

മാസ്കുകൾ- എന്ത് കൊണ്ട്, ആർ, എപ്പോൾ ധരിക്കണം



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



ആവരണങ്ങൾ മിക്കവാറും മനുഷ്യരുടെ മനസ്സിലും നിരവധി ആളുകളുടെ മുഖത്തും ഉണ്ടാവാൻ തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പൊതുജനങ്ങൾ ഏതു തരത്തിലുള്ള മാസ്ക് എപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കണം എന്ന ഗവൺമെന്റിൽ നിന്ന് (അല്ലെങ്കിൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയിൽ) നിന്നുള്ള മാർഗ്ഗരേഖയ്ക്ക് കാലമനുസരിച്ചു മാറ്റം വന്നിട്ടുണ്ട്. എല്ലാവരും മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതു രോഗ വ്യാപനത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനാകുമെന്ന് വ്യക്തമായ തെളിവുകളുണ്ട്. നിങ്ങൾക്കു രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെ വ്യാപനം തടയാൻ മാസ്കുകൾ സഹായിക്കുന്നത് കൂടാതെ, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് നിങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. പുറത്തായിരിക്കുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കണമെന്നത് ഇപ്പോൾ നിർബന്ധമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. മാസ്കുകളെക്കുറിച്ചും അവ എങ്ങനെ ഗുണപ്രദമാകും എന്നതിനെക്കുറിച്ചുമുള്ള ചില വിവരങ്ങളാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.



നിങ്ങൾ മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടത് എന്ത് കൊണ്ട്?

നഗ്നനേത്രങ്ങൾക്കു ഗോചരമല്ലാത്ത (1 -10 വരെ മൈക്രോമീറ്റർ വലുപ്പമുള്ള) ശ്വസന കണങ്ങളാണ് വൈറസ് വാഹകരാകുന്നത് . നിങ്ങൾ ചുമയ്ക്കുകയോ സംസാരിക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ഇവ പുറത്തേക്കു വരിക. സാധാരണയായി വലിയ കണങ്ങൾ (ഏതിലാണോ വൈറസുകൾ അധികമായി കാണുന്നു എന്ന് വിചാരിക്കപ്പെടുന്നത്) ഏതാണ്ട് 1-2 മീറ്റർ വരെ സഞ്ചരിക്കുകയുള്ളൂ. ആരെങ്കിലും ഈ ദൂരത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ, വൈറസുള്ള കണങ്ങൾ അവരുടെ മൂക്കിലോ വായിലോ പ്രവേശിച്ച്, അത് വഴി അവർക്കു രോഗ ബാധയുണ്ടാകാം. ഈ കണങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും പ്രതലങ്ങളിൽ പതിക്കുകയും, അവിടെ നിന്ന് മറ്റുള്ളവർ വൈറസുകളെ സ്പർശനത്തിലൂടെ സ്വീകരിച്ച് , കണ്ണിലേക്കോ മൂക്കിലേക്കോ എത്തിക്കുകയും, തന്മൂലം അവർക്ക് രോഗം പടരുകയും ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

നിങ്ങൾ ശക്തമായി ചുമക്കുകയോ തുമ്മുകയോ സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ ചില കണങ്ങൾ, നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് സാധാരണ പാലിക്കാറുള്ള ഉചിതമായ ശാരീരിക അകലം തിന്നുമ്പ്പോൾ, 6-8 മീറ്റർ വരെ സഞ്ചരിക്കാം. നിങ്ങൾ ഒരു ഇരു ചക്ര വാഹനത്തിലോ തുറന്ന വാഹനത്തിലോ സഞ്ചരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ശ്വസനത്തിലുള്ള കണികകൾക്ക് ഇതിനുമപ്പുറവും സഞ്ചരിക്കാനാവും. ഈ കണികകൾ നിങ്ങൾ സഞ്ചരിക്കുന്ന വഴിയിലുള്ളവരുടെയോ പുറകിൽ വരുന്നവരുടെയോ മേൽ പതിയാവുന്നതാണ്.

ഒരു മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള രോഗ വ്യാപനം തടയാനാവും. അതിനാൽ, നിങ്ങൾ വീടിനു പുറത്തു പോകുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കണമെന്നത് ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയം (ഭാരത സർക്കാർ) നിർബന്ധമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

- നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ മുതലായ രോഗ ലക്ഷണങ്ങളില്ലെങ്കിലും മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടതാണ്, കാരണം :
- 1 . നിങ്ങൾക്ക് ഒരു രോഗ ലക്ഷണങ്ങളില്ലെങ്കിലും, വൈറസ് വാഹിയായിരിക്കാം എന്നതിനാൽ മാസ്ക് ധരിക്കുക വഴി, നിങ്ങൾ പുറത്തു വിടുന്ന വൈറസ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കണങ്ങളിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവരെ സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയും.
 - 2 . നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള മറ്റു മനുഷ്യരിൽ നിന്നുമുള്ള വൈറസ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കണികകളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ വായും മൂക്കും സംരക്ഷിക്കുന്നത് വഴി നിങ്ങൾക്ക് രോഗം വരാനുള്ള അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കാനാവും.
 - 3 . മാസ്കുകൾ നിങ്ങൾ നേരിട്ട് മൂക്കിലോ വായിലോ സ്പർശിക്കുന്നത് തടയുന്നതിനാൽ, വൈറസുകൾ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിന് അധിക തടസമായി പ്രവർത്തിക്കും

ആർ , എപ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കണം?

നിങ്ങൾക്ക് പനിയോ ചുമയോ ഉണ്ടായിരിക്കുകയോ അഥവാ ക്വാറന്റീനിലായിരിക്കുകയോ ആണെങ്കിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും (ഉറങ്ങാൻ പൊകുമ്പോഴൊഴികെ) ഒരു മെഡിക്കൽ മാസ്ക് ധരിക്കുക. നിങ്ങൾ ചുമയോ പനിയോ ഉള്ള ഒരാളെ ശുശ്രൂഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അയാളോട് ഇടപഴകുമ്പോൾ ഒരു മെഡിക്കൽ മാസ്ക് ധരിക്കുക. കൂടാതെ, അവർ സ്പർശിച്ച പ്രതലങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുമ്പോഴും, അവർ ധരിച്ച വസ്ത്രമോ കഴിച്ച പാത്രമോ കഴുകുമ്പോഴും, മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക. നിങ്ങൾ ഒരു രോഗ ലക്ഷണവും കാണിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ കൂടി, ജോലിക്കോ മറ്റു കാര്യങ്ങൾക്കോ വേണ്ടി വീടിനു പുറത്തു പോകുമ്പോൾ തുണി കൊണ്ടുള്ള മാസ്കോ അല്ലെങ്കിൽ മുഖമറയോ ഉപയോഗിക്കുക.



മാസ്ക് ധരിക്കുകയും എടുത്തു മാറ്റുകയും ചെയ്യുന്നതങ്ങനെ?

നിങ്ങൾ വേണ്ടവിധം ധരിക്കുകയോ ഉപയോഗിക്കുകയോ മാറ്റുകയോ ചെയ്യാത്ത പക്ഷം മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് വ്യഥാവിധിയും.

മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതിനു മുൻപേ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു കഴുകുക. മാസ്കിന്റെ വള്ളികളിലോ ചെവിയിൽ ബന്ധിക്കുന്ന കുടുക്കുകളിലോ പിടിച്ച്, വായും മൂക്കും മൂടുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തിക്കൊണ്ട് ധരിക്കുക. മാസ്ക് നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് ഉറച്ചു വേണം ഇരിക്കാൻ. ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ചരടോ ചെവിയിൽ ചുറ്റുന്ന കുടുക്കുകളോ ഉപയോഗിച്ച് മാസ്ക് ഉറപ്പിച്ചു കെട്ടുക. നിങ്ങൾക്കു സുഖകരമായി ശ്വസിക്കാമെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക. പുറകിലെ കെട്ടുകളുടിച്ചോ ചെവിയിൽ ചുറ്റുന്ന കുടുക്കുകളുടിച്ചോ മാസ്ക് എടുത്തു മാറ്റാവുന്നതാണ്. മാസ്കിന്റെ മുൻ ഭാഗത്തോ, നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിലോ, മൂക്കിലോ വായിലോ സ്പർശിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കൈകൾ കഴുകുകയും ചെയ്യുക.



മാസ്കുപയോഗിക്കുമ്പോൾ ചെയ്യാവുന്നവയും പാടില്ലാത്തവയും:

വീടിനു പുറത്തായിരിക്കുമ്പോഴെല്ലാം മാസ്ക് ധരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. കടക്കാരനോട് / ഉപഭോക്താവിനോട് /സഹപ്രവർത്തകരോട് /മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ മാസ്ക് എടുത്തു മാറ്റാതിരിക്കുക. തീർച്ചയായിട്ടും, ചുമക്കാനോ, തുമ്മാനോ, തുപ്പാനോ (തുപ്പാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക) വേണ്ടി മാസ്ക് എടുത്തു മാറ്റരുത് . നിങ്ങൾ ഫോണിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ പോലും മാസ്ക് മാറ്റാതിരിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ, ഒരു ഹാൻഡ്സ് - ഫ്രീ ഹെഡ് സെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുക. മാസ്ക് ധരിക്കുമ്പോൾ അതിനറെ മുൻ ഭാഗത്തു സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക. ഈ ഭാഗമാണ് വൈറസ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കണികകൾ നിങ്ങളുടെ മൂക്കിലും വായിലും നിന്നും പുറപ്പെടുകയും പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ മുഖാവരണത്തിനറെ മുൻ ഭാഗത്തു സ്പർശിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ ഒരു പക്ഷെ അവിടെ നിന്ന് വൈറസുകളെ സ്വീകരിക്കാനും അത് മറ്റു പ്രതലങ്ങളിലേക്കു എത്തിക്കാനും കാരണമായേക്കാം. ഏതു സമയത്തും നിങ്ങൾ ഈ ഭാഗത്തു സ്പർശിക്കാൻ ഇടയായാൽ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു (അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച്) കഴുകുക.

നിങ്ങൾ കണ്ണാടി ധരിക്കുന്ന ആളാണെങ്കിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതു വഴി നിങ്ങളുടെ കണ്ണാടിയുടെ ഗ്ലാസ് മങ്ങി പോയേക്കാം. മാസ്ക് മുറുകിയോ അല്ലെങ്കിൽ കഴിയുന്നത്ര മൂക്കിനറെ മുകളിലേക്കോ കെട്ടിക്കൊണ്ട് ഇത് കുറക്കാൻ ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്. കണ്ണാടി മാസ്കിന്റെ മുകളിൽ വയ്ക്കുകയോ ബാൻഡ്ഐഡോ പ്ലാസ്റ്ററോ വച്ച് മൂക്കിനറെ മുകളിൽ സ്ഥാനം തെറ്റാതെ പതിപ്പിച്ചു വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്. പുറത്തായിരിക്കുമ്പോൾ കണ്ണാടിയോ മാസ്കോ ക്രമപ്പെടുത്തി വയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക. അങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ തോളോ,കൈമുട്ടുകളോ കൈത്തണ്ടയുടെ പുറം ഭാഗമോ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് ശ്വസനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നില്ല എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം. ആസ്ത്മ എന്നു പോലുള്ള രോഗങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ മാസ്ക് ഇടുമ്പോൾ ശ്വാസമെടുക്കാൻ പ്രയാസം തലക്കറക്കം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം. കുട്ടികളേയും അവരുടെ ശ്വസനത്തെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കണം.

തുണി മാസ്കുകൾ, മെഡിക്കൽ മാസ്കുകൾ, N95 മാസ്കുകൾ എന്നിവ എന്താണ് ?

(1) വീടുകളിൽ ഉണ്ടാക്കി എടുക്കാവുന്ന തുടർ ഉപയോഗത്തിനുള്ള മാസ്കുകൾ അല്ലെങ്കിൽ മുഖ കവചങ്ങളാണ് തുണി മാസ്കുകളുടെ ഗണത്തിൽ പെടുന്നത്. വ്യത്യസ്തതരം തുണികളിൽനിന്നു ഇത്തരം മാസ്കുകൾ വീടുകളിൽ തുണി എടുക്കാവുന്നതാണ് . കോട്ടൺ ഇതിനുമുമ്പായി തുണിത്തരമാണ്. ധാരാളം ഇഴകളുള്ള (ഉദാ: നല്ലയിനം തലയിണ ഉറകൾ) തുണിത്തരങ്ങൾ നല്ലതാണ്, ഇഴയടുപ്പമുള്ളതും നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് വലിച്ചു ഉറപ്പിക്കാൻ പറ്റുന്നതുമായ ടി - ഷർട്ട് (ബനിയൻ) തുണിത്തരങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാം. ദുപ്പട്ടയോ സ്കാർഫോ പോലെയുള്ള നീളമുള്ള തുണികൾ പല രീതിയിൽ മടക്കി നിങ്ങളുടെ മൂക്കും വായും മൂടാവുന്നതുപോലെ കൃത്യമായി കെട്ടി ഉറപ്പിച്ചും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. എന്ത് തരം മാസ്ക് നിങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയാലും അതിനു രണ്ടു അടുക്കുകളുണ്ട്, നിങ്ങളുടെ മൂക്കും വായും മൂടാൻ പര്യാപ്തമാണ്, ഭദ്രമായി കെട്ടി വയ്ക്കാവുന്നതാണ്, എളുപ്പത്തിൽ കഴുകി ഉണക്കാവുന്നതാണ് എന്നീ കാര്യങ്ങൾ ഉറപ്പു വരുത്തുക. മുഖ്യ ശാസ്ത്ര ഉപദേശിയുടെ (ഭാരത സർക്കാർ) കാര്യലയത്തിൽ നിന്നും പല ഇന്ത്യൻ ഭാഷകളിലും തുണി മാസ്കുകൾ ഉണ്ടാക്കുവാനും ഉപയോഗിക്കാനുമുള്ള കുറെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്. പുനരുപയോഗത്തിനുള്ള തുണി മാസ്കുകൾ നിങ്ങൾക്ക് ചില കടകളിൽ നിന്ന് വാങ്ങിക്കാനും സാധിക്കും.

(2) മെഡിക്കൽ (ശസ്ത്രക്രിയ) മാസ്കുകൾ മരുന്ന് കടകളിൽ ലഭ്യമാണ്. നിങ്ങൾ വാങ്ങിക്കുന്ന മെഡിക്കൽ മാസ്കുകൾക്ക് നിങ്ങളുടെ മൂക്കും വായും താടിയും മൂടാവുന്നവണ്ണമുള്ള മടക്കുകളുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക. അവയ്ക്ക് ഇലാസ്റ്റിക് കുരുക്കുകളോ അല്ലെങ്കിൽ മാസ്ക് ഉറപ്പിച്ചു നിർത്താനുള്ള വളളികളോ ഉണ്ടാവേണ്ടതാണ്. വ്യത്യസ്തമായ സിന്ററ്റിക് പോളിമെറുകൾ കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള ഈ മാസ്കുകൾ മിക്കവാറും എല്ലാ മരുന്ന് കടകളിലും ലഭ്യമാണ്. അവയ്ക്ക് 10 -20 രൂപ വിലയാകും എന്ന് മാത്രമല്ല, പുനരുപയോഗത്തിനു സാധിക്കുകയുമില്ല.



(3) N - 95 മാസ്കുകലാണ് (ശ്വസനസഹായികൾ) ഏറ്റവും മികച്ച സുരക്ഷാമാർഗ്ഗം:

കൊറോണവൈറസ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന 95 % ചെറു കണങ്ങളെ (0.3 മൈക്രോമീറ്ററോ അധികമോ വലുപ്പമുള്ള) പോലും തടയാൻ സാധിക്കുന്ന, മുഖത്ത് ഭദ്രമായി പറ്റി ചേർത്ത് വയ്ക്കാവുന്ന തരം മാസ്കുകളാണിവ. ഇവ ഇപ്പോൾ ആവശ്യത്തിന് കിട്ടാനില്ല എന്നതിനാൽ തന്നെ സാധാരണ ജനങ്ങൾ ഇത് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുകയാണ് ഉത്തമം. നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ടായിരിക്കുകയോ ആശുപത്രിയിലായിരിക്കുകയോ ആണെങ്കിൽ, ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശ പ്രകാരം മാത്രം, ഇവ ധരിക്കേണ്ടതാണ്. മാസ്കുകൾ ശ്വസന വാൽവുകളുള്ളതോ ഇല്ലാത്തതോ ആകാം. വാൽവുകൾ രൂപകൽപന ചെയ്തിരിക്കുന്നത് ശ്വാസോച്ഛാസം എളുപ്പമാകാനാണ് . അതിനാൽ അത് ഒരു പക്ഷെ വൈറസുകൾ ചുറ്റിലും എത്തിക്കാവുന്ന കണങ്ങളെ തടയില്ല. പൊതുവെ പറഞ്ഞാൽ, വാൽവുകളില്ലാത്ത മാസ്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയാണുത്തമം.



മാസ്കുകൾ പുനരുപയോഗിക്കാനാവുമോ ?

കഴുകി ചൂടാക്കിയെടുത്താൽ (വെയിലിൽ ഉണക്കി / പ്രഷർ കുക്കറിലോ, തിളയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിലോ, ഇസ്മിരിയിട്ടോ അണുവിമുക്തമാക്കി) നിങ്ങളുടെ തുണി മാസ്കുകൾ പുനരുപയോഗിക്കാനാവും. നിങ്ങൾ എത്ര കൂടെകൂടെ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെന്നനുസരിച്ച്, കഴിയുമെങ്കിൽ ഓരോ ഉപയോഗത്തിന് ശേഷവും, പതിവായി സോപ്പ് പൊടിയുപയോഗിച്ചു കഴുകുക. ഒന്നിലധികം മാസ്കുകൾ സൂക്ഷിക്കുന്നതോടൊപ്പം, അത്യാവശ്യ ഉപയോഗത്തിനായി ഒന്നോ രണ്ടോ എണ്ണം വ്യത്യസ്തങ്ങളുള്ള ഹൂർപ്പമില്ലാത്ത സ്ഥലത്ത് കരുതി വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. അങ്ങേയറ്റം ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിലല്ലാതെ മാസ്കുകൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കു വയ്ക്കരുത് .(അഥവാ അങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടി വന്നാൽ അത് ഉപയോഗങ്ങൾക്കിടയിലും ഓരോ ആളുകളുടെയും ഉപയോഗത്തിനിടയിലും സോപ്പുപയോഗിച്ചു വൃത്തിയാക്കി ഉചിതമായി ഉണക്കിയിട്ടുണ്ടെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക.)



മെഡിക്കൽ മാസ്കുകൾ എല്ലാ 6-8 മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിലും മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങൾ മാസ്ക് മാറ്റുമ്പോൾ അത് അണുവിമുക്തമാക്കാനായി 1 % ബ്ലീച്ച് ലായനിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ ഉപേക്ഷിക്കുക. നിങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്ന മാസ്കുകൾ അണുവിമുക്തമാക്കേണമെന്ന് സുപ്രധാനമാണ്. മാലിന്യം നീക്കാനായി വരുന്ന ശുചിത്വ പ്രവർത്തകർക്ക് വൈറസ് പകരുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്താനാണിത്.

കൈയ്യാറകൾ ആവശ്യമോ?

പൊതുവായി പറഞ്ഞാൽ, കൈകളുടെ ശുചിത്വം നിർണ്ണായകമാണ്. നിങ്ങൾ പതിവായി കൈ കഴുകുകയോ, കൈ കഴുകുന്നതു വരെ മുഖത്ത് സ്പർശിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലോ, കൈയ്യാറകൾ വേണമെന്നില്ല. മാത്രമല്ല, നിങ്ങൾ അത് എല്ലായ്പ്പോഴും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും വൈറസുള്ള പ്രതലങ്ങൾ സ്പർശിക്കുകയും തുടർന്ന് മുഖത്ത് സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, കൈയ്യാറകൾ കൊണ്ട് വലിയ കാര്യമൊന്നുമില്ല. ആരോഗ്യ പരിരക്ഷണ സാഹചര്യങ്ങൾ പോലെ ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ളിടത്തു മാത്രം കൈയ്യാറകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണുത്തമം.

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

Image credits:
Freepik, WHO, Sayantan, News 18, Anushka Saju, Vani