

গ্লাভস (দস্তানা):

কার, কখন এবং কেন পরা দরকার?



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid

সাধারণত হাত পরিষ্কার রাখা খুব জরুরি। যদি আপনি নিয়মিত হাত ধুয়ে রাখেন এবং হাত না ধোয়া পর্যন্ত মুখে হাত না দেন, তাহলে গ্লাভস পরার দরকার নেই। গ্লাভস পরে যদি আপনি ভাইরাস থাকতে পারে এমন জিনিসপত্রে হাত দিয়ে মুখ স্পর্শ করেন তাহলে গ্লাভস পরার কোনো মূল্য থাকে না। স্বাস্থ্যকেন্দ্রের মত যেসব জায়গায় ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে শুধু সেই সব জায়গায় গ্লাভস পরতে পারেন।



গ্লাভস কীভাবে আমাদের ভাইরাস থেকে নিরাপদ রাখে?

ভাইরাস সংক্রমণ থেকে বাঁচার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপায় হলো দিনে অনেকবার হাত ধোয়া। বাড়ি থেকে বেরোলে যতটুকু সম্ভব কম জিনিসপত্রে হাত দেবেন, এবং বাড়ি ফিরেই হাত ধুয়ে নেবেন (পারলে স্নান করে নিন)। কিছু কিছু ক্ষেত্রে (যেমন দোকানদার, জিনিসপত্র বিলি করার মানুষের ক্ষেত্রে) কাজ করার সময় ঘন ঘন হাত ধুয়ে নেওয়া দরকার।

ডাক্তারদের মতে জনসাধারণ পরিবেষ্টিত অবস্থায় কোনো ট্রেনিং ছাড়া গ্লাভস পরার দরকার নেই। যদি গ্লাভস পরতে চান, তাহলে মনে রাখবেন যে সেটা দিয়ে শুধু এটুকুই নিশ্চিত থাকা যায় যে ভাইরাস আপনার স্বকে এসে লাগবে না। সেই গ্লাভস পরে যদি আপনি মুখে হাত দেন, তাহলে শরীরের ভিতরে ভাইরাস ঢোকার ব্যাপারে গ্লাভস কোনো সাহায্য করবে না।



কার গ্লাভস পরা দরকার (এবং কখন)?

আপনি যদি কোয়ারেন্টাইনে বা আলাদা থাকা কারোর দেখাশোনা করছেন তাহলে তার কাছে থাকার সময় এবং তার ছোঁয়া জিনিসপত্র অথবা কাপড়, বিছানা চাদর ইত্যাদি পরিষ্কার করার সময় গ্লাভস পরতে পারেন।



কত ধরণের গ্লাভস হয়?

গ্লাভস কয়েক রকমের হয়ঃ রাবার বা কাপড়ের তৈরি গ্লাভস, (লেটেক্স বা নাইট্রাইল-এর তৈরি) ডাক্তারি (সার্জিক্যাল) গ্লাভস

কিছু কিছু রাবার এবং কাপড়ের তৈরি গ্লাভস একবার ব্যবহার করার পর সাবান জলে ধুয়ে আবার ব্যবহার করা যায়। ডাক্তারি গ্লাভস একবার ব্যবহার করে ফেলে দিতে হয়। ফেলে দেওয়ার আগে বাড়ির ব্যবহারের ১% ব্লিচে ডুবিয়ে নিন।

যেহেতু মেডিক্যাল গ্লাভস সহ অন্যান্য পার্সোনাল প্রটেকটিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই) এর জোগানে ঘাটতি রয়েছে, তাই নেহাত প্রয়োজন না হলে মেডিক্যাল গ্লাভস ব্যবহার না করাই ভালো।

গ্লাভস পরা, ব্যবহার করা এবং খোলার নিয়মকানুনঃ

যদি গ্লাভস পরতে চান, তাহলে মনে রাখবেন যে ঠিকমত না পরলে বা ব্যবহার করলে গ্লাভস পরার মূল উদ্দেশ্যই নষ্ট হতে পারে।

গ্লাভস পরাঃ গ্লাভস পরার আগে হাত ধুয়ে নিতে ভুলবেন না।

গ্লাভস পরে থাকা অবস্থায়ঃ পরিষ্কার জিনিসপত্রে হাত দেবার আগে গ্লাভস খুলে রাখুন। গ্লাভস পরে মুখে হাত দেবেন না।

গ্লাভস খোলাঃ এমন ভাবে গ্লাভস খুলুন যাতে খালি হাতে তার বাইরের অংশ না ধরতে হয়। ডাক্তারি গ্লাভস খোলার সময় তার বাইরের অংশ ছোঁবেন না। ফেলে দেবার আগে বাড়ির ব্যবহারের ১% ব্লিচে ডুবিয়ে রাখুন। গ্লাভস খোলার পর সাবান জলে হাত ধুয়ে নিন।

গ্লাভস পুনর্ব্যবহারঃ পুনর্ব্যবহারযোগ্য গ্লাভসের ক্ষেত্রে খোলার পর সংগে সংগে সাবান জলে ডুবিয়ে রাখুন। ভালো করে ধুয়ে শুকিয়ে নিয়ে পরিষ্কার শুকনো জায়গায় রাখুন।



Image credits:

Rabin, Sayantan, Columbia University

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