

হাতমোজা (গ্ল'ভচ): কিয়, কোনে আৰু কেতিয়া পিন্ধিব ?



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid

সাধাৰণতে হাতৰ স্বাস্থ্যবিধি অতি আৱশ্যকীয়। নিয়মিতভাৱে হাত ধোৱা আৰু হাত নোধোৱাকে মুখ স্পৰ্শ নকৰাটো সুনিশ্চিত কৰিব পাৰিলে হাতমোজাৰ কোনো প্ৰয়োজন নাই। হাতমোজা পিন্ধাটো অৰ্থহীন যদিহে আপুনি সেইযোৰ পিন্ধি ভাইৰাছ লাগি থাকিব পৰা পৃষ্ঠ স্পৰ্শ কৰে আৰু তাৰপিছত নিজৰ মুখ স্পৰ্শ কৰে। চিকিৎসাজনিত অতি বিপদশংকুল পৰিস্থিতিতহে হাতমোজা পিন্ধা ভাল।



হাতমোজাই কেনেকৈ আপোনাক ভাইৰাছৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰিব ?

নিজকে ভাইৰাছৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰিবলৈ দিনটোত কেইবাবাৰো হাত ধোৱাটো সবাতোকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ। ঘৰৰ বাহিৰলৈ যাবলগীয়া হ'লে চেপ্টা কৰক যাতে ন্যূনতম সংখ্যক পৃষ্ঠহে স্পৰ্শ কৰে আৰু উভতি আহি লগে লগে চাবোনেৰে হাত ধুবলৈ (সম্ভৱ হ'লে স্নান কৰিবলৈ) নাপাহৰিব। কিছু লোকে (যেনে, দোকানী, বিতৰণকাৰী) কৰ্মৰত অৱস্থাত আনতকৈ অধিক সঘনাই হাত ধোৱা উচিত।



চিকিৎসকে প্ৰশিক্ষণ নথকা কৰ্মীক ৰাজহুৱা স্থানত হাতমোজা পিন্ধিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়া নাই। যদি আপুনি হাতমোজা পিন্ধে, মনত ৰাখিব যে ইয়াৰ জৰিয়তে অকল হাতৰ ছালখনহে ভাইৰাছৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰিব পাৰি। যদি আপুনি ভাইৰাছ বহন কৰিবপৰা হাতমোজাৰে মুখ স্পৰ্শ কৰে, তেন্তে সেই ভাইৰাছ আপোনাৰ শৰীৰৰ ভিতৰলৈ যোৱাত হাতমোজাই কোনো বাধা দিব নোৱাৰে।



কোনে (আৰু কেতিয়া) হাতমোজা পিন্ধা উচিত ?

যদি আপুনি কোৱাৰাণ্টাইনত বা আচুতীয়াকৈ ৰখা কোনো ব্যক্তিক শুশ্ৰূষা কৰিছে, তেন্তে তেনে ব্যক্তিৰ শাৰীৰিক সংস্পৰ্শলৈ আহিলে বা তেওঁলোকে স্পৰ্শ কৰা পৃষ্ঠ চাফা কৰোঁতে বা তেওঁলোকৰ কাপোৰ, বিছনা চাদৰ স্পৰ্শ কৰিলে হাতমোজা পিন্ধিব পাৰে।

হাতমোজা কেনে ধৰণৰ হ'ব পাৰে ?

হাতমোজা বিভিন্ন ধৰণৰ হ'ব পাৰে: ৰবৰৰ (বা কাপোৰৰ) হাতমোজা আৰু চিকিৎসাত (বা অন্ত্ৰোপচাৰত) ব্যৱহাৰ কৰা হাতমোজা (লেটেক্স / নাইট্ৰাইল) ।

কিছুমান ৰবৰৰ আৰু কাপোৰৰ হাতমোজা ব্যৱহাৰৰ পিছত চাবোন আৰু পানীৰে ধুই পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায় । চিকিৎসাত ব্যৱহাৰ কৰা হাতমোজা এবাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত পেলাই দিয়াৰ প্ৰয়োজন । পেলোৱাৰ আগতে ১% ঘৰুৱা ব্লিচিং ব্যৱহাৰ কৰি জীৱাণুমুক্ত কৰি ল'ব ।

যিহেতু ব্যক্তিগত সুৰক্ষাকাৰী আহিলা (পি পি ই) আৰু চিকিৎসাত ব্যৱহাৰ কৰা হাতমোজাৰ যোগান কম, অতি প্ৰয়োজন নহ'লে তেনে হাতমোজা ব্যৱহাৰ নকৰাই ভাল ।

হাতমোজা কেনেকৈ পিন্ধিব, ব্যৱহাৰ কৰিব আৰু খুলিব ?

যদি আপুনি হাতমোজা পিন্ধিব বুলি ঠিক কৰিছে, তেন্তে মনত ৰাখিব যে সঠিকভাৱে নিপিন্ধিলে বা ব্যৱহাৰ নকৰিলে হাতমোজা পিন্ধাৰ মূল উদ্দেশ্য পূৰণ নহ'ব ।

হাতমোজা পিন্ধোতে: হাতমোজা স্পৰ্শ কৰা আৰু পিন্ধাৰ আগতে যাতে হাত ধুই লয় সেই কথা সুনিশ্চিত কৰক ।

হাতমোজা ব্যৱহাৰ কৰোঁতে: যদি আপুনি কোনো পৰিষ্কাৰ কৰি থোৱা পৃষ্ঠ স্পৰ্শ কৰিবখোজে, তেন্তে হাতমোজাযোৰ খুলি লওঁক। হাতমোজা পিন্ধি থকা অৱস্থাত কেতিয়াওঁ মুখ স্পৰ্শ নকৰিব ।

হাতমোজা খোলোতে: হাতমোজা এনেদৰে খোলক যাতে খালী আঙুলিৰে ইয়াৰ বাহিৰৰ পৃষ্ঠভাগ স্পৰ্শ কৰিবলগীয়া নহয় । চিকিৎসাত ব্যৱহৃত হাতমোজা বাহিৰৰ পৃষ্ঠভাগ স্পৰ্শ নকৰাকৈ খোলক । পেলোৱাৰ আগেয়ে ১% ঘৰুৱা ব্লিচিং ব্যৱহাৰ কৰি জীৱাণুমুক্ত কৰক । হাতমোজা খোলা আৰু পেলোৱাৰ পিছত চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱক ।

হাতমোজা পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰোঁতে: পুনৰ ব্যৱহাৰোপযোগী হাতমোজা খোলাৰ লগে লগে চাবোন পানীত তিয়াওক । ভালদৰে ধোৱক, শুকোৱাওক আৰু চাফা, শুকান ঠাইত ৰাখক ।



Image credits:
Rabin, Sayantan, Columbia University

এই তথ্যখিনিৰ বিজ্ঞানভিত্তিক সত্যতা অক্ষুণ্ণ ৰাখিবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টা কৰা হৈছে, যদি কোনোধৰণৰ আঁসোৱাহ আপোনাৰ দৃষ্টিগোচৰ হয়, তেন্তে অনুগ্রহ কৰি এই ঠিকনাত যোগাযোগ কৰক: indscicov@gmail.com