

हाथ कैसे साफ़ करें: पूरी जानकारी



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid

खुशखबरी यह है कि विषाणु (कोरोना वायरस) अन्य जीवित प्राणियों के बाहर अपनी संख्या नहीं बढ़ा सकते हैं। हमें बस इस बात का ध्यान रखना है कि जो विषाणु हमारे आस पास के वातावरण में मौजूद हैं, वे हमारे अंदर न आ पायें। कोरोना वायरस में एक बाहरी परत होती है जो साबुन के संपर्क में आने पर नष्ट हो जाती है। इस कारण, हाथों को नियमित रूप से साबुन से धोना, कोरोना वायरस से बचने का सबसे प्रभावपूर्ण तरीका है। अगर साबुन उपलब्ध न हो, तो कुछ अन्य तरीके भी हाथ साफ़ करने के लिए प्रयोग किये जा सकते हैं। अलग-अलग परिस्थितियों में अपने हाथों को कैसे साफ़ किया जाए, यहाँ इसके बारे में उपयोगी जानकारी दी गयी है।



विषाणु क्या होते हैं ?

विषाणु जीवों से अलग होते हैं। वे केवल जीवित प्राणियों की कोशिकाओं में प्रवेश करने के बाद ही अपनी संख्या बढ़ा सकते हैं। वे आपके हाथों या किसी अन्य सतह पर एक से दूसरी जगह अपने आप नहीं जा सकते हैं। कोरोनाविषाणु आपकी श्वसन प्रणाली की जीवित कोशिकाओं में ही पल और बढ़ सकते हैं। वे आपके हाथों की सतह को ना तो संक्रमित कर सकते हैं और ना ही उस पर बढ़ सकते हैं।

हमारे अंदर विषाणु कैसे पहुंचते हैं?

जब हम किसी एसी सतह को छूते हैं जिस पर विषाणु मौजूद होते हैं, तो वे हमारे हाथों पर पहुंच जाते हैं। जब हम इन्हीं हाथों से अपने चेहरे, नाक या आंखों को छूते हैं तो ये विषाणु हमारी श्वसन प्रणाली में पहुंच सकते हैं। इस कारण हाथों को साफ़ रखने का और चेहरे को बार-बार ना छूने का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है।



कोरोना विषाणु को कैसे नष्ट करें?

साबुन या कम-से-कम 60% एलकोहॉल वाले हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें। साबुन कोरोना विषाणु की बाहरी (वसा की बनी) परत को नष्ट करता है और पानी इन विषाणुओं के टुकड़ों को बहा ले जाता है। साबुन की तरह ही, हैंड सैनिटाइज़र भी इस परत को नष्ट कर सकता है, हालाँकि साबुन बेहतर काम करता है। एक ही साबुन की टिकिया को कई लोग इस्तेमाल कर सकते हैं, क्योंकि विषाणु साबुन के सर्पक में आते ही नष्ट हो जाता है।

साबुन अन्य हाथ साफ करने वाले तरीकों से बेहतर है

साबुन सैनिटाइज़र के मुकाबले हाथों को भी बेहतर साफ़ करता है और कोरोना विषाणुओं को नष्ट करने में भी सैनिटाइज़र से ज़्यादा प्रभावी होता है। थोड़ा सा ही साबुन इस्तेमाल करने से इतनी झाग बन जाती है जो पूरे हाथ पर अच्छी तरह फैलाई जा सकती है।



साबुन से हाथ कब साफ करें?

- खाना बनाने से पहले और बाद में
- खाना खाने से पहले
- बीमार व्यक्ति की देखभाल करने से पहले और बाद में
- शौचालय का उपयोग करने से पहले और बाद में
- किसी घाव का इलाज करने से पहले और बाद में
- छींकने, खांसने या नाक को पोंछने के बाद
- किसी जानवर (और उसके भोजन या मैल) को छूने के बाद
- कचरा छूने के बाद
- ऐसे सतहें जो अक्सर कई व्यक्तियों के संपर्क में आती हैं, उन्हें छूने के बाद (दरवाज़े की कुण्डियाँ या घंटियाँ, बाहर से आये पैकेट या पार्सल, पैसे नोट या सिक्के इत्यादि)
- बाहर से घर वापस आने पर (चेहरे से मास्क हटाने के बाद)
- हाथ गंदे होने पर



हाथ सैनिटाइज़र से कब साफ करें?

जब साबुन या पानी उपलब्ध नहीं है। यह आवश्यक है कि सैनिटाइज़र में कम से कम 60% अल्कोहॉल हो (लेकिन 100% नहीं!)। अगर आपके हाथ गंदे हैं तो सैनिटाइज़र न इस्तेमाल करें।

अपने हाथों को कैसे साफ करें

नल पर लगे विषाणुओं को नष्ट करने के लिए उस पर साबुन लगाएँ। अपने हाथों को गीला करें, उन पर साबुन लगाएँ और कम से कम 20 सेकंड तक उन्हें आपस में रगड़ कर अच्छी तरह से झाग बनायें। मैल और नष्ट हुए विषाणुओं को पानी में बह जाने दें। आप अपने हाथों को हवा में सूखने दे सकते हैं, या बचे-खुचे विषाणुओं के टुकड़ों को हटाने के लिए तौलिये से हाथ पोंछ सकते हैं। ध्यान रहे कि आपके हाथों पर विषाणु बचने ना पाएँ। पानी उपलब्ध न होने पर, हाथों पर सैनिटाइज़र फैला कर रगड़ें। ध्यान पूर्वक अपने हाथों के सभी हिस्सों पर सैनिटाइज़र फैलाएं और हाथों को आपस में 30 सेकंड तक रगड़ें। इसके बाद हाथों को हवा में सूखने दें।

पानी के तापमान से कोई फरक नहीं पड़ता है। ज़रूरी यह है कि आप हाथों को एक साथ रगड़ें और साबुन को हाथों के सभी हिस्सों में अच्छी तरह से फैलाएं। जिस तरह बर्तनों को अच्छी तरह से साफ़ करने के लिए ज़ोर लगाना पड़ता है, सिर्फ साबुन लगाने से काम नहीं चलता। उसी तरह गंदे हाथों या झुर्रीदार त्वचा पर से विषाणुओं को हटाने के लिए थोड़ा ज़ोर लगाना ज़रूरी है।

अगर बहता पानी उपलब्ध न हो तो क्या करें?

जब बहता पानी ना हो तो ड्रमों या बाल्टियों में से पानी निकालने के लिए उनमें लोटा या मग डुबोना पड़ता है। अगर ये पानी इस्तेमाल करने वाले सभी लोग सावधानी ना बरतें, तो संक्रमित लोटों और मगों से यह पानी दूषित हो सकता है, और ऐसा होने से यह संक्रमण उन सभी लोगों में फैल सकता है जो यह पानी इस्तेमाल करते हैं।

इस समस्या से निपटने का एक सस्ता और आसान तरीका है कि आप अपने गली-मोहल्ले में टिप्पीटैप (Tippy tap) लगाएँ। टिप्पीटैप पैर से चलाये जाने वाली एक आसान प्रणाली है जो पानी की पतली सी धार छोड़ सकता है। जब बहुत से लोग एक ही बड़े बर्तन (ड्रम इत्यादि) में से पानी लेते हैं, तो यह स्वच्छता बनाये रखने में बहुत सहायक हो सकता है। ध्यान रहे कि टिप्पीटैप के पास एकत्र होने पर भी एक दूसरे से दूरी बनाये रखना ज़रूरी है।



जब पानी का आभाव हो तो क्या करें?

जब पानी का आभाव हो तो दो बड़े कटोरों में पानी भरें। एक कटोरे के पानी का इस्तेमाल हाथ गीले करने के लिए करें। हाथ गीले होने पर, दोनों हाथों पर, पहले बताये अनुसार कम-से-कम 20 सेकंड तक साबुन अच्छी तरह से मलें। इससे विषाणु नष्ट हो जाता है। अब, दूसरे कटोरे में हाथों को अच्छी तरह से रगड़ के धो लें। हाथों का रगड़ना साबुन और विषाणुओं को हाथों से छुड़ाने के लिए ज़रूरी है। गीले हाथों को हवा में सूखने दें। आवश्यकता और उपलब्धि के अनुसार कटोरों के पानी को बार-बार बदलें। आप हाथों को सुखाने के लिए तौलिया का उपयोग भी कर सकते हैं। हर व्यक्ति के लिए अलग तौलिया रखने की कोशिश करें और हो सके तो तौलियों को रोज़ धोयें। यह भी कोशिश करें कि सफाई और खाने के लिए पानी अलग-अलग रखा जाए।

यदि आपके पास पानी नहीं है पर साबुन-पानी का घोल बना सकते हैं, तो उसका इस्तेमाल कर हाथों को आपस में रगड़ कर झाग बनाएँ। उसके बाद हाथ कागज़ या रेत से पोंछे जा सकते हैं। अगर साबुन, पानी दोनों उपलब्ध न हों तो रेत या राख का इस्तेमाल किया जा सकता है। याद रखें की यह तरीका तभी इस्तेमाल करें जब और कोई विकल्प ना हो।

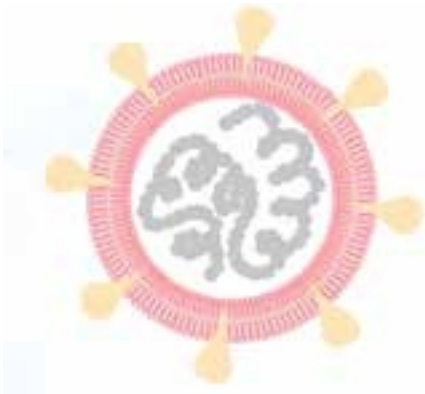
हाथों का ध्यान रखना

बार बार धोने पर हाथों की त्वचा रूखी हो सकती है। ऐसे में हाथ धोने के बाद तेल या मॉइस्चराइजर का उपयोग कर सकते हैं। अगर आप एकज़ीमा से पीड़ित हैं या आपकी त्वचा अक्सर रूखी रहती है तो आप एक सौम्य साबुन या साबुन रहित सैनिटाइज़र का उपयोग कर सकते हैं। कुछ सैनिटाइज़रों में मॉइस्चराइजर पहले से ही मिला होता है, आप इनका प्रयोग भी कर सकते हैं।



हाथों को धोने के तरीकों की सूची, सबसे अच्छे से शुरू होकर:

- साबुन और बहता पानी (20 सेकंड);
- अपने समुदाय में एक Tippytap लगायें
- सैनिटाइज़र (30 सेकंड)
- पानी के बेसिन में हाथ गीले, साबुन (20 सेकंड), पानी के दूसरे बेसिन में धोयें, पोंछें
- पतला साबुन का घोल / राख / रेत



इस जानकारी कि वैज्ञानिक सटीकता का पूरा प्रयास किया गया है; यदि आप किसी त्रुटि से अवगत हों तो कृपया हमें indscicov@gmail.com पर सूचित करें।

Image credits:

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