

വീട്ടിൽ നിന്നും പുറത്തു പോയി തിരിച്ചു വരുന്നതിനെപ്പറ്റി



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>



കോവിഡ്-19 മഹാമാരിയെ തുടർന്ന് ലോക്കഡോണിന്റേ കാലഘട്ടത്തിൽ വളരെ അത്യവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾക്കു അല്ലാതെ പുറത്തു പോകുന്നത് ഉചിതമല്ല. ഈ സമയത്തു സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. വീട്ടിനു പുറത്തുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം നിയന്ത്രിച്ചാൽ രോഗപകർച്ച കുറയ്ക്കാം, പക്ഷെ ഇതിനൊപ്പം തന്നെ വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിലും ശ്രദ്ധവേണം. അതുകൊണ്ടു വീട്ടിൽനിന്നു പുറത്തിറങ്ങുമ്പോഴും, യാത്രക്കിടയിലും, വീട്ടിലിലേക്കു തിരിച്ചുവന്ന ശേഷവും ചെയ്യാവുന്നതും അരുതാത്തതുമായുള്ള കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം എന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. വീട്ടിൽനിന്നു ഇറങ്ങുമ്പോൾ എടുക്കേണ്ട ചില മുൻകരുതലുകൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.



നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ നിന്ന് എപ്പോൾ പുറത്തു പോകാം

അത്യാവശ്യമാണെങ്കിൽ മാത്രം പുറത്തു പോകുക. വേണ്ടുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കി കഴിയുന്നിടത്തോളം കാര്യങ്ങൾ ഒരു യാത്രയിൽ തന്നെ തീർക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. കഴിവതും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവരും, വയോധികരല്ലാത്തവരുമായ ഒരു കുടുംബാംഗത്തെ തന്നെ യാത്രകൾക്കും നിയോഗിക്കുക.

പുറത്തുപോക്ക് എന്തുകൊണ്ട് പരിമിതപ്പെടുത്തണം

പുറത്തു പോകുന്നത് കുറച്ചാൽ കൊറോണ വൈറസിനെ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്കു കൊണ്ടുവരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാം. കൂടാതെ ഇത്, നിങ്ങളോ നിങ്ങളുടെ വീട്ടുകാരോ, പനി, ചുമ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളില്ലാതെ വൈറസിന്റെ വാഹകരാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ പുറംലോകത്തു വൈറസു പരത്താനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

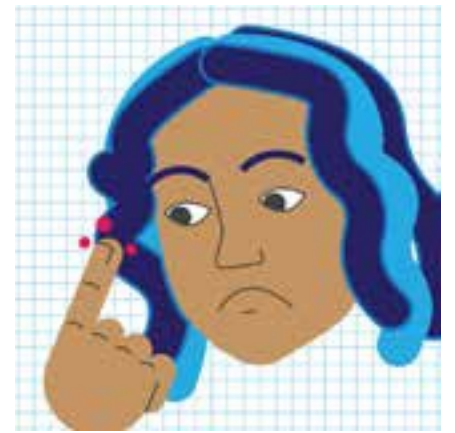


വീട്ടിനു പുറത്തുള്ളപ്പോൾ നിങ്ങളും മറ്റുള്ളവരും സുരക്ഷിതരായിരിക്കുന്നതെങ്ങിനെ

മാസ്ക് അല്ലെങ്കിൽ മുറുകെ കെട്ടാവുന്ന മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുക. വസ്ത്രങ്ങൾക്കുപരി അധിക സംരക്ഷണത്തിനായി ഷോളോ ദുപ്പട്ടയോ പോലുള്ള ഒരാവരണം കൂടി ധരിക്കാം. മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം കുറച്ചു അവരിൽനിന്നു 1-2 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക. നിങ്ങളും, ചുറ്റുമുള്ളവരും ബാഹ്യമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലെങ്കിലും വൈറസിന്റെ വാഹകരാണെന്നു സങ്കല്പിച്ചു പെരുമാറുക. പുറത്തു പോകുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരെ തൊടുകയോ, തുപ്പുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക. മുഖത്തോ മാസ്കിലോ തൊടാതിരിക്കുക. പല പ്രതലങ്ങളും സ്പർശിക്കേണ്ടിവരുമെന്ന ആശങ്ക ഉണ്ടെങ്കിൽ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ കരുതുക.

വീട്ടിൽ തിരിച്ചുവന്നശേഷം നിങ്ങളും കുടുംബവും എങ്ങിനെ സുരക്ഷിതരാകാം.

ചെരുപ്പ് വാതില്പടിയിൽ അഴിച്ചു വയ്ക്കുക. പുറത്തു പോകുമ്പോൾ ധരിച്ച ചെരുപ്പ്, സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുന്നതിനു മുന്നേ വീട്ടിനകത്തു ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. വീടിനെയും വാഹനത്തിനെയും താക്കോലുകൾ ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലത്തു വയ്ക്കുക. ഇവ പുറത്തു പോകുമ്പോഴല്ലാതെ കൈകാര്യം ചെയ്യാതിരിക്കുക. തിരിച്ചുവന്നതും വസ്ത്രങ്ങൾക്കുപരി ആവരണം ചെയ്ത ഷോൾ, പുനരുപയോഗിക്കാവുന്ന മാസ്ക് തുടങ്ങിയവ ഉടനെ തന്നെ അഴിച്ചു സോപ്പു വെള്ളത്തിൽ മുക്കുക. പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ വാതിൽക്കൽ ഒരു ബക്കറ്റിൽ സോപ്പു വെള്ളവും തുവാലയും വയ്ക്കുക. തിരിച്ചുവന്നതും, താക്കോലുകൾ, കണ്ണട തുടങ്ങിയ സ്വകാര്യ വസ്തുക്കൾ ഈ വെള്ളം കൊണ്ട് കഴുകി തുടച്ച ശേഷം മാത്രം നിങ്ങൾ കൈ കഴുകുക. ഫോൺ പുറത്തു കൊണ്ടുപോയിരുന്നെങ്കിൽ അത് 70% ഐസോപ്രോപൈൽ അൽക്കോഹോൾ അടങ്ങുന്ന ലായനിയിൽ മുക്കിയ മുദുവായ തുണി കൊണ്ട് തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കാം. പുറത്തുനിന്നു വന്നയുടൻ ചെരുപ്പ്, മാസ്ക്, തുടങ്ങിയവ അഴിച്ചു വൃത്തിയാക്കാൻ, വീട്ടിനകത്തോ, പറ്റുമെങ്കിൽ പുറത്തോ ഒരു സ്ഥലം നിയോഗിക്കുക. വാങ്ങിച്ചു വന്ന സാധനങ്ങളും ഇവിടെ തന്നെ വയ്ക്കുകയും, സോപ്പുപയോഗിച്ചു തുടയ്ക്കുകയും ചെയ്യാം. പ്രായാധിക്യം കൊണ്ടും, മറ്റു ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ടും കൊറോണ വൈറസു ബാധിക്കാൻ അധിക സാധ്യതയുള്ള കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഈ സ്ഥലം എപ്പോഴും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.



നിങ്ങൾ കൊണ്ട് വന്നു സാധനങ്ങൾ എന്ത് ചെയ്യണം?

നിങ്ങൾ പുറത്തുനിന്നു വാങ്ങിക്കൊണ്ടുവന്ന സാധനങ്ങളിൽ വൈറസുണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട് . അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇവ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങൾ തൊടാതിരിക്കാൻ വേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കണം. വാതില്കലോ അതിനടുത്തോ ഉള്ള നിയുക്തസ്ഥലത്തു വച്ച് ഇവ വൃത്തിയാക്കണം.



പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും നല്ലപോലെ കഴുകിയശേഷം മാത്രം എടുത്തുവയ്ക്കുക. പുതിയ വസ്ത്രങ്ങൾ വാങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവ ഡിറ്റർജന്റ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിയശേഷം മാത്രം ധരിക്കുക. പേപ്പർ, കാഡ്ബോർഡ് തുടങ്ങിയ പ്രതലങ്ങളിൽ വൈറസ് അധികനേരം അവശേഷിക്കില്ല. എങ്കിലും എല്ലാ പാക്കേജുകളും സോപ്പുവെള്ളത്തിൽ (വേണ്ടിവന്നാൽ 10% ബ്ലീച് ലായനിയിൽ) മുക്കിയ തുണികൊണ്ടു തുടയ്ക്കുന്നത് ഉചിതമായിരിക്കും.

പാക്കറ്റുകളിലെ സാധനങ്ങൾ അതാതു സംഭരണിയില്ലേക്ക് മാറ്റിയ ശേഷം എല്ലാ പുറംപൊതികളും ഒരു അടപ്പുള്ള ചവറ്റുകൊട്ടയിൽ നിക്ഷേപിക്കുക. പുസ്തകങ്ങൾ, മാസികകൾ, ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറോ 60% ത്തിൽ കൂടതലുള്ള ഐസോപ്രോപൈൽ അൽക്കോഹോൾ ലായനിയോ ഉപയോഗിച്ചു തുടയ്ക്കാം. പത്രങ്ങൾ ചില മണിക്കൂറുകൾക്കു മാറ്റിവച്ചശേഷം വായിക്കാം - ഈ സമയത്തിനുള്ളിൽ വൈറസുകൾ നശിച്ചിരിക്കും.



ഇതെല്ലാം ചെയ്തശേഷം കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകാൻ മറക്കല്ലേ!

വ്യക്തി ശുചിത്വം

കൈകഴുകുന്നതിനു മുൻ വീട്ടിലെ പ്രതലങ്ങളെയോ, മറ്റുള്ളവയെയോ സ്പർശിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. പുറത്തുനിന്നു വന്നതും സോപ്പുപയോഗിച്ചു കുളിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. കുറഞ്ഞപക്ഷം കൈകാലുകളും മറ്റു ദൃശ്യഭാഗങ്ങളും സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകുക. പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ അധിക സുരക്ഷയോടെ ധരിച്ച ആവരണങ്ങൾ അലക്കിയ ശേഷമേ പുനരുപയോഗിക്കാവൂ. നിങ്ങൾക്ക് പല പ്രാവശ്യം പുറത്തു പോകേണ്ടതായും, വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകാനുള്ള സമയമില്ലാതെ വരികയുമാണെങ്കിൽ, പുറം ആവരണം വീട്ടുപടിഞ്ഞാൽ തന്നെ അഴിച്ചുവെച്ചു, പുനരുപയോഗിക്കാം. മുഖാവരണം മാത്രം ഓരോരു ഉപയോഗത്തിനുശേഷവും കഴുകേണ്ടതാണ്.



- പുറത്തു പോകുന്നത് പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.
- പോകുന്ന സമയത്തു ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.
- പുറത്തുള്ള എല്ലാ കാര്യങ്ങളും പ്രായമേറിയവരോ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവരോ അല്ലാത്ത ഒരാളെ കൊണ്ട് തന്നെ ചെയ്യിക്കുക,



വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തു ഇറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ്

- മാസ്കോ മുഖാവരണമോ ധരിക്കുക
- വേണമെങ്കിൽ വസ്ത്രങ്ങളുപരി ഒരു ആവരണം കൂടിയാകാം

പുറത്തുള്ളപ്പോൾ

- പ്രതലങ്ങൾ സ്പർശിക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക
- മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് 1 - 2 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക

തിരിച്ചു വീട്ടിൽ വരുമ്പോൾ

- ചെരുപ്പ് പുറത്തു വയ്ക്കുക
- കൈകഴുകാനും സാധനങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കാനും ആയി വാതിൽക്കൽ ഒരു ബക്കറ്റ് സോപ്പുവെള്ളവും സാനിറ്റൈസറും വയ്ക്കുക.
- പുറത്തു ധരിച്ച വസ്ത്രങ്ങളും മാസ്കും ഡിറ്റർജന്റിൽ മുക്കുക അല്ലെങ്കിൽ അലക്കുക
- കഴിവതും വേഗം സോപ്പുപയോഗിച്ചു കുളിക്കുക. കുറഞ്ഞ പക്ഷം കൈകാലുകളുകൾ കഴുകുക.

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

Image credits:

Storyweaver, Gemma Jose, Shambhavi Singh, Freepik, Rabin, Sayantan, Unsplash, Dynati