

તમારા હાથ સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખશો: એક સંપૂર્ણ માર્ગદર્શિકા



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

   IndSciCovid

આપણા માટે સારા સમાચાર એ છે કે વાઈરસ સજીવ શરીર ની બહાર રહીને પ્રજનન એટલે કે વૃદ્ધિ નથી કરી શકતા. આપણે એટલીજ કાળજી રાખવાની કે આપણી આજુબાજુના વાતાવરણમાં રહેલ વાઈરસ આપણા શરીરમાં ન પ્રવેશે. કોરોના વાઈરસનું બહારનું સ્તર સાબુથી સરળતાથી નાશ પામે છે. વાઈરસથી બચવા માટેનો સૌથી ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે આપણા હાથ સાબુથી નિયમિતપણે અને વ્યવસ્થિત રૂપે ધોવા જોઈએ પરંતુ આ સાથેજ, અન્ય રીતો અને હાથ સાફ કરવા માટેના સેનેટાઈઝર્સ પણ ઘણા કિસ્સાઓમાં ઉપયોગી બને છે. જુદી જુદી પરિસ્થિતિમાં આપણા હાથ કેવી રીતે સાફ કરવા તે માટેની માર્ગદર્શિકા આ મુજબ છે.



વાઈરસ એટલે શું ?

વાઈરસ અન્ય તમામ સજીવોથી અલગ છે. તેને વૃદ્ધિ પામવા માટે કોઈ અન્ય સજીવનાં કોષોની અંદર જવું પડે છે. તે આપણા હાથની ત્વચા અથવા કોઈ અન્ય સપાટી પર હલનચલન નથી કરી શકતા. ખાસ કરીને, તે આપણાશ્વસન તંત્રના જીવંત કોષોની અંદર રહીને વૃદ્ધિ પામે છે. આ વાઈરસ આપણા હાથની ત્વચા ઉપર વૃદ્ધિ નથી પામી શકતા અને ચેપ પણ નથી લગાડી શકતા.

વાઈરસ આપણા શરીરમાં કેવી રીતે પ્રવેશે છે?

જ્યારે આપણે વાઈરસ લાગેલો હોય તેવી કોઈ પણ જગ્યાને સ્પર્શ કરીએ છીએ ત્યારે વાઈરસ આપણા હાથમાં લાગી શકે અને પછી જ્યારે આપણે આપણા હાથથી આપણો ચહેરો, નાક, મોં અથવા આંખને સ્પર્શ કરીએ છીએ ત્યાર આ વાઈરસ આપણા શ્વસનતંત્રમાં પેસી જાય છે આ કારણે આપણા હાથની સ્વચ્છતા જાળવવી અને આપણા ચહેરાને સ્પર્શ ન કરવો તે અગત્યનું છે.



કોરોના વાઈરસનો નાશ કેવી રીતે કરી શકાય ?

સાબુ (પ્રાથમિક પસંદગી) અથવા ૬૦% આલ્કોહોલની માત્રા ધરાવતા હેન્ડ ક્લીનર્સનો ઉપયોગ કરો. સાબુ કોરોના વાઈરસની બહારના ચરબીના સ્તરનો નાશ કરે છે અને પાણી આ વાઈરસના અવશેષ ધોઈ નાખે છે. સાબુની જેમજ, આલ્કોહોલ પણ ચરબીના સ્તરનો નાશ કરે છે. સાબુ વાપરવા માટે ઉત્તમ છે અને તેનાથી કોરોના વાઈરસ નાશ પામતો હોવાથી એક થી વધુ વ્યક્તિ આ

સાબુ સેનેટાઈઝર કરતા વધુ અસરકારક

સાબુથી હાથ વધુ યોખ્ખા થાય છે કારણકે, અન્ય સેનેટાઈઝર્સ હાથ પરના અન્ય મેલને સાફ નથી કરતા. સાબુ વધુ અસરકારક છે. વળી, માત્ર થોડી માત્રામાં સાબુ વાપરવાથી ઘણું બધું ફીણ થાય અને આપણે આખો હાથ તેનાથી સ્વચ્છ કરી શકીએ.



સાબુથી ક્યારે હાથ ધોવા જોઈએ?

- રસોઈ બનાવતા પહેલા અને પછી
- કોઈ પણ પ્રકારનો ખોરાક ખાતા પહેલા
- બાથરૂમ જતા પહેલા અને પછી
- છીંક ખાધા અને નાક સાફ કર્યા પછી તેમજ ઉધરસ આવે ત્યારે
- કોઈ પણ પડેલા પ્રાણીને સ્પર્શ કર્યા હોય તો (તેનો ખોરાક અને તેના મળને સ્પર્શ કર્યા પછી પણ)કચરાને સ્પર્શ કર્યા હોય ત્યારે
- બીજા વ્યક્તિએ સ્પર્શ કર્યો હોય તેવી કોઈ પણ જગ્યા/વસ્તુને સ્પર્શ કર્યા પછી (રેલિંગ, દરવાજાના હેન્ડલ, ડોરબેલ,બહારથી આવેલ સામાન, નાણા)
- જ્યારે તમારા હાથ સાફ ન હોય
- જ્યારે તમે બહાર જઈને ઘરે આવો



હેન્ડ સેનિટાઈઝરથી હાથ ક્યારે સાફ કરવા જોઈએ?

જ્યારે સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય ત્યારે. તેમાં ઓછામાં ઓછું ૬૦ % આલ્કોહોલનું પ્રમાણ હોય તે સુનિશ્ચિત કરો (આ પ્રમાણ ૧૦૦ % ન હોવું જોઈએ!). જો તમારા હાથ ગંદા હોય તો હેન્ડ સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ ટાળો.

તમારા હાથ કેવી રીતે સાફ કરશો ?

નળ ઉપર સાબુ લગાવો જેથી તેના પર લાગેલ વાઈરસના દુર થાય, હાથ ભીના કરો અને ઓછામાં ઓછી ૨૦ સેકન્ડ સુધી બંને હાથ ઘસીને ફીણ બનાવો. કચરો અને નાશ પામેલ વાઈરસને ઘોઈ નાંખો. આ કરવાથી તમારા હાથ પર કોઈ વાઈરસ રહ્યા નથી તે સુનિશ્ચિત થશે. હાથને હવામાં સુકાવા દો અથવા ટુવાલ લઈને હાથ લૂછો જેનાથી કોઈ વાઈરસનાં અંશ રહ્યા હોય તો તે નીકળી જાય. આટલું કરવાથી તમારા હાથ પર વાઈરસ નથી રહ્યા તે સુનિશ્ચિત થઈ જશે. અથવા તો, જો પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો તમે તમારા હાથ સંપૂર્ણપણે હેન્ડ સેનિટાઈઝરથી ભીના કરો, હાથ બરોબર ઘસો અને ૩૦ સેકન્ડ સુધી હાથનાં તમામ હિસ્સાને ઘસીને બરોબર સાફ કરો.

પાણીનું તાપમાન અગત્યનું નથી. જોકે, સાબુને હાથ માં બરોબર ફેલાવવા માટે બન્ને હાથને બરોબર ઘસવા ખુબજ અગત્યના છે. અસમતળ અથવા કરચલી વાળી ત્વચા ઉપરથી વાઈરસ, મેલ અને તેલને સાફ કરવા માટે બળ વાપરવું જરૂરી છે. એ વિચાર કરો કે એંઠા વાસણને સાફ કરવા માટે તમારે કેટલી તાકાત અને ઉર્જા વાપરવી પડે છે! ખાલી વાસણ સાફ કરવાના પાવડર કે પ્રવાહી લગાડવાથી એ સાફ નથી થઈ જતા.

જો નળમાંથી પાણી ન આવતું હોય તો શું કરશો?

જો નળમાં પાણી ન આવતું હોય, તેવા સમયે મોટા પીપમાં ભરી રાખેલ પાણી ને બહાર કાઢવા માટે ટમ્બલર ની જરૂર પડે છે. જો પીપમાં ભરેલ પાણી વધુ વ્યક્તિઓ વાપરતા હોય અને પાણી લેતી વખતે ધ્યાન ન રાખે તો ટમ્બલર કોરનો વાઈરસથી દુષિત થઈ શકે છે, જેના લીધે તે પાણીનો ઉપયોગ કરતા તમામ લોકો માં આ વાઈરસનો ફેલાવો થઈ શકે છે.

આનો એક પર્યાય છે કે તમે તમારા વિસ્તારમાં ટી પી ટેપ લગાવો. ટીપીટેપ એ સરળ, ઓછી ખર્ચાળ અને પગથી ચાલતી આરોગ્યપ્રદ વ્યવસ્થા છે. તે નળના પાણી ની અવેજીમાં પાણીની ધાર કરી શકે છે. આના દ્વારા પાણીના મુખ્ય સ્ત્રોત એટલેકે, પીપ જેવા સાધનો જ્યારે એકથી વધુ વ્યક્તિઓ વાપરતા હોય ત્યારે તેના દ્વારા લાગી શકનાર ચેપને રોકી શકાય છે. જોકે, જાહેર સ્થળે સામાજિક દુરી બનાવી રાખવાના નિયમનું પાલન થાય તેનો ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે.



જો પાણીની અછત હોય તો શું કરશો?

જો પાણી પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ ન હોય તો, તો બે વાટકામાં પાણી ભરો, પહેલામાં તમારા હાથ ભીના કરો, પછી અગાઉ જણાવ્યા મુજબ સાબુથી ૨૦ સેકન્ડ સુધી હાથ ધુઓ જેનાથી વાઈરસ નાશ પામશે. તમે બીજા વાટકાના પાણીથી હાથ સાફ કરો જેનાથી સાબુ અને વાઈરસ સાફ થઈ જાય. હાથને હવામાં કોરા થવા દો. તમે કપડું અથવા ટુવાલ વાપરીને પણ હાથ કોરા કરી શકો. વ્યક્તિ દીઠ ટોવેલ જુદા રહે અને દરરોજ સાંજે તેમને ધોઈ નાંખો. શક્ય હોય ત્યાં સુધી સફાઈ માટે અને રસોઈ કરવા માટે અલગ અલગ જગ્યાએ પાણીનો સંગ્રહ કરો.

જો તમારી પાસે પાણી ન હોય પરંતુ, ઓછી માત્રામાં સાબુ હોય તેવું પ્રવાહી હોય તો તેનાથી હાથ ઘસીને ફીણ બનાવો અને પછી કાગળ અથવા રાખ/રેતીથી સાફ કરી નાંખો. યાદ રાખજો કે આ ઉપાયો અન્ય કોઈ જ સાધન ન મળે તેવી પરિસ્થિતિમાં જ કરવાના

હાથની સંભાળ

વારંવાર હાથ સાબુથી ધોવાથી તેની ત્વચા સુકી થઈ શકે છે. આવા સંજોગોમાં હાથ ધોયા પછી તેલ કે મોઈશ્વરાઈઝર લગાવી શકાય. જો આપને ચામડીનો રોગ હોય કે આપની ત્વચા સુકી હોય તો, ઓછી તીવ્રતા વાળો (જેન્ટલ સોપ) સાબુ અથવા જેમાં મોઈશ્વરાઈઝર હોય તેવું હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો.



હાથ ધોવાની સૌથી ઉત્તમથી શરૂ કરીને સૌથી ખરાબ રીતોની યાદી

- સાબુ અને નળનું વહેતું પાણી (૨૦ સેકન્ડ)
- વિસ્તારમાં ટીપ્પીટૅપ લગાવો
- હેન્ડ સેનિટાઈઝર (૩૦ સેકન્ડ)
- ભરેલા પાણીના વાસણમાં હાથ ભીના કરો, ૨૦ સેકન્ડ સુધી સાબુ ઘસો, બીજા ભરેલા પાણીના વાસણમાં હાથ ધુઓ, લુછીને સાફ કરો
- પાણી ઉમેરેલ સાબુનું દ્રાવણ/રાખ/રેતી



અહીં આપેલી માહિતી વૈજ્ઞાનિક સુત્રોથી અને ચોકસાઈથી પ્રસ્તુત કરવાની કોશિશ કરવામાં આવી છે. વાંચકોને માહિતી માં કોઈ ત્રુટિ અથવા ભૂલ જણાય તો અમને ઇમેઇલ indscicov@gmail.com કરવા વિનંતી. ધન્યવાદ.

Image credits:

Saynatan, Unsplash, Rabin, Rafeeqe, tippytap.org
Cleaning hands 3 of 3