

হাত ধোৱাৰ পদ্ধতি: সম্পূৰ্ণ নিয়মালী

by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

f t i IndSciCovid



ভাল খবৰটো এয়ে যে ভাইৰাছে জীৱদেহৰ বাহিৰত কেতিয়াও বংশবৃদ্ধি কৰিব নোৱাৰে। আমি মাত্ৰ এইটো নিশ্চিত কৰা প্ৰয়োজন যাতে বাহিৰৰ পৰিবেশত থকা ভাইৰাছবোৰ আমাৰ শৰীৰত প্ৰৱেশ নকৰে। কৰ'নাভাইৰাছৰ এখন বিশেষ বহিঃত্বক থাকে যি সহজে চাবোনৰ প্ৰভাৱত নষ্ট হৈ যায়। ভাইৰাছটো দেহৰ ভিতৰত সোমোৱাটো ৰোধ কৰাৰ বাবে থকা সৰ্বোত্তম উপায়বোৰৰ ভিতৰত এটা হৈছে নিজৰ হাতদুখন নিয়মীয়াকৈ চাবোনেৰে ভালদৰে ধোৱাটো, অৱশ্যে কিছুমান ক্ষেত্ৰত আন বিভিন্ন ধৰণৰ পৰিশোধক তথা উপায়ও ফলপ্ৰসূ হয়। ইয়াত বিভিন্ন পৰিস্থিতিত হাত ধোৱাৰ নিয়মখিনি দিয়া হ'ল।



ভাইৰাছ কি?

ভাইৰাছৰ প্ৰকৃতি প্ৰায়বোৰ জীৱতকৈ বেলেগ। বংশবৃদ্ধি কৰিবলৈ ই জীৱকোষত প্ৰৱেশ কৰাটো প্ৰয়োজনীয়। ই কেতিয়াও হাতত বা অন্য কোনো পৃষ্ঠত ঘূৰি ফুৰি থাকিব নোৱাৰে। কৰ'নাভাইৰাছে বিশেষকৈ মানুহৰ শ্বাসতন্ত্ৰৰ জীৱিত কোষবোৰৰ ভিতৰত বংশবৃদ্ধি কৰে। হাতৰ উপৰিভাগত থকা অৱস্থাত ই কেতিয়াও বংশবৃদ্ধি অথবা বীজাণুৰে আক্ৰান্ত কৰিব নোৱাৰে।

ভাইৰাছে আমাৰ শৰীৰত কেনেদৰে প্ৰৱেশ কৰে?

ভাইৰাছযুক্ত কোনো বস্তু স্পৰ্শ কৰিলে, ই হাতত লাগি ধৰে আৰু এই হাতেৰে যেতিয়া মুখমণ্ডল, নাক, মুখগহ্বৰ নতুবা চকু স্পৰ্শ কৰা হয়, তেতিয়া ই শ্বাসনলীত সোমায়। হাত পৰিস্কাৰকৈ ৰখা আৰু মুখত হাত নিদিয়াটো সেয়ে অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ।



কৰ'না ভাইৰাছ কেনেদৰে ধ্বংস কৰিব পাৰি?

চাবোন (অধিক ফলপ্ৰসূ) বা ৬০% এলকহলযুক্ত পৰিশোধক (হেণ্ড চেনিটাইযাৰ) ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। চাবোনৰ প্ৰভাৱত ভাইৰাছৰ বাহিৰৰ মেদযুক্ত আৱৰনখন নষ্ট হৈ যায় আৰু পানীৰে ধুই পেলালে এইবোৰ আঁতৰি যায়। চাবোনৰ দৰে এলকহলেও ভাইৰাছৰ মেদযুক্ত আৱৰনখন ভাঙি পেলায়। চাবোন উপযুক্ত কিয়নো এডোখৰ চাবোন একাধিক মানুহে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা ভাইৰাছ নষ্ট হৈ যায়।

হেণ্ড চেনিটাইযাৰতকৈ চাবোন ব্যৱহাৰ কৰা ভাল

চাবোনেৰে হাত ধুলে হাত ভালকৈ পৰিস্কাৰ হয়, কিন্তু হেণ্ড চেনিটাইযাৰ সানিলে আন লেতেৰা কণাবোৰ হাতত থাকিও যাব পাৰে। চাবোনৰ ভাইৰাছ নষ্ট কৰাৰ গুণো অধিক। গোটেই হাতখন ভালদৰে পৰিস্কাৰ কৰিবলৈ, অকমান চাবোনৰপৰা উঠা ফেনখিনিয়ে যথেষ্ট।



চাবোনেৰে হাত কেতিয়া ধুব লাগে?

- খাদ্য প্ৰস্তুত কৰাৰ আগত আৰু পাছত
- খোৱাৰ আগত
- ৰোগীক শুশ্ৰূষা কৰাৰ আগত আৰু পাছত
- স্নানাগাৰত সোমোৱাৰ আগত আৰু পাছত
- কটা ঘা স্পৰ্শ কৰাৰ আগত আৰু পাছত
- হাঁচি মৰা, নাক সুকুৰিওৱা আৰু কাহ মৰাৰ পাছত
- কোনো জন্তু (আৰু ইয়াৰ খাদ্য বা মল) স্পৰ্শ কৰাৰ পাছত
- জাবৰ জোঁথৰ স্পৰ্শ কৰাৰ পাছত
- আনে স্পৰ্শ কৰা বস্তু যেনে ৰেলিং, দুৱাৰৰ খিল, কলিং বেল, পাৰ্চেলৰ বস্তু, টকা, মুদ্ৰা আদি নিজে স্পৰ্শ কৰাৰ পাছত
- বাহিৰৰপৰা ঘূৰি আহি (পিন্ধা মুখাখন খোলাৰ পাছত) ঘৰ সোমোৱাৰ পাছত
- হাত যদি লেতেৰা হৈ থাকে



হেণ্ড চেনিটাইযাৰেৰে কেতিয়া হাত ধুব লাগে?

চাবোন আৰু পানী পৰ্যাপ্ত নাথাকিলে। হেণ্ড চেনিটাইযাৰত কমেও ৬০% এলকহল (কিন্তু ১০০% ৰ কম) থাকিব লাগে। হাত লেতেৰা হৈ থাকিলে ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে।

হাত কেনেকৈ পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে?

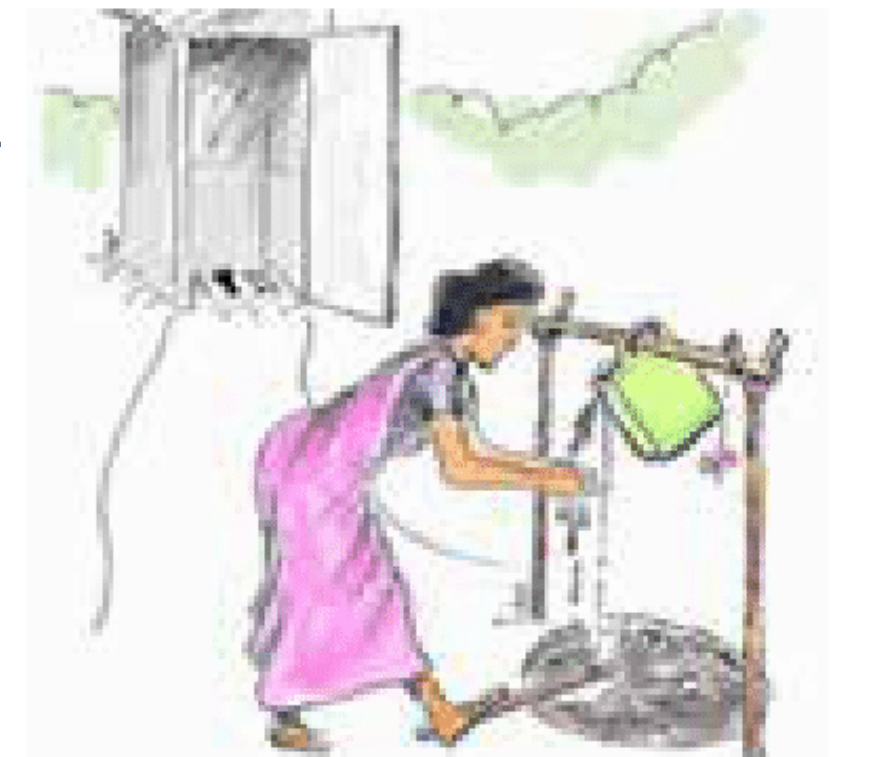
প্ৰথমে টেপটো চাবোনেৰে চাফ কৰি ল'ব লাগে যাতে তাত থকা ভাইৰাছৰ কণাবোৰ নষ্ট হৈ যায়। হাতদুখন তিয়াই লৈ চাবোনৰ ফেন প্ৰস্তুত কৰি কমেও ২০ ছেকেণ্ড সময়জুৰি ঘাঁহিব লাগে। নষ্ট হোৱা ভাইৰাছবোৰ আৰু আন লেতেৰা কণাবোৰ এইবাৰ পানীৰে ধুই পেলাব লাগে। তাৰপিছত বতাহত বা গামোচাৰে হাতখন শুকুৱাই ল'ব লাগে। এনেকুৱা কৰিলে আপোনাৰ হাতদুখন ভাইৰাছমুক্ত হ'ব। অগত্যা যদি পানী নাথাকে, তেন্তে হেণ্ড চেনিটাইযাৰেৰে হাতদুখন ভালদৰে তিয়াই লৈ শুকাই যোৱাৰ আগত ত্ৰিশ ছেকেণ্ড সময়জুৰি হাতৰ প্ৰতিটো অংশ ঘাঁহিব লাগে।

পানীৰ তাপমাত্ৰাটো ইমান গুৰুত্বপূৰ্ণ নহয়। পিছে, দুয়োখন হাততে সম্পূৰ্ণকৈ চাবোন লগাই ঘাঁহাটোহে অতি দৰকাৰী কথা। খহটা আৰু সোঁতোৰা পৰা ছালৰপৰা ভাইৰাছ আঁতৰাবলৈ জোৰকৈ ঘাঁহিব লাগিব। ভাবকচোন, লেতেৰা পাত্ৰ এটা ভালদৰে পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ হ'লে কিমান জোৰ আৰু শক্তিতে ঘাঁহিব লাগে? কেৱল ক্লিন্জাৰ সানিলেই নহয়।

বোৱতী পানী নাথাকিলে কি কৰিব?

বোৱতী পানী (ৰানিং ৱাটাৰ) নাথাকিলে পানী জমা কৰি থোৱা ডাঙৰ ড্ৰাম বা বাল্টিৰ পৰা মগ বা তেনে কোনো পাত্ৰৰে পানী বাকি লোৱা হয়। যদিহে একেটা পানীৰ উৎস ব্যৱহাৰ কৰা প্ৰতিজন লোক যথেষ্ট সাৱধান নহয়, তেন্তে পানী থোৱা পাত্ৰবোৰ (সাধাৰণতে প্লাষ্টিকৰ) কৰ'নাভাইৰাছৰ দ্বাৰা দূষিত হ'ব পাৰে, যাৰ পৰা এই ভাইৰাছ প্ৰতিজন ব্যৱহাৰকাৰীৰ গালৈ বিয়পিব পাৰে।

ইয়াৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ চুবুৰীৰ মানুহে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ টিপিটেপ ব্যৱস্থা কৰিব পৰা যায়। ই এটা সৰল, সুলভ, স্বাস্থ্যকৰ যন্ত্ৰ, যাক ভৰিৰে চালনা কৰি এটা সৰু জলধাৰা সৃষ্টি কৰি পানীৰ টেপৰ বিকল্প হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। বহুলোকে ব্যৱহাৰ কৰা সমূহীয়া পানীৰ উৎসক ভাইৰাছেৰে দূষিত হোৱাৰ পৰা বচোৱাৰ এয়া এক উত্তম উপায়। পিছে মানুহৰ সমাগমৰ মাজত থাকিলে শাৰীৰিক দূৰত্ব বজাই ৰখাটো অত্যাৱশ্যক।



পানী পৰ্যাপ্ত নাথাকিলে কি কৰিব?

পানী কম থাকিলে, দুটা পাত্ৰত পানী ল'ব লাগে। এটাৰ পানীৰে হাতদুখন তিয়াই লৈ, চাবোনৰ ফেনেৰে আগতে দিয়াৰ দৰে ২০ ছেকেণ্ড সময় ঘঁহিব লাগে। তেনে কৰিলে ভাইৰাছবোৰ নষ্ট হয়। দ্বিতীয় পাত্ৰটোৰ পানীৰে হাতদুখন ভালদৰে ঘঁহি ঘঁহি পখালিব লাগে যাতে চাবোন আৰু ভাইৰাছবোৰ আঁতৰি যায় আৰু বতাহত হাতদুখন শুকুৱাই ল'ব লাগে। পাত্ৰদুটাৰ পানীখিনি যিমান সঘনাই পৰা যায় সলনি কৰি থাকিব লাগে। আপুনি হয়তো এখন কাপোৰ বা গামোচাৰে হাতদুখন মচিব বিচাৰিব। প্ৰত্যেকৰ বাবে নিজাকৈ একোখন গামোচা ৰখাৰ আৰু দিনটোৰ শেষত সেইবোৰ ধুই দিয়াৰ চেষ্টা কৰক। যদি সম্ভৱ, ৰান্ধিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা আৰু ধোৱা কাৰ্যৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা পানীৰ উৎসদুটা আছুটীয়াকৈ ৰাখক।

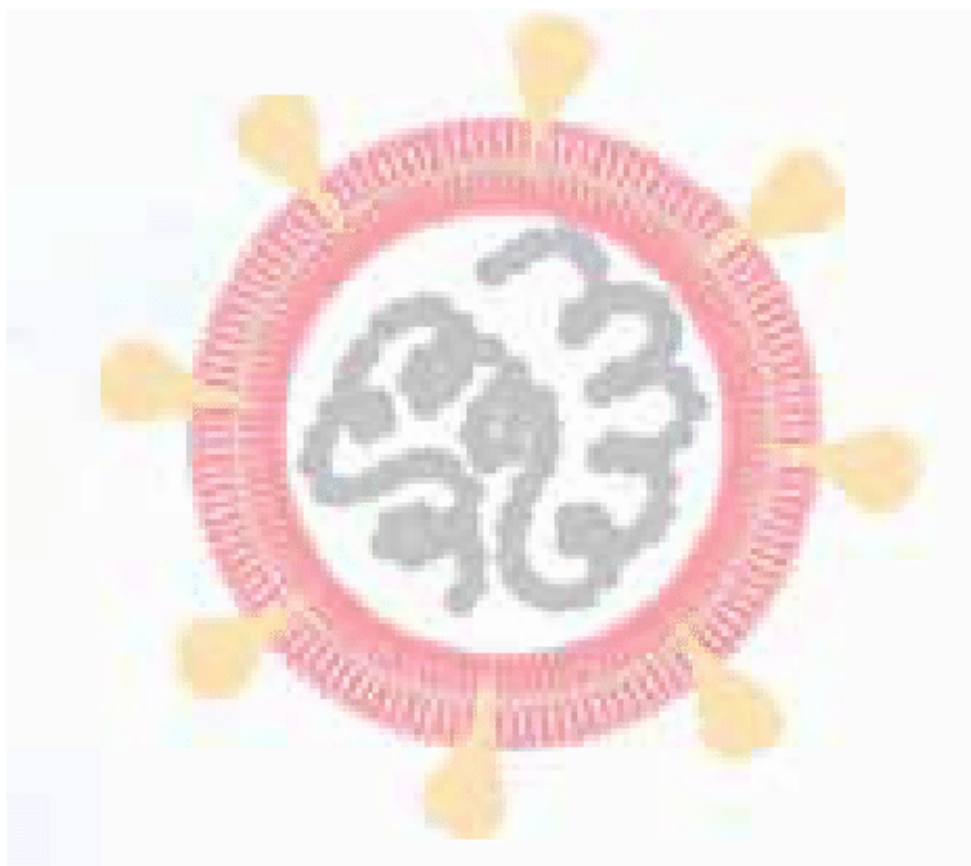
যদি আপোনাৰ ওচৰত পানীৰ পৰিবৰ্তে চাবোন আৰু পানীৰ লঘু দ্ৰৱ থাকে, তাৰপৰা ফেন সৃষ্টি কৰি ল'ব পাৰে আৰু তাৰ পাছত কাগজ, বালি/ছাইৰে মচি পেলাবও পাৰে। চাবোন বা পানী কোনোটোৱে যদি নাথাকে, বালি বা ছাই ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। অন্য কোনো উপায় নাথাকিলেহে তেনে কৰা উচিত।

হাতদুখনৰ যত্ন কেনেদৰে ল'ব?

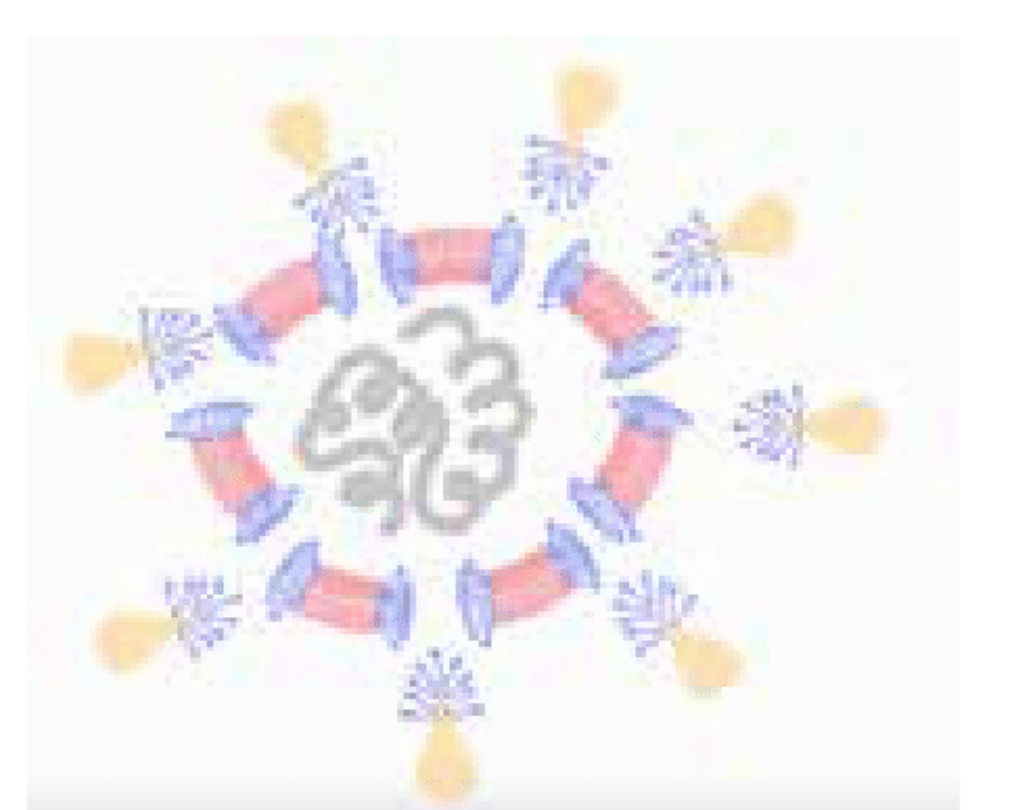
সঘনে ধুই থাকিলে হাতদুখন শুষ্ক হৈ উঠিব পাৰে বাবে ধোৱাৰ পাছত তেল বা আৰ্দ্ৰতাৰ্ধক কোনো প্ৰসাধক (মইশ্চাৰাইযাৰ) ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। একিজমা থাকিলে বা ছাল শুকান হ'লে কমণীয় চাবোন বা চাবোনবৰ্জিত ক্লিন্জাৰ নতুবা মইশ্চাৰাইযাৰযুক্ত হেণ্ড চেণিটাইযাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

হাত ধোৱা পদ্ধতিৰ তালিকা; একেবাৰে ভালৰ পৰা একেবাৰে বেয়া পৰিস্থিতিলৈ

1. চাবোন আৰু বোৱতী পানী (২০ ছেকেণ্ড)
2. চুবুৰীত টিপিটেপ ব্যৱস্থা
3. হেণ্ড চেণিটাইযাৰ (৩০ ছেকেণ্ড)
4. এটা পাত্ৰত ৰখা পানীত হাতদুখন তিয়াই লৈ চাবোনেৰে ২০ ছেকেণ্ড পৰ্যন্ত ঘঁহা, তাৰ পিছত আন এটি পাত্ৰত ৰখা পানীৰে ভালদৰে ধোৱা, এতিয়া হাতদুখন শুকুৱাই লোৱা
5. চাবোন আৰু পানীৰ লঘু দ্ৰৱ/ছাই/বালি



হাত পৰিষ্কাৰ কৰাৰ আগে



হাত পৰিষ্কাৰ কৰাৰ পৰে

এই তথ্যখিনিৰ বিজ্ঞানভিত্তিক সত্যতা অক্ষুণ্ণ ৰাখিবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টা কৰা হৈছে, যদি কোনোধৰণৰ সোৱাহ আপোনাৰ দৃষ্টিগোচৰ হয়, তেন্তে অনুগ্ৰহ কৰি এই ঠিকনাত যোগাযোগ কৰক: indscicov@gmail.com

Image credits:

Saynatan, Unsplash, Rabin, Rafeeque, tippytap.org

Cleaning hands 3 of 3