

കൈകൾ

വൃത്തിയാക്കേണ്ടതെങ്ങിനെ- ഒരു സമ്പൂർണ്ണ മാർഗ്ഗരീതി



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>



വൈറസുകൾക്കു മറ്റു ജീവജാലങ്ങൾക്കു പുറത്തു് പെരുകാൻ സാധിക്കില്ല എന്നത് ആശ്വാസകരമായ കാര്യമാണ് . ഇതിനാൽ രോഗപ്രതിരോധത്തിനായി, ചുറ്റുപാടുമുള്ള വൈറസുകൾ നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തിയാൽ മാത്രം മതി. കോറോണവൈറസുകളുടെ പുറത്തുള്ള ആവരണം സോപ്പുകൊണ്ട് നശിപ്പിക്കാവുന്നവയാണെന്നത് ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്. സോപ്പുപയോഗിച്ചു് കൂടെ കൂടെ നല്ലവണ്ണം കൈകൾ കഴുകുന്നത് വൈറസ് ബാധ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാദ്ധ്യതകൾ കുറയ്ക്കാനുള്ള ഉത്തമ മാർഗങ്ങളിലൊന്നാണ്. ഇത് കൂടാതെ, കൈകൾ വൃത്തിയാക്കാൻ വേറെയും രീതികളും മാർഗ്ഗങ്ങളും ചിലപ്പോൾ ഫലപ്രദമാണ്. പലതരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതെങ്ങനെ എന്ന് വിവരിക്കുന്ന ഒരു മാർഗ്ഗരീതി താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.



എന്താണീ വൈറസുകൾ?

വൈറസുകൾ മിക്ക ജീവജാലങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്. അവയ്ക്കു പെരുകുന്നതിന് മറ്റു ജീവജാലങ്ങളുടെ ജീവകോശങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കേണ്ടതുണ്ട് . ഇവയ്ക്ക് നമ്മുടെ കൈപുറത്തോ അതുപോലുള്ള മറ്റു പ്രതലങ്ങളിലോ ചലിക്കാനുള്ള ശേഷിയും ഇല്ല. കോറോണവൈറസുകൾ, പ്രത്യേകിച്ചു് നമ്മുടെ ശ്വാസനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കുള്ളിലുള്ള കോശങ്ങൾക്കുള്ളിലാണ് പെരുകുന്നത്. ഇവയ്ക്ക് നമ്മുടെ കൈകളിന്മേൽ പെരുകാനോ രോഗബാധയുണ്ടാകാനോ കഴിയുകയില്ല.

വൈറസുകൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ എങ്ങിനെ പ്രവേശിക്കുന്നു?

നാം വൈറസുകളുള്ള ഒരു പ്രതലത്തിൽ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ അവ നമ്മുടെ കൈകളിൽ കടന്നുകൂടുന്നു. അതിനു ശേഷം, നമ്മൾ മുഖം, മൂക്ക്, വായ, കണ്ണ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് വഴി, ഇവ ശ്വാസനാളത്തിൽ കടന്നു കൂടുന്നു. ഇക്കാരണത്താലാണ് കൈകൾ ശുദ്ധിയായി വയ്ക്കേണ്ടതും മുഖത്ത് തൊടാതിരിക്കേണ്ടതും സുപ്രധാനമാവുന്നത്.



കോറോണവൈറസുകളെ എങ്ങിനെ നശിപ്പിക്കാം?

മുഖ്യമായി സോപ്പ്, അല്ലെങ്കിൽ, 60% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറുകൾ കൊണ്ട് കൈ വൃത്തിയാക്കണം. ഇതിൽ സോപ്പാകും അഭികാമ്യം. സോപ്പ് വൈറസിന്റെ കൊഴുപ്പിനാൽ നിർമ്മിതമായ പുറംപാളി നശിപ്പിച്ചു അതിനെ ചിന്നഭിന്നമാക്കുകയും വെള്ളം ഈ വൈറസ് ശകലങ്ങളെ കഴുകി കളയുകയും ചെയ്യുന്നു. സോപ്പുപോലെ തന്നെ മദ്യവും കൊഴുപ്പു പാളികളെ തകർക്കാൻ കഴിവുള്ളതാണ് . സോപ്പ് ബാറുകളാണ് നല്ലത്, കാരണം, അത് കോറോണ വൈറസിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ ഒന്നിലധികം പേർക്ക് ഒരേ സോപ്പ് ബാർ തന്നെ ഉപയോഗിക്കാമല്ലോ.

ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറിലും അഭികാമ്യമാണ് സോപ്പ്

സാനിറ്റൈസർ വൈറസ്സല്ലാതെ ഉള്ള മറ്റു അഴുക്കുകൾ ദുരികരിക്കുകയില്ല .സോപ്പാണെങ്കിൽ കൈകൾ നല്ലവണ്ണം വൃത്തിയാക്കും. കോറോണവൈറസിനെ ഉൻമൂലനം ചെയ്യുന്നതിലും സോപ്പ് മെച്ചമത്രെ . മാത്രമല്ല, നല്ലവണ്ണം പതച്ചു കൈമുഴുവൻ പതകൊണ്ട് ആവരണം ചെയ്യാൻ ഇത്തിരി സോപ്പ് മതിയാകും.



എപ്പോഴെല്ലാം സോപ്പുകൊണ്ട് കൈ കഴുകണം

- ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപും ശേഷവും
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപ്
- അസുഖമുള്ളവരെ പരിചരിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശേഷവും.
- ശുചാലയത്തിൽ പോകുന്നതിനു മുൻപും ശേഷവും
- മുറിവോ (വ്രണമോ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപും ശേഷവും
- തുമ്മൽ, ചുമ, മൂക്ക് ചീറ്റൽ എന്നിവയ്ക്ക് ശേഷം
- മൃഗങ്ങളെയും അവയുടെ ആഹാരം, മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിവ തൊട്ടതിന് ശേഷം
- ചപ്പു ചവറ് അല്ലെങ്കിൽ മാലിന്യങ്ങൾ തൊട്ടതിന് ശേഷം
- മറ്റുള്ളവർ സ്പർശിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ തൊട്ടതിന് ശേഷം (കോണിപ്പടികളിലും വാതിലുകളിലും മറ്റുമുള്ള കൈപിടികൾ, വാതിൽമണിയുടെയും മറ്റും സ്വിച്ചുകൾ, ഡെലിവറി പാക്കേജുകൾ, പണം (നോട്ടും ചില്ലറയും), തുടങ്ങിയവ)
- എവിടെയെങ്കിലും പുറത്തുപോയിട്ടു തിരിച്ചു വീട്ടിൽ വരുമ്പോൾ (ഉപയോഗിച്ച മുഖാവരണം എടുത്തു മാറ്റിയ ശേഷം.)
- കൈകൾ വൃത്തികേടാവുമ്പോൾ



സാനിറ്റൈസർകൊണ്ട് എപ്പോൾ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കാം?

സോപ്പും വെള്ളവും ലഭ്യമല്ലാതെ വരുമ്പോൾ. സാനിറ്റൈസർ 60% എങ്കിലും (100% അല്ല !) മദ്യം അടങ്ങുന്നതാണെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക. കൈകൾ വൃത്തികേടാണെങ്കിൽ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കരുത്.

എങ്ങിനെ കൈകൾ കഴുകാം

പൈപ്പിൻമേലുള്ള വൈറസ് ശകലങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ അതിന്മേൽ സോപ്പ് തേയ്ക്കുക. പിന്നീട് കൈകൾ നനച്ചു, കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കണ്ടുകളിലും കൂട്ടി തിരുമ്മി നല്ലവണ്ണം സോപ്പ് പതയ്ക്കുക. കൈയിലുണ്ടാകാവുന്ന അഴുക്കും വൈറസ് ശകലങ്ങളും കഴുകി കളയുക. മിച്ചമുണ്ടാകാവുന്ന വൈറസ് ശകലങ്ങൾ നീക്കാൻ കൈകൾ തുവാല കൊണ്ട് തുടയ്ക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ കാറ്റിൽ ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുകയോ ചെയ്യുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ വൈറസ് ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്താനാണ്. അഥവാ, വെള്ളം ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കാം. കൈകളുടെ എല്ലാ ഭാഗത്തും സാനിറ്റൈസർ ഏതാണ്ട് 30 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് തേയ്ച്ചതിനു ശേഷം ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കാവുന്നതാണ്.

കഴുകുന്ന വെള്ളത്തിന്റേ താപനില മുഖ്യമല്ല. എന്നാൽ, കൈകൾ കൂട്ടി തിരുമ്മി എല്ലായിടത്തും സോപ്പുത്തിക്കേണ്ടത് പരമ പ്രധാനമാണ്. ചർമ്മത്തിലെ ചുളിവുകൾക്കിടയിലുള്ള വൈറസുകളെയും അഴുക്കുകളും എണ്ണ മുതലായവയും പുറംതള്ളാൻ നന്നായി ഉറച്ചുതേയ്ക്കേണ്ടിവരും . നിങ്ങൾ പാത്രം കഴുകുമ്പോൾ എന്തു മാത്രം ശക്തിയുപയോഗിച്ചു തേയ്ക്കുമെന്നു ഓർക്കുക! ശുദ്ധീകരണ വസ്തു ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടു മാത്രം പ്രയോജനമുണ്ടാകില്ലല്ലോ.

പൈപ്പിലെന്ന പോലെ ജലപ്രവാഹമില്ലെങ്കിൽ

ഒഴുകുന്ന വെള്ളം ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ, വലിയ വീപ്പുകളിലോ ബക്കറ്റുകളിലോ ശേഖരിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്ന വെള്ളം ഉപയോഗിക്കണമെങ്കിൽ മിക്കവാറും കപ്പോ മറ്റോ മുക്കി എടുക്കുകയാണല്ലോ പതിവ്. ഒരേ സംഭരണിയിൽ നിന്ന് വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഈ സംഭരണികൾ (മിക്കവാറും പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൊണ്ടു നിർമ്മിതമായവ) അണുബാധിതമാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇതുമൂലം സംഭരണി ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കെല്ലാം കോറോണവൈറസ് പകരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഇതിനൊരു മറു വഴി നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിൽ ഒരു 'ടിപ്പി ടാപ്പ്' സജ്ജമാക്കുകയാണ്. പൈപ്പിന് പകരം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന, കാലുകൊണ്ട് പ്രവർത്തിപ്പിച്ചു ഒരു ചെറിയ ജല പ്രവാഹം ലഭ്യമാക്കാവുന്ന വില കുറഞ്ഞതും ശുചീകരണയോഗ്യമായ ഒരു ലഘു ഉപകരണമാണ് ടിപ്പി ടാപ്പ് . പലരും പങ്കിടുന്ന ജലസ്രോതസ്സുകൾ (വീപ്പകളും മറ്റും) അണുബാധിതമാകാതെ സംരക്ഷിക്കാൻ ഇത് നല്ലൊരു വഴിയാണ്. എന്നിരുന്നാലും, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും ശാരീരിക അകലം പാലിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.



ജലക്ഷാമം ഉണ്ടെങ്കിൽ

വെള്ളത്തിനു ക്ഷാമം നേരിടുകയാണെങ്കിൽ രണ്ടു പാത്രങ്ങളിൽ വെള്ളമെടുത്തു കുറഞ്ഞ അളവിൽ വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കൈകഴുകാം. ഒരുപാത്രത്തിലെ വെള്ളം ആദ്യം കൈ നനയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക. പിന്നീട് സോപ്പിട്ടു നല്ലവണ്ണം പതയ്ച്ചു 20 സെക്കന്റ് മുൻപറഞ്ഞ പ്രകാരം കൈകൾ തേയ്ക്കുക. ഇത് വൈറസിനെ നശിപ്പിക്കും. അതിനുശേഷം രണ്ടാമത്തെ പാത്രത്തിൽ കൈമുക്കി കഴുകിയെടുക്കാം. സോപ്പും വൈറസ്സുശകലങ്ങളും നീക്കാൻ കൈകൾ നല്ലവണ്ണം തേയ്ച്ചു കഴുകിയ ശേഷം വായുവിൽ ഉണക്കാവുന്നതാണ്. രണ്ടാമത്തെ പാത്രത്തിലെ വെള്ളം മലിനമാകുമ്പോൾ, അത് കളഞ്ഞു പകരം ആദ്യത്തെ പാത്രത്തിലെ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാം. വേണമെങ്കിൽ, ഒരു തുണിയോ തൂവാലയോ കൈകൾതുടച്ചു വൃത്തിയാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം. ഓരോരുത്തരും കൈതുടയ്ക്കാൻ വേറെ വേറെ തൂവാലകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത് . ഈ തൂവാല ദിവസവും അലക്കുക. സാധിക്കുമെങ്കിൽ, പാചകത്തിനുള്ള വെള്ളവും മറ്റു ശുചീകരണപ്രവൃത്തികൾക്കുള്ള വെള്ളവും വെച്ചേറെ സംഭരിക്കുക.

ജലം ലഭ്യമല്ല, സോപ്പുവെള്ളം മാത്രമേ ലഭ്യമുള്ളൂ , എങ്കിൽ, സോപ്പുവെള്ളം കൈകളിൽ പതപ്പിച്ചു കൈകളിലുള്ള സോപ്പ് , പേപ്പർ, മണൽ/ചാരം തുടങ്ങിയ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് തുടച്ചുകളയാം. സോപ്പോ വെള്ളമോ പോലും ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ മണലോ ചാരമോ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ, അവസാന ആശ്രയമായി മാത്രമേ ഇതു ചെയ്യാവൂ.

നിങ്ങളുടെ കൈകളുടെ പരിചരണം

പലപ്രാവശ്യം കൈകഴുകുന്നതിനാൽ കൈകൾ വരണ്ടു പോകാം. ഇത് തടയാൻ കൈ കഴുകിയ ശേഷം കൈകളിൽ എണ്ണയോ മോയ്സ്ചറൈസറോ തേയ്ക്കാം. പൊതുവെ നിങ്ങളുടെ ചർമ്മം വരണ്ടതാണെങ്കിലോ കരപ്പൻ പോലുള്ള ചർമ്മരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലോ നിങ്ങളുടെ ചർമ്മത്തിനിണങ്ങുന്ന സൗമ്യമായ സോപ്പുകളോ അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പില്ലാത്ത ശുചീകരണസാമഗ്രികളോ ഉപയോഗിക്കാം. മോയ്സ്ചറൈസറുകളുള്ള സാനിറ്റൈസറുകളും ആകാം.



സന്ദർഭമനുസരിച്ചു കൈകഴുകാൻ പലവഴികൾ

- ഒഴുക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് (20 സെക്കന്റ് നേരം)
- സമൂഹത്തിൽ ടിപ്പി ടാപ്പ് സജ്ജീകരിച്ചു്
- ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറുപയോഗിച്ചു (30 സെക്കന്റ് നേരം)
- ഒരു പാത്രത്തിലെ വെള്ളത്തിൽ കൈ നനച്ചു, സോപ്പിട്ടു,(20 സെക്കന്റ് നേരം) മറ്റൊരു പാത്രത്തിൽ മുക്കി കഴുകി, തുടച്ചു്
- സോപ്പുവെള്ളം / ചാരം / മണൽ ഉപയോഗിച്ച് .



Before cleaning



After cleaning

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