন। এদের মধ্যে কয়েকটি সাবান-এর মত, যার সাহায্যে করোনাভাইরাস বিনাশ করা যায়। অন্যগুলো অ্যালকোহল-যুক্ত, কিন্তু অনেকগুলোর মধ্যে ন্যূনতম ৭০% আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল থাকে না যেটুকু করোনাভাইরাস নষ্ট করার জন্য দরকার।

এই সব পদার্থের নিজস্ব নির্দেশাবলী থাকবে, এবং সেগুলো সাবধানে মেনে চলা দরকার। তরল ব্লিচ কিছু জিনিসের ওপরের অংশের (যেমন, ধাতব জিনিসের) পক্ষে ক্ষতিকারক। তরল ব্লিচের সংগে অন্য পরিস্কার করার জিনিস, যেমন অ্যামোনিয়া বা অ্যাসিড, মেশানোর সময় সাবধান থাকা উচিত, কারণ সেই সময় বিষাক্ত গ্যাস বেরোতে পারে। ব্লিচকে বিষাক্ত পদার্থ হিসেবে ধরে নিয়েই নাড়াচাড়া করা উচিত এবং হাতে যাতে না লাগে সেদিকে নজর দেওয়া উচিত (সম্ভব হলে পুনর্ব্যবহারযোগ্য রাবার গ্লাভস পরে নিন)।

অরগ্যানিক বা ভেষজ পরিস্কারক (যেমন, ভিনিগার, চাগাছের তেল, এবং অন্যান্য প্রাকৃতিক দ্রব্য) করোনাভাইরাসের ক্ষেত্রে উপযুক্ত নয়, যদি না সেগুলোর সংগে ডিটারজেন্ট যোগ করা থাকে। ভাইরাসের বিরুদ্ধে এগুলো কার্যকরী নয় বলে জানা গেছে।

Image credits:
Freepik, Rabin, Sayantan, Unsplash, Shreya Dimri

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