

കൈയുറകൾ: എന്ത് കൊണ്ട്, ആർ, എപ്പോൾ ധരിക്കണം?



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>



ആമുഖം:

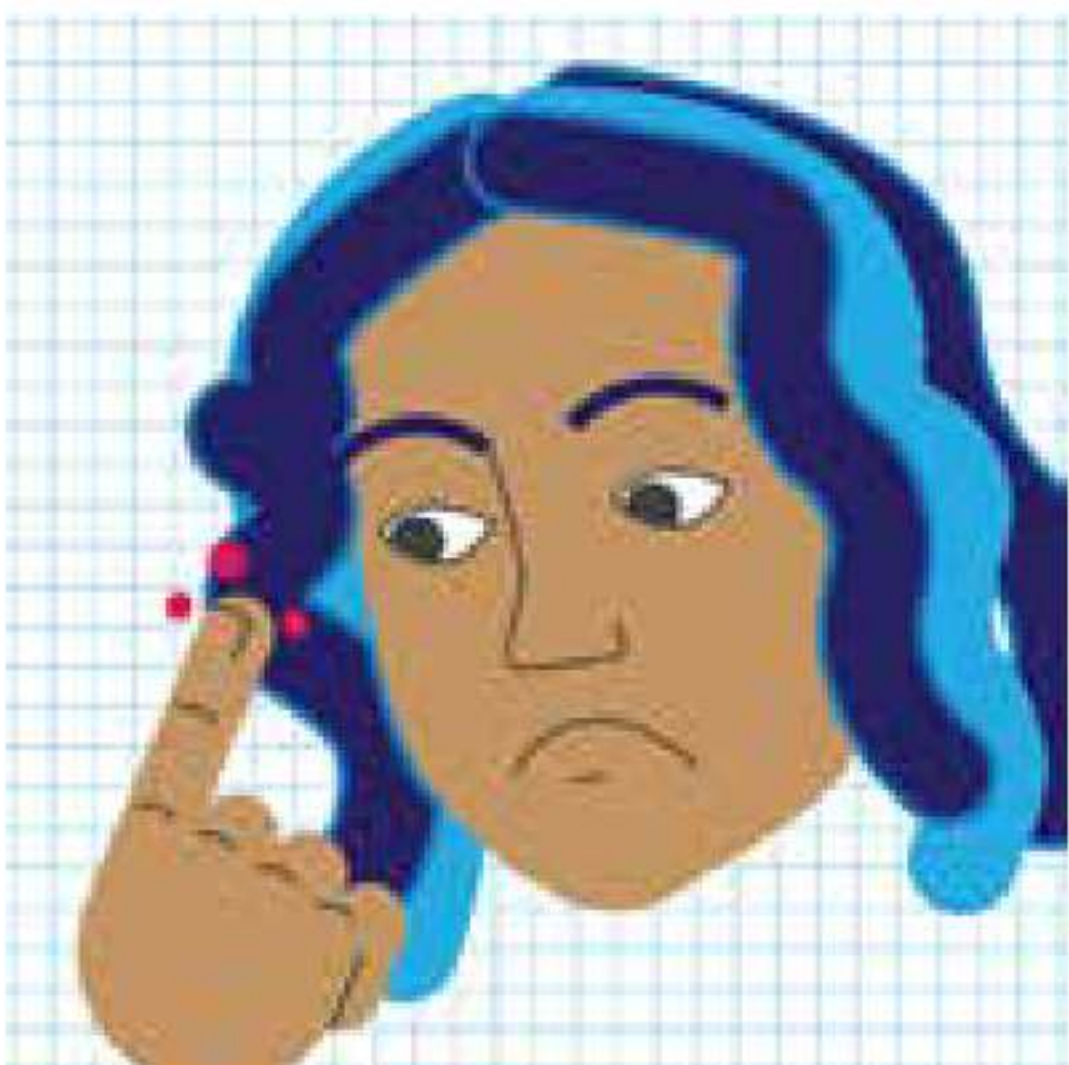
പൊതുവെ, കൈകളുടെ ശുചിത്വം നിർണ്ണായകമാണ്. നിങ്ങൾ പതിവായി കൈകൾ കഴുകുന്നു എന്നും കൈകൾ കഴുകുന്നത് വരെ മുഖത്ത് സ്പർശിക്കുന്നില്ല എന്നും ഉറപ്പു വരുത്തുന്ന പക്ഷം കൈയുറകളുടെ ആവശ്യമില്ല. കൈയുറകൾ ധരിച്ചു വൈറസുള്ള പ്രതലങ്ങൾ സ്പർശിക്കുകയും തുടർന്ന് മുഖത്ത് സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, കൈയുറകൾ കൊണ്ട് വലിയ കാര്യമൊന്നുമില്ല. ആരോഗ്യ പരിരക്ഷണ സാഹചര്യങ്ങൾ പോലെ ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ളിടത്തു മാത്രം കൈയുറകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണുത്തമം.

കൈയുറകൾ നിങ്ങളെ എങ്ങിനെ വൈറസിൽ നിന്നും പരിരക്ഷ നേടാൻ സഹായിക്കും?

വൈറസുകൾ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ കടക്കാതിരിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗം ദിവസം പല പ്രാവശ്യം കൈകൾ കഴുകുക എന്നതാണ്. നിങ്ങൾ വീടിനു പുറത്തു പോകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, പുറത്തായിരിക്കുമ്പോൾ സ്പർശിക്കുന്ന ഉപരിതലങ്ങൾ കഴിവതും കുറയ്ക്കുക, എന്ന് മാത്രമല്ല, പുറത്തു നിന്ന് തിരിച്ചെത്തിയാലുടനെ സോപ്പുപയോഗിച്ചു കൈകൾ കഴുകാൻ (കഴിയുമെങ്കിൽ കുളിക്കാൻ) ഓർമ്മിക്കുക. ചില ആൾക്കാർ (ഉദാ: കട ഉടമകൾ, സാധനങ്ങൾ എത്തിച്ചു കൊടുക്കുന്നവർ) ജോലിക്കിടയിൽ കൂടെക്കൂടെ കൈകൾ കഴുകേണ്ടതാണ്. പരിശീലനം ലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്തവർ പൊതു ഇടങ്ങളിൽ കൈയുറകൾ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് ഡോക്ടർമാർ ഉപദേശിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ കൈയുറകൾ ധരിക്കണമെന്നു തീരുമാനിച്ചാൽ, കൈയുറകൾക്കു വൈറസുകൾ നിങ്ങളുടെ കൈയുടെ തൊലിപ്പുറമേ എത്തുന്നത് തടയാൻ മാത്രമേ സാധിക്കൂ എന്നോർക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു പക്ഷെ വൈറസുകളുള്ള കൈയുറ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾ മുഖത്ത് സ്പർശിക്കാനിടയായാൽ, അവയ്ക്ക് വൈറസുകൾ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ എത്തുന്നത് തടയാനാവില്ല.

ആരാണ് കൈയുറകൾ ധരിക്കേണ്ടത് (എപ്പോൾ)?

നിങ്ങൾ ക്യാറന്റൈനിലോ ആളുകളിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കേണ്ടതോ ആയ ഒരാളെ പരിരക്ഷിക്കേണ്ടി വന്നാൽ, അവരുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകുമ്പോഴോ, അവർ സ്പർശിച്ചിരിക്കാവുന്ന പ്രതലങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുമ്പോഴോ, അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ വസ്ത്രങ്ങളോ കിടക്കവിരിയോ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴോ, കൈയുറകൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.



വ്യത്യസ്ത തരം കൈയുറകൾ ഏതൊക്കെ?

കൈയുറകൾ പല താരത്തിലുള്ളവയുണ്ട് : റബർ (അല്ലെങ്കിൽ തുണി) കൈയുറകളും മെഡിക്കൽ (ശസ്ത്രക്രിയ) കൈയുറകൾ (റബർ, നൈട്രൈൽ) റബർ, തുണി കൈയുറകളിൽ ചിലവ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കഴുകിയ ശേഷം പുനരുപയോഗിക്കാവുന്നതാണ് , മെഡിക്കൽ കൈയുറകൾ ഓരോ ഉപയോഗത്തിന് ശേഷവും ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. അതിനു മുൻപ്, 1 % ഗൃഹോപയോഗ ഷീപ്പ് ലായനിയിൽ മുക്കി വയ്ക്കണം. മെഡിക്കൽ കൈയുറകൾ ഉൾപ്പെടെ വ്യക്തിഗത സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ (PPE) അധികം ലഭ്യമല്ലാത്തതിനാൽ, മെഡിക്കൽ കൈയുറകൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെങ്കിൽ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

കൈയുറകൾ എങ്ങിനെ ധരിക്കണം, ഉപയോഗിക്കണം, എടുത്തു മാറ്റണം?

നിങ്ങൾ കൈയുറകൾ ധരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചാൽ, അവ ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ ധരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഒരു പ്രയോജനവും ഇല്ലാതെ വന്നേക്കാം എന്ന് ഓർമ്മിക്കേണ്ടതുണ്ട്:

കൈയുറകൾ ധരിക്കുമ്പോൾ: നിങ്ങൾ കൈയുറകൾ എടുത്തു ധരിക്കുന്നതിനു മുൻപ് കൈകൾ കഴുകി എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

കൈയുറകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ: വൃത്തിയുള്ളതെന്നു അറിയാവുന്ന പ്രതലങ്ങൾ സ്പർശിക്കുന്നതിനു മുൻപ് കൈയുറകൾ മാറ്റുക. കൈയുറകൾ ധരിച്ചു കൊണ്ട് ഒരു കാരണവശാലും നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക.

കൈയുറകൾ എടുത്തു മാറ്റുമ്പോൾ: കൈയുറകൾ എടുത്തു മാറ്റുമ്പോൾ അതിന്റെ പുറം ഭാഗത്തു നിങ്ങളുടെ ഉറ ധരിക്കാത്ത വിരലുകൾ കൊണ്ട് സ്പർശിക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. മെഡിക്കൽ കൈയുറകൾ എടുത്തു മാറ്റുമ്പോഴും പുറം ഭാഗത്തു സ്പർശിക്കരുത്. 1 % ഗൃഹോപയോഗത്തിനുള്ള ഷീപ്പ് ലായനിയിൽ മുക്കിയ ശേഷം വേണം അത് കളയാൻ. കൈയുറകൾ എടുത്തു മാറ്റി അവ കളഞ്ഞ ശേഷം കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കഴുകുക.

കൈയുറകൾ പുനരുപയോഗിക്കുമ്പോൾ: പുനരുപയോഗിക്കാവുന്ന കൈയുറകൾ എടുത്തു മാറ്റിയാലുടനെ സോപ്പ് വെള്ളത്തിലിടുക. നന്നായി കഴുകി ഉണക്കിയ ശേഷം വൃത്തിയുള്ള, ഈർപ്പമില്ലാത്ത സ്ഥലത്തു സൂക്ഷിക്കുക.



Image credits:
Rabin, Sayantan, Columbia University

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