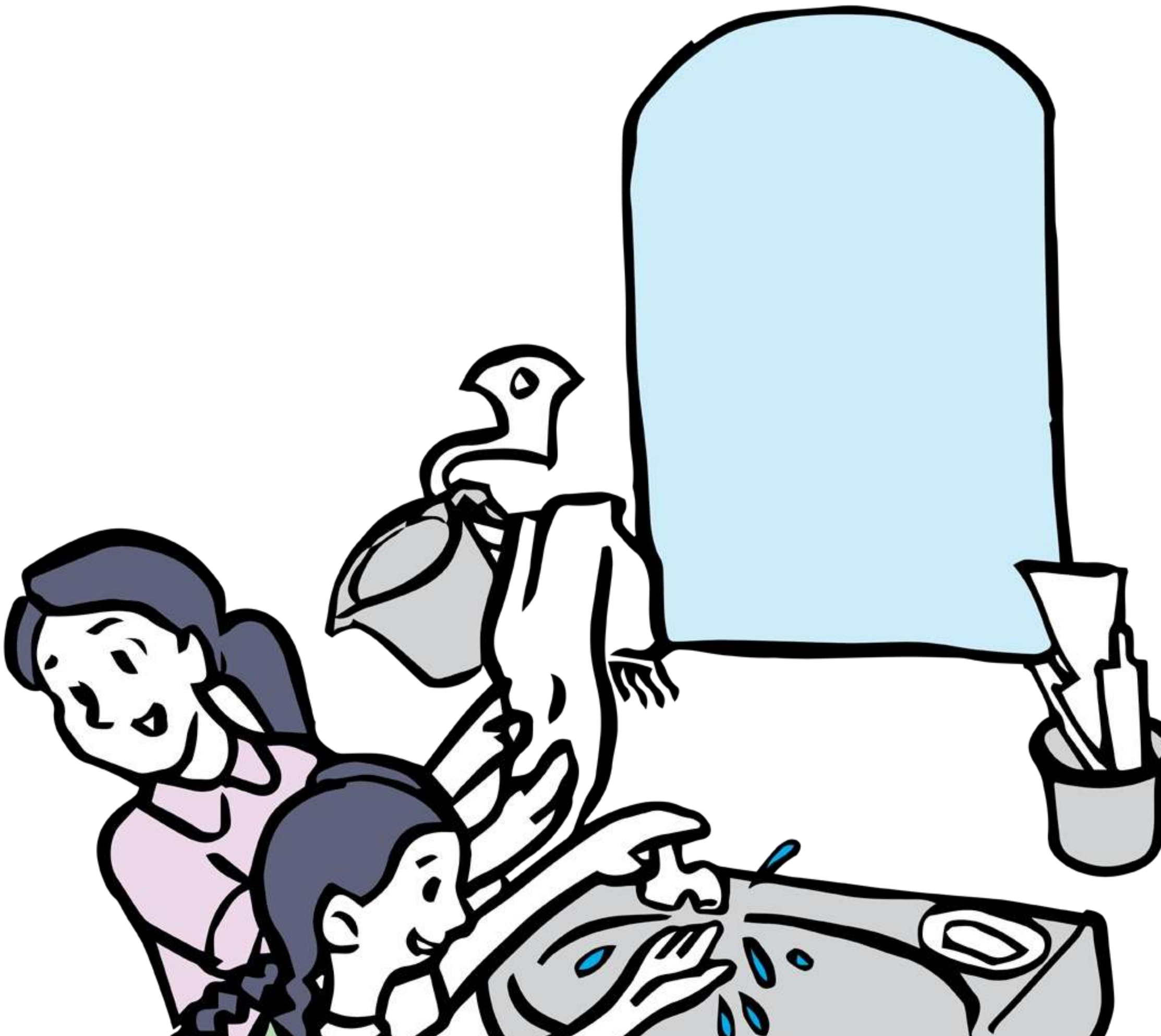
# एक कहानी हाथ धोने की...

IndSciCovid

**by Indian Scientists Response to Covid**

**https://indscicov.in/**



Indian Scientists' Response to COVID-19

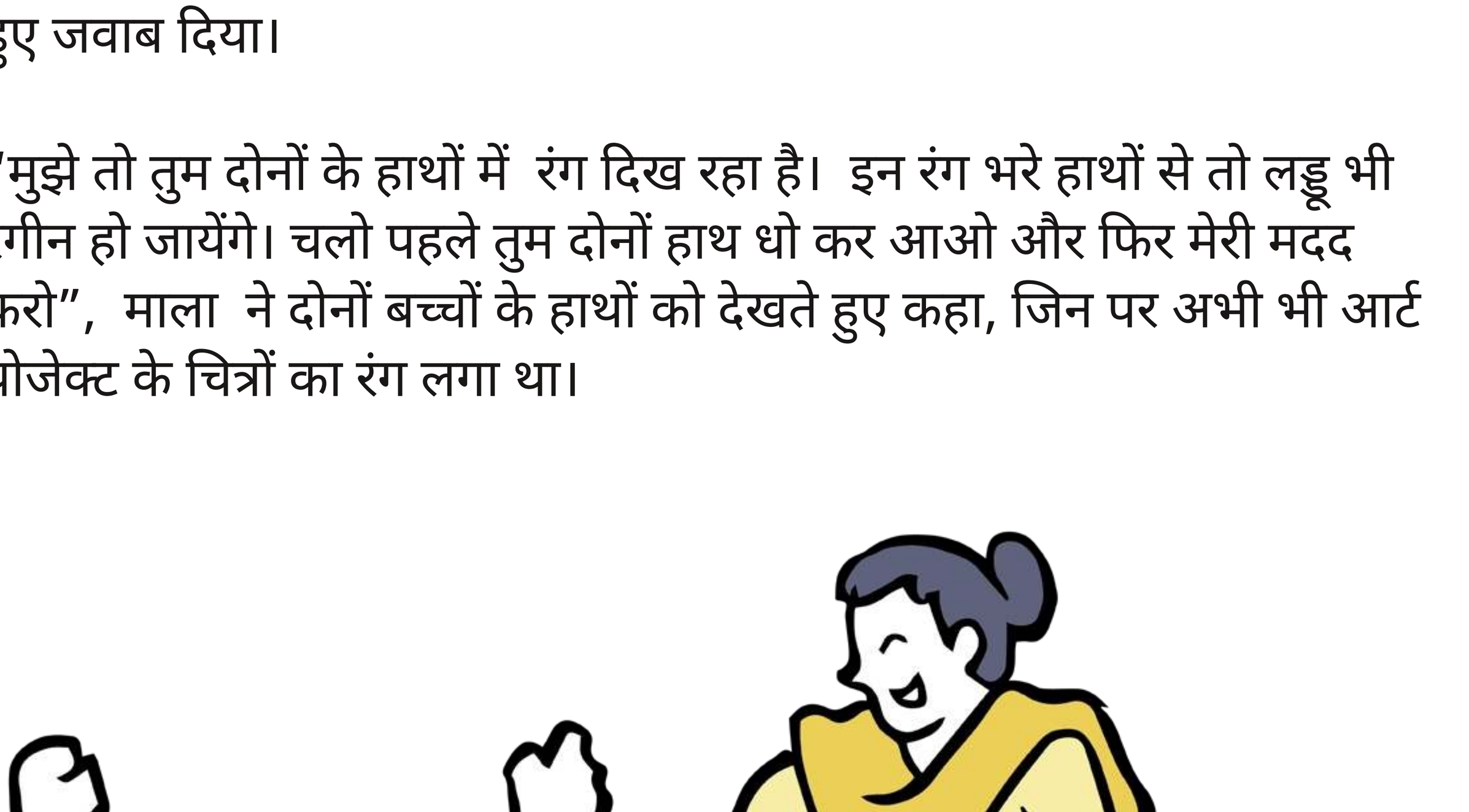
लगभग तीन हफ्तों से मीरा और अभय  का स्कूल बंद था।  रोज़ सुबह उठ के स्कूल जाने और  होमवर्क करने से छुट्टी मिलने पर पहले कुछ दिनों तक तो मीरा और उसका छोटा भाई अभय बहुत खुश थे, लेकिन स्कूल के साथ-साथ उनकी रोज़मर्रा की बाकी कई और चीज़ों पर भी रोक  लग गयी थी।

"माँ, हम बहुत बोर हो रहे हैं. कुछ नया काम बताओ ना", दोस्तों से मिलने, पार्क में खेलने या फ़िर बाजार जाने  जैसे काम न कर पाने की वजह से उकताए हुए मीरा और अभय ने मन बहलाने की आशा में पूछा।

"अच्छा ! देखो मैं लड्डू बना रही हूँ ! अगर चाहो तो तुम दोनों इसमें मेरी मदद कर सकते हो ", माला ने जवाब दिया।
मन ही मन, माला कुछ दिनों के लिए अपने ऑफिस से दूर रह कर अपने बच्चों के साथ समय बिताने के इस मौके पर खुश थी।

"माँ , मुझे भी लड्डू बनाने हैं " अभय ने उत्सुकता से कहा।
"लेकिन उसके पहले तुम्हें  अपने हाथ धोने पड़ेंगे",  मीरा ने याद दिलाते हुए कहा।
"लेकिन मेरे हाथ तो साफ़ हैं. मैं मिट्टी में नहीं खेल रहा था", अभय ने कुछ चिढ़ते हुए जवाब दिया।

"मुझे तो तुम दोनों के हाथों में  रंग दिख रहा है।  इन रंग भरे हाथों से तो लड्डू भी रंगीन हो जायेंगे। चलो पहले तुम दोनों हाथ धो कर आओ और फिर मेरी मदद करो",  माला  ने दोनों बच्चों के हाथों को देखते हुए कहा, जिन पर अभी भी आर्ट प्रोजेक्ट के चित्रों का रंग लगा था।



दोनों बच्चे बाथरूम की ओर भागे और जल्द ही वापस भी आ गए। अभी माला ये सोच ही रही थी कि दोनों ने २० सेकण्ड्स तक हाथ धोये या नहीं कि अभय ने शिकायत कर दी, “माँ, मीरा ने साबुन से हाथ नहीं धोये। ”
“लेकिन मेरे हाथ तो अब बिलकुल साफ़ हैं। कोई रंग भी नहीं लगा है, देखो”, मीरा जल्दी से लड्डू बनवाने के लिए आतुर थी।

दोनों बच्चों को हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोने की जरुरत समझाने के इस मौके को माला ने जाने नहीं दिया।
“हाँ अभय, मुझे तुम्हारे हाथों पर रंग तो नहीं दिख रहा लेकिन बहुत से कीटाणु और वायरस इतने ज़्यादा छोटे होते हैं कि सिर्फ आँखों से दिखाई ही नहीं देते, जैसे कोरोना वायरस। जब तुम अपने हाथों से किसी ऐसी सतह को छूते हो जिस पर वायरस हो, तो वो तुम्हारे हाथों पर आ जाते हैं। उसके बाद जब तुम उन्हीं हाथों से अपने मुंह को या नाक को छूते हो तो वही वायरस तुम्हारे शरीर में जा कर तुम्हें संक्रमित कर सकते हैं और कई बीमारियों का कारण बन सकते हैं। साबुन से हाथ धोने पर वायरस की बाहरी परत नष्ट हो जाती है। इसीलिए हाथों को साबुन से कम से कम २० सेकण्ड्स तक धोना बहुत जरुरी है, ठीक वैसे ही जैसे पापा ने सिखाया है ”, माला ने दोनों बच्चों को समझाते हुए कहा।

अभय अपने छोटे से स्टूल पर चढ़ कर माला की लड्डू बनाने में मदद करने लगा और हाथ धोने की जरुरत को समझकर मीरा ने इस बार साबुन से हाथ धोए। शाम को अपने माता-पिता से हाथों की सफाई और वायरस के बारे में और जानने का निश्चय करके मीरा भी लड्डू बनवाने में जुट गयी।

अपनी  नई मिली समझदारी से उत्साहित होकर, रात में खाना खाने से पहले मीरा ने अभय को हाथ धोने का सही तरीका बताया, “ पहले साबुन लगाकर अपने हाथों को आपस में कम से काम २० सेकण्ड्स तक रगड़ना चाहिए, लगभग उतने ही समय तक  जितना “हैप्पीबर्थडे” २ बार गाने में लगता है। इस तरह अच्छी तरह झाग बनाने के बाद हाथों को पर्याप्त पानी से धोना चाहिए और एक साफ़ तौलिये से हाथ पोंछ लेने चाहिए। इस तरह हाथ धोने से गन्दगी और वायरस ख़त्म हो जाते हैं। ”

हालांकि बच्चों ने दिन में हाथ धोने की जरुरत को समझ लिया था, लेकिन उनके मन में अभी भी कई  सवाल थे।

अभय ने रात के खाने पर इस बात को छेड़ते हुए पूछा, “ पापा, पिछली बार  गर्मियों में कई हफ़्तों तक नल में पानी नहीं था और हम लोगों ने बड़े-बड़े ड्रम्स में पानी इकट्ठा किया था।  अगर वैसा इस बार फिर हुआ तो हम लोगों को क्या करना चाहिए? ”

मलय ने बच्चों की उत्सुकता से खुश होते हुए कहा, “ अगर तुम लोग पानी बचाना चाहते हो तो सिर्फ़ २ कटोरों के  पानी से भी हाथ अच्छी तरह धो सकते हो। पहले कटोरे के पानी से हाथों को भिगोकर, २० सेकण्ड्स तक रगड़ते हुए झाग बना लो और दूसरे कटोरे के पानी से हाथ धो लो।  उसके बाद एक साफ़ तौलिये से हाथ पोंछ लो।  ”

मीरा ने भी अपना सुझाव देते हुए कहा, “ माँ, मैंने स्कूल में टिप्पी-टैप के बारे में सुना जो कि बिलकुल नल की तरह पानी देता है। मेरे दोस्त अजय ने बताया कि उसकी बिल्डिंग के सार्वजनिक नल के पास एक एनजीओ वाली आंटी ने टिप्पी-टैप फिट किया था।  उसने बताया कि टिप्पी-टैप उसकी बिल्डिंग में सबके सुरक्षित तरीके से हाथ धोने का एक आसान  उपाय है।  शायद हम लोगों को भी अपनी बिल्डिंग में एक टिप्पी-टैप  लगाना चाहिए। ”

इसके बाद सबने इसकी भी चर्चा की कि हाथ कब धोने चाहिए। मीरा को ये आईडिया अपने अगले आर्ट प्रोजेक्ट के लिए बहुत बढ़िया लगा। दोनों बच्चों ने मिलकर अगले प्रोजेक्ट, “हाथ कब धोयें”, के लिए लिस्ट तैयार की:

हाथ कब धोयें:

- खाना बनाने के पहले और बाद में
- खाना खाने के पहले
- बाथरूम का उपयोग  करने के पहले और बाद में
- छींकने, खांसने और अपनी नाक साफ़ करने के बाद
- जानवर, उनका खाना और उनका मल, मूत्र आदि छूने के बाद
- कूड़ा छूने के बाद
- ऐसी किसी भी सतह को छूने के बाद जो बाकी लोगों द्वारा कई बार छुई जाती है (जैसे रेलिंग, दरवाजों की कुण्डी और घंटी, डिलीवरी के सामान और कैश इत्यादि)
- जब भी आपके हाथ गंदे हों
- जब आप बाहर से घर में आएँ

“ये लिस्ट तो सबके लिए बहुत फायदेमंद होगी”, माला ने बच्चों की लिस्ट से ख़ुश होते हुए कहा, “ हमें इस लिस्ट की फोटो लेकर अपने रिश्तेदारों और दोस्तों  को भी भेजनी चाहिए। ”