

दस्ताने: क्यों, कौन, कब ?



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid



हाथों की सफाई आम तौर पर जरूरी है। आप अगर नियमित रूप से अपने हाथों की सफाई करते हैं और बिना हाथ धुले अपना चेहरा नहीं छूते हैं, तो आपको दस्तानों की जरूरत नहीं है। दस्तानों को पहन कर यदि, आप ऐसी सतहों को छूते हैं जिन पर विषाणु हो सकता है, तो दस्ताने पहनने का कोई मतलब नहीं रह जाता है। दस्तानों का प्रयोग, हेल्थकेयर में सिर्फ ज़्यादा खतरे वाली परिस्थिति में करना सबसे उचित है।

दस्ताने विषाणु से सुरक्षा करने में आपकी मदद कैसे कर सकते हैं? दिन भर में कई बार हाथों को धोना, विषाणुओं को आपके शरीर में घुसने न देने का सबसे सही उपाय है। आप अगर बाहर जाते हैं तो कम से कम सतहों को छूने का प्रयास करिये और घर पहुंचते ही हाथों को साबुन से धोना याद रखिये (यदि संभव हो तो नहा लीजिये)। कुछ लोगों (दुकानदार / सामान पहुंचाने वाले) को काम करते समय बार-बार अपने हाथ धोने चाहिए।



चिकित्सक, अकुशल कामगारों को सार्वजनिक जगहों पर दस्तानों के उपयोग की सलाह नहीं देते हैं। याद रखें, अगर आप दस्ताने पहनते हैं तो यह विहाणुओं को केवल आपके हाथों की बाहरी त्वचा पर पहुंचने से ही रोक सकता है। आप उन दस्तानों से अगर अपना चेहरा छूते हैं जिनमें विषाणु हो सकता है, तो दस्ताने विषाणुओं को आपके शरीर में प्रवेश करने से नहीं रोक सकते हैं।



दस्ताने किसे (और कब) पहनने चाहिए?

अगर आप ऐसे लोगों की देखभाल करते हैं जो संगरोध (क्वारेन्टीन) या अलगाव में हैं, तो उनसे शारीरिक संपर्क के समय, उनके द्वारा छुई गई सतहों की सफाई के समय और उनके कपड़ों या चादरों को सभालते समय आप दस्ताने पहन सकते हैं।

दस्तानों के विभिन्न प्रकार, क्या हैं?

दस्ताने अलग-अलग प्रकार के हो सकते हैं: रबर (या कपड़े) के दस्ताने और चिकित्सीय (या सर्जरी) दस्ताने (लैटेक्स, नाइट्राइल के बने हुए)।

कुछ रबर एवं कपड़े के दस्तानों का साबुन और पानी से धुलने के बाद दोबारा प्रयोग कर सकते हैं। चिकित्सीय दस्तानों का मात्र एक ही बार उपयोग करना चाहिए। उन्हें फेंकने से पहले 1% घरेलू ब्लीच में भिगोना चाहिए।

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पी.पी.ई.) किट और चिकित्सीय दस्तानों की आपूर्ति कम होने की वजह से बेहतर यही है कि जब तक जरूरी ना हो तब तक इन दस्तानों का उपयोग न करें।

आपको दस्ताने कैसे पहनने चाहिए, इनका उपयोग किस तरह करना चाहिए और किस तरह उतारने चाहिए?

अगर आप दस्ताने पहनते हैं, तो याद रखिये कि उसे पहनने का पूरा उद्देश्य खत्म हो सकता है, यदि आप उन्हें सही तरीके से पहनते और उपयोग नहीं करते हैं।

दस्ताने पहनना: दस्तानों को छूने और पहनने से पहले अपने हाथों को जरूर धो लें। जब आपने दस्ताने पहने हों: साफ सतह को छूने से पहले अपने दस्ताने हटा दें। दस्तानों को पहने हुए अपना चेहरा बिल्कुल न छुएँ।

दस्ताने उतारना: दस्ताने इस तरह उतारें की आपकी उँगलियाँ उनकी बाहरी सतह के संपर्क में ना आएँ। चिकित्सीय दस्तानों को उसकी बाहरी सतह छुए बिना हटाएँ। फेंकने से पहले उन्हें 1% घरेलू ब्लीच में भिगोएं। अपने दस्तानों को उतारने और फेंकने के बाद अपने हाथ साबुन और पानी से अच्छी तरह से धो लें।

दस्तानों का दुबारा प्रयोग: दुबारा प्रयोग किये जा सकने वाले दस्तानों को उतारने के तुरंत बाद साबुन के पानी में भिगो दें। उन्हें अच्छी तरह धोकर और सुखाकर उन्हें साफ-सुथरी और सूखी जगह पर रखें।



Image credits:
Rabin, Sayantan, Columbia University

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।