നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ഉപരിതലങ്ങൾ എങ്ങനെ വൃത്തിയാക്കാം ?

Indian Scientists' Response to COVID-19

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

IndSciCovid

ഏതൊരു രോഗത്തിന്റെയും വ്യാപനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് വ്യക്തിഗത ശുചിത്വത്തിന്പുറമെ പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വത്തിനും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ നല്കേണ്ടതാണ്. കോവിടും ഇതിൽ നിന്നും ഒട്ടും ഭിന്നമല്ല. വ്യത്യസ്ഥ തരത്തിലുള്ള ഉപരിതലങ്ങളിൽ കൊറോണ വൈറസുകൾ തന്റെ അണു-ബാധ ശേഷി നഷ്ടപ്പെടാതെ നിലനിൽക്കുന്ന കാലാവധി അഥവാ സമയ ഇടവേളകൾ വ്യത്യസ്തമാണ് . ഇങ്ങനെയുള്ള ഉപരിതലങ്ങളിലൂടെയുള്ള അണുബാധയുടെ വ്യാപനത്തെ കുറക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഏതൊക്കെ ഉപരിതലങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കണം,എത്ര തവണ വൃത്തിയാക്കണം, ഈ വൈറസുകളെ നശിപ്പിക്കാൻ ഏതു ക്ലീനിംഗ് ഏജൻറ്, അണുനാശിനി ഉപയോഗിക്കാം എന്നിങ്ങനെ പല സംശയങ്ങളും ചോദ്യങ്ങളും മനസ്സിൽ ഉയർന്നേക്കാം. അതിനുവേണ്ടിയുള്ള ചില മാർഗദർശനങ്ങളാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

എന്തുകൊണ്ടാണ് നാം നമ്മുടെ പരിസരവും ചുറ്റുമുള്ള ഉപരിതലങ്ങളും വൃത്തിയാകേണ്ടത്?

വൈറസുകൾ മുൻപേ പറ്റിപ്പിടിച്ചിട്ടുള്ള ഉപരിതലങ്ങളുടെ സ്പർശനം വഴി ഇവക്ക് നമ്മുടെ കൈകളിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കാം. തുടർന്ന് മൂക്കിലോ വായിലോ തൊടുന്നത് വഴി നമ്മുക്ക് അണുബാധ ഏൽക്കാം. ഈ രീതിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അണുബാധ കുറയ്ക്കുന്നതിനായി നമ്മുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ഉപരിതലങ്ങൾ ഇടക്കിടെ വൃത്തിയാകേണ്ടതുണ്ട്, പ്രേത്യകിച്ചും ഇവ ഒരുപാട് ആളുകളുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്നതാണെങ്കിൽ. കൂടാതെ പൊതുവായ ഉപരിതലങ്ങൾ സ്പർശിക്കാതിരിക്കുകയും സ്വന്തം മുഖത്തും കൂടുതൽ തൊടാതിരിക്കാനും നാം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

വ്യത്യസ്ത ഉപരിതലങ്ങളിൽ വൈറസ് നിലനിൽക്കുന്ന കാലാവധി വ്യത്യസ്തമാണ്

ഒരു വൈറസിനും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളുടെ കോശങ്ങളിൽ അല്ലാതെ പുനർനിർമിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഈ കോശങ്ങൾക്ക് പുറത്ത് വിവിധ വൈറസുകളുടെ ജീവിതകാലയളവ് വ്യത്യസ്ഥമാണ്. SARS COV-2വും (അടുത്ത ബന്ധുവായ SARS COV-1ണും) മറ്റു വൈറസുകളും നാം താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, അവയുടെ അപീശയിൽ ഒരു ഹോസ്റ്റിനെ കിട്ടാതായാൽ ഇവ പെട്ടെന്ന് നശിച്ചു പോകും. എന്നിരുന്നാലും, പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത് കടലാസോ, കടലാസ് പോലുള്ള പോറസ് പ്രതലങ്ങളുമായ് താരതമ്യപ്പെടുതുമ്പോൾ പ്ലാസ്റ്റിക് , സ്റ്റീൽ എന്നീ തുടങ്ങിയ കഠിനമായ പ്രതലങ്ങളിൽ അൽപ്പം അധിക നേരം ഈ കൊറോണ വൈറസുകൾ നിലനിൽക്കുന്നു എന്നാണ്.

വൃത്തിയാക്കലും അണുനശീകരണവും/ അണുവിമുക്തമാക്കലും ഒന്നാണോ?

വൃത്തിയാക്കൽ എന്ന് പറയുമ്പോൾ പൊടി, അഴുക്ക്, എന്നിവ നീക്കം ചെയ്യലാണ്. മുക്കിലും മൂലയിലുമുള്ള പൊടിതട്ടുന്നതുമുതൽ പാത്രങ്ങൾ കഴുകുന്നത് വരെ എല്ലാം വൃത്തിയാക്കലാണ്.
സോപ്പുകൾ ഡിറ്റർജന്റ് എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു കൂട്ടം രാസവസ്തുക്കളുടെ ഭാഗമാണ്. വസ്ത്രങ്ങളും പാത്രങ്ങളും മറ്റും കഴുകാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സോപ്പ്തുടങ്ങിയ ക്ലീനിങ് ഏജന്റുകളും ഈ കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.
ഡിറ്റർജന്റുകളിൽ സജീവമായ രാസവസ്തുവിന് രണ്ട് ഭാഗങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. വെള്ളത്തിനോട് വളരേ അധികം ആകർഷണം ഉള്ള ഒരു ഭാഗവും മറ്റൊന്ന് വെള്ളത്തിനോട് വിട്ടു നിന്ന് എണ്ണമയമുള്ളതുമാണ്. നാം വൃത്തിയാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഉപരിതലത്തിൽ എണ്ണമയവും കൊഴുപ്പുള്ളതുമായ വസ്തുക്കളുമായി ഡിറ്റർജന്റിന്റെ വെള്ളത്തിനോട് ഭാഗം പോയി അലിഞ്ഞുചേരുമ്പോൾ മറ്റു ഭാഗം വെള്ളവുമായി ചേരുന്നു. അതുവഴി സോപ്പിനൊപ്പം, ഉപരിതലത്തിൽ ഘടിപ്പിച്ച അഴുക്കും കഴുകുമ്പോൾ നീക്കം
ചെയ്യപ്പെടുന്നു.
അണുനാശിനി സാധാരണയായി ബാക്റ്റീരിയകളും, വൈറസുകളും ഉൾപ്പെടുന്ന "അണുക്കളെ" നശിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. ആശുപത്രി, ബാത്രൂം, തുടങ്ങിയ പൊതു ഇടങ്ങളിലാണ് ഇവയുടെ ഉപയോഗം നിർബന്ധമാക്കുന്നത്, കാരണം ഈ ഇടങ്ങളിലാണ് രോഗമുണ്ടാകുന്ന ഏജന്റുമാരെ ഏറ്റവും അധികം കണ്ടെത്താൻ സാധ്യത. വീടുകളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ബ്ലീച് , ഐസോപ്റോപ്പിൽ ആൽക്കഹോൾ, ഹൈഡ്രജൻ പെറോക്സൈഡ് തുടങ്ങിയവയാണ് സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന അണുനാശിനികൾ.

കൊറോണ വൈറസുകളെ ഒഴുവാക്കാൻ വൃത്തിയാക്കലോ അണുവിമുക്തമാക്കലോ?

കൊറോണ വൈറസുകളുടെ പുറം പൊളിയിൽ ഉള്ള തന്മാത്രകൾക്കും ഡിറ്റർജന്റുകൾ പോലെ വെള്ളത്തോട് അടുപ്പും വെറുപ്പും ഉള്ള ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. ഈ ഡിറ്റർജന്റിലെ തന്മാത്രകൾ / രാസാവസ്തുക്കൾ പോയി വൈറസിന്റെ പുറം പൊളിയുമായി സംവദിച് അതിന്റെ ഘടനയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. അതുവഴി വൈറസും നശിച് പോകുന്നു.
കൊറോണ വൈറസുകളെ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായി നശിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന വഴിയാണ് സോപ്പിന്റെയും ഡിറ്റർജന്റിന്റെയും ഉപയോഗം. സോപ് ഉപയോഗിച്ചു നല്ലപോലെ ഉപരിതലങ്ങളെ ഉരച് വൃത്തിയാക്കുന്നത് വഴി നമുക്ക് അതിൻമേലുള്ള വൈറസുകളെ നശിപ്പിക്കാം. ആയതിനാൽ സോപ്പുപയോഗിച് വൃത്തിയാക്കുന്നത് കോറോണയെ സംബന്ധിച്ച അണുവിമുക്തമാക്കലാണ്.

സാധാരനയായി ആദ്യമേ വൃത്തിയാകിട്ടുള്ള പ്രതലങ്ങളിലാണ് അണുനാശിനികൾ പ്രയോഗികുനത്ത്. കാരണം അണുനാശിനികളുടെ ഉദ്ദേശ്യം വൃത്തിയാക്കിയ ഉപരിതലങ്ങളിലെ അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കലാണ്.
ബാത്രൂം തുടങ്ങിയ പൊതു ഉപയോഗ സ്ഥലത്ത് പലതരം അണുക്കളെ കണ്ടുവരുന്നത് കൊണ്ട് ഇവയെ ഒക്കെ നശിപ്പിക്കാൻ ശേഷി ഉള്ള അണുനാശിനി വേണം ഉപയോഗിക്കാൻ.

വ്യത്തിയാകേണ്ടതും അണുവിമുക്തമാകേണ്ടതുമായ ഉപരിതലങ്ങൾ ഏവ?

ആദ്യമായി വീടിന് അകത്തും പുറത്തുമായി ഏറ്റവും കൂടുതൽ പങ്കിടുന്നതും ഉപയോഗിക്കുന്നതുമായ ഉപരിതലങ്ങളെ കണ്ടെത്തുക

ഉദാഹരണത്തിന്:

വീടിനകത്:

• വാതിലുകളുടേയും ജനലുകളുടേയും ഹാൻഡിലുകളും ബോൾട്ടുകളും
• ഡോർബെല്ലും സ്വിച്ചുകളും
• അടുക്കളയും അവിടെ ഉള്ള ഉപകരണങ്ങളും
• കുളിമുറിയും കക്കൂസും, അവിടുള്ള ഉപകരണങ്ങളും
• മേശപ്പുറവും സോഫയും കസേരകളും
• ഇലക്ട്രോണിക് ഉപരണങ്ങൾ

വീടിനു പുറത്ത്:

• കോണികൾ, ഗേറ്റുകൾ
• സാമൂഹിക കിണറുകളും പൈപ്പുകളും
• സാമൂഹിക കക്കൂസുകളും കുളിമുറികളും അവിടെ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന എല്ലാ വിധ ഉപകരണങ്ങളും

കൊറോണ വൈറസുകൾക്കെതിരെ ഫലപ്രദമായ അണുനാശിനികൾ ഏതൊക്കെ?

കൊറോണ വൈറസുകൾക്കെതിരെ ഫലപ്രദമായ, ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന രാസവസ്തുവാണ് സോപ്പുകൾ- കുളിക്കുന്നതോ, അലക്കുന്നതോ, പാത്രം കഴുകുന്നതോ ഏതായാലും ശരി.
ഐസോപ്റോപ്പിൽ ആൽക്കഹോളും ബ്ലീച്ചുകളും അടങ്ങിയ ക്ലീനറുകളും അണുനാശിനികളും കൊറോണ വൈറസിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനായി അറിയപ്പെടുമ്പോൾ മറ്റു അണുനാശിനികളുടെ കാര്യക്ഷമതയെ കുറിച്ച് ഇപ്പോഴും ഒന്നും പറയ്യാൻ ആയിട്ടില്ല. അണുനാശിനി പ്രയോഗിച്ചതിന്ന് ശേഷം അതിനെ ആ ഉപരിതലത്തിൽ നിന്നും നീക്കം ചെയ്യാതെ അവിടെ തന്നെ തുടരാൻ സമ്മതിക്കണം. എന്നാലെ അതിന് അവിടെയുള്ള അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിയു. അണുനാശിനി പ്രയോഗിക്കുന്നതുമുതൽ അതു ഉണങ്ങി അതിന്റെ മണം ഇല്ലടാതാകുന്നത് വരെ അത് വീട്ടി ലെ കുട്ടികളോ വളർത്തു മൃഗങ്ങളോ എടുക്കാതെ നോക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഗാർഹിക ബ്ലീച്ചിന്റെ സൊല്യൂഷനോ (1 %) , പൊടിയോ അണുനാശിനിയായി ഉപരിതലങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ഇവ ചർമ്മത്തിന് ഹാനികരമായതിനാൽ ചർമ്മ സമ്പർക്കം പറ്റുന്നത്രയും ഒഴുവാക്കേണ്ടതാണ്. ബ്ലീച്ചിന്റെ പ്രയോഗം ലോഹപ്രതലങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നത് കൊണ്ട് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ ബ്ലീച്ചിന്റെ പ്രയോഗം ക്ലോറിനെന്ന വാതകം പുറപ്പെടീക്കുന്നതിനാൽ, ബ്ലീച് പ്രയോഗിച്ച ഇടം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അവിടെ ആവശ്യത്തിന് വായു സഞ്ചാരം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം, പ്രത്യേകിച്ചും കുട്ടികളോ അലർജി ഉള്ളവരോ ഉണ്ടെങ്കിൽ. കാരണം ക്ലോറിൻ ശരീരത്തിൽ അസ്വസ്ഥതകൾ ജനിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നാണ്.

ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ അണുവിമുക്തമാകാൻ കുറഞ്ഞത് 70% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ വൈപ്പുകളോ സ്പ്രേകളോ ഉപയോഗിക്കുക. ഇവയുടെ ഉപരിതലങ്ങളിൽ മേൽപ്പറഞ്ഞവ പ്രയോഗിച്ച അവയെ ബാഷ്പീകരിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.

എത്ര തവണ വൃത്തിയാക്കണം അഥവാ അണുവിമുക്തമാക്കണം?

സോപ്പോ ഡിറ്റർജന്റോ ഉപയോഗിച്ച് ദിവസേന ഒരു തവണ എങ്കിലും വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടത് നിർബന്ധമാണ്. ഇടം പങ്കിടുന്ന ആളുകളുടെ എണ്ണം കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ട് ദിവസേന ഇടം വൃത്തിയാക്കേണ്ടതിന്റെ എണ്ണം കൂട്ടേണ്ടതുമുണ്ട്. ഉപയോഗിക്കുന്ന ആൾ covid-19ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, കുളിമുറി കക്കൂസ് തുടങ്ങിയവയുടെ ഓരോ ഉപയോഗത്തിന്ന് ശേഷവും വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടത് നിർബന്ധമാണ്. ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ചു സാമൂഹിക ടോയ്റ്റുകൾ, ജലസ്രോതസ്സുകൾ, കോണിപ്പടികൾ എന്നിവ കൂടുതൽ തവണ ദിവസേന വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുളിമുറികളും കക്കൂസുകളിലും സോപ്പിന്ന് പുറമെ മറ്റു അണുനാശിനികളും ഉപയോഗിക്കുന്നത് നിർബന്ധമാണ്.

ഏതു ക്ലീനറുകളും അണുനാശിനികളുമാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്? ഇവ എവിടെനിന്ന് വാങ്ങണം, എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം?

മാർക്കെറ്റിൽ ഒരുപാട് ക്ലീനറുകളും അണുനാശിനികളും ലഭ്യമാണ്. എന്നാൽ വാങ്ങുന്നതിന് മുൻപ് ഇവയുടെ ലേബലുകൾ വായിച് ഇവയിൽ അടങ്ങിയ സജീവമായ ഘടകങ്ങൾ ഏതൊക്കെ എന്ന് മനസിലാക്കുക. ഇവയിൽ പലതും സോപ്പ് അധിഷ്ഠിതമാണ്. ഇവ കോറോണയെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന്ന് ഫലപ്രദമാണ്. മറ്റുചിലത് മദ്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയിട്ടുള്ളതാണ്. എന്നാൽ പലതിലും ഇതു രണ്ടും ഉണ്ടാവില്ല. മദ്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയിട്ടുള്ള ചിലതിൽ ആവശ്യമായ 70% ഐസോപ്റോപ്പിൽ ആൽക്കഹോളും ഉണ്ടാവില്ല. കോറോണയെ നശിപ്പിക്കാൻ കുറന്ഞ്ഞതു 70% ഐസോപ്റോപ്പിൽ ആൽക്കഹോലെങ്കിലും വേണം അണുനാശിനികളിൽ. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള നിർദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച് വേണം ഇവയെ ഉപയോഗിക്കാൻ. ബ്ലീച്ചിന്റെ ഉപയോഗം കാരണം പല തരം പ്രതലങ്ങൾ നശിച്ച് പോകുന്നു. പോരാത്തതിന്ന് ലികിഡ് ബ്ലീച് ആസിഡ്,അമോണിയ തുടങ്ങിയ മറ്റു ക്ലീനിങ് ഏജന്റുകളുമായി ചേർത്താൽ വിഷമയമുള്ള പുക പുറത്തു വിടുന്നു. ബ്ലീച്ചിനെ മറ്റു വിഷലിപ്തമായ വസ്തുക്കൾ പോലെതന്നെയാണ് കൈകാര്യം ചെയേണ്ടത്.ഏതു ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കൈകളിൽ ആവാതെ നോക്കണം (പറ്റുമെങ്കിൽ റീയൂസബിൾ കൈയ്യൊറകൾ ഉപയോഗിക്കുക). വിനാഗിരി, ടീ ട്രീ ഓയിൽ, തുടങ്ങിയ ഹെർബൽ അഥവാ ഓർഗാനിക് ഉത്പന്നങ്ങൾ (അവയിൽ ഡിറ്റർജന്റിന്റെ അംശം ഇല്ലാത്തതു കൊണ്ട്) കോറോണക്കെതിരെ ശുപാര്ശചെയ്യപെടുന്നവയല്ല. ഇവ കൊറോണ വൈറസുകളെ എതിർക്കുന്നതിൽ ഫലപ്രദമല്ല.

ഇന്ത്യയിൽ ലഭ്യമായ സാധാരണ ക്ലീനർ, അണുനാശിനി എന്നിവ ചുവടെ സംഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു.

1 തുള്ളി = 0.05 മില്ലി
1 ചെറിയ സ്പൂൺ = 5 ഗ്രാം, 5 മില്ലി
1 വലിയ സ്പൂൺ = 15 ഗ്രാം, 15 മില്ലി
1 കപ്പ് = 250 മില്ലി
1 ബക്കറ്റ് = 10 ലിറ്റർ

സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയ കൃത്യത ഉറപ്പ് വരുത്താൻ പരമാവധി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്; എന്തെങ്കിലും അവ്യക്തത ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ ദയവായി ഞങ്ങളെ ഈ ഇമെയിലിൽ അറിയിക്കുക indscicov@gmail.com.

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