

చేతుల పరిశుభ్రత

చేతులను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అనేది ఒక మంచి అలవాటు. చేతులకు మొదట సబ్బు రాసుకుని బాగా రుద్ది తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి ఎందుకంటే మన చేతిలో మన కంటికి కనిపించని సూక్ష్మ క్రిములు ఉంటాయి. చేతుల పరిశుభ్రత యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం చేతుల మీద ఉన్న మట్టి, సూక్ష్మజీవులు మరియు బాక్టీరియాలను తొలగించడం.



చేతుల పరిశుభ్రత అంటే ...

చేతులను శుభ్రం చేసుకోవటం అంటే మనకు మనం వ్యాధి నిరోధక టీకాలను ఇచ్చుకుంటున్నట్లే. చేతుల ద్వారానే వ్యాధి కారక సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తాయి అనేది సర్వజనీన సత్యం. కనుక చేతులను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతలో ముఖ్యమైన అంశం కాబట్టి ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 15వ తారీఖును ప్రపంచ చేతుల పరిశుభ్రత దినంగా పాటిస్తున్నారు.



ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు మన దినచర్యలో చాలా పనులు చేతులు ద్వారానే చేస్తుంటాము; అన్నం తినడం, ముక్కు చీదడం, పేడ తీయడం, పాలు పితకడం, పొలం పనులు చేయడం, మల విసర్జన తర్వాత కడుక్కోవడం ఇలా ఇంకా ఎన్నో పనులు చేస్తాం. ఇన్ని పనులు చేసేటప్పుడు ఆ పనికి సంబంధించిన మలినాలన్నీ చేతికి అంటుకుంటాయి. చేతులను నీటితో శుభ్రం చేసుకోకుండా నీళ్ళు త్రాగడానికో, తినడానికో వాడితే చేతికి అంటిన క్రిములన్నీ మన శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తాయి.

అలాగే మల విసర్జన తరువాత చేతులను సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోనివారు కూడా ఉన్నారు. కేవలం నీటితోనే చేతులను శుభ్రం చేస్తే సరిపోదు. మల విసర్జన తరువాత ఒక వేళ మనం సబ్బుతో చేతులను శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఆ క్రిములు మన శరీరంలోకి వ్యాపించి వ్యాధులను కలుగజేస్తాయి.

చర్మం అనేది శరీరానికి ఒక అడ్డుగోడగా ఉంటూ క్రిములను శరీరంలోనికి రానివ్వకుండా అడ్డుకుంటుంది. చర్మం పై ఏవైన గాయాలు అయినప్పుడు బాక్టీరియ చర్మం లోపలికి ప్రవేశించడానికి, అలాగే చేతులు ద్వారా రోగాలు ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపించడానికి అవకాశం ఉంది. కాబట్టి చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం చాలా అవసరం.

చేతులను ఎప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి?

- పిల్లలతో సహా ప్రతి ఒక్కరూ మలాన్ని తాకిన తర్వాత
- ఆహారాన్ని ముట్టుకునే ముందు
- ఆహారం తినే ముందు
- పిల్లలకు ఆహారం తినిపించే ముందు
- ఆనారోగ్యంతో ఉన్న వారికి భోజనం పెట్టే ముందు మరియు మందులు ఇచ్చేముందు
- చర్మపు గాయలు తాకినపుడు
- పచ్చి మాంసాన్ని తాకినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు మరియు ముక్కు చీదినప్పుడు
- పెంపుడు జంతువులను తాకినప్పుడు మరియు వాటిని కడిగినప్పుడు
- ప్రయాణం చేసినపుడు
- చిన్నపిల్లలు బడి నుండి ఇంటికి వచ్చిన తరువాత



ఎలా శుభ్రం చేసుకోవాలి?

- చేతులను సబ్బు లేదా బూడిదతో రుద్దుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
- చేతి గోళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరించుకొని మట్టిచేరకుండా చూసుకోవాలి.
- ముందుగా చేతులని నీటితో తడుపుకోవాలి. ఇప్పుడు సబ్బు రుద్ది, ఒక అరచేతిని మరో అర చేతితో రుద్ది, చేతి వేళ్ళ మధ్య వేరే చేతి వేళ్ళు వేసి రుద్ది, 5 వేళ్ళ కొనలను కలిపి అరచేతితో రుద్ది, తరువాత చేతి వెనక మణికట్టు వరకు రుద్ది, వేళ్ళు దగ్గర చేసి అరచేయి పొత్తిలి చేసి చేతితో చుట్టూ శుభ్రపరచాలి. 20 సెకండ్ల వరకు 5 సార్లు రుద్ది చివరగా నీళ్ళతో కడగాలి.



చేతులను ఎందుకు శుభ్రం చేసుకోవాలి?

- చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం వలన ఆనారోగ్యాన్ని కలిగించే క్రిములు మన శరీరం లోనికి ప్రవేశించకుండా ఉంటాయి.
- వ్యాధులు ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపించకుండా ఉంటాయి.
- భోజనం తయారు చేసేటప్పుడు చేతులను కడుక్కోవడం వలన భోజనం లోనికి క్రిములు చేరకుండా ఆపవచ్చు.
- భోజనం తినేముందు చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం వలన క్రిములు శరీరం లోనికి ప్రవేశించకుండా ఉంటాయి.



చేతులను శుభ్రం చేసుకోకపోవడం వలన ఎలాంటి వ్యాధులు కలుగుతాయి?

- హెపటైటిస్ - ఏ
- జీర్ణవ్యవస్థ సమస్యలు
- జ్వరం
- జలుబు
- శ్వాసకోశ సమస్యలు



చేతులను కడగడానికి ఏమి ఉపయోగించాలి?

నీళ్ళు, సబ్బు మరియు శానిటైజర్లను ఉపయోగించాలి. శానిటైజర్లను ఉపయోగించడం వలన బాక్టీరియా మరియు క్రిములను 60% వరకు తొలగించవచ్చు. అలాగే ఒకటి లేదా రెండు శానిటైజర్ చుక్కలను చేతుల పై వేసుకొని వేళ్ళ సందుల మధ్యన కూడా అంటుకోనేలా చూసుకోవాలి, తరువాత కొద్దిసేపు చేతులను ఆరబెట్టుకోవాలి.



ఎక్కువగా సబ్బులను ఉపయోగించడం వలన చర్మం పొడిబారిపోతుంది. మనం రోజూ వాడే సబ్బులు చర్మంలో ఉండే సహజ నూనెలను గ్రహించడం వలన చర్మం పొడిగా మారి దురదలకు కారణమవుతుంది. కావున రసాయనాలు లేని సబ్బులను మాత్రమే చేతులను శుభ్రపరిచేందుకు ఉపయోగించుకోవాలి.

సాంప్రదాయ శానిటైజర్లను ఉపయోగించి కూడా మన చేతుల నుండి క్రిములను తొలగించవచ్చు. అవి సున్ను పిండి, పసుపు, వేడినీళ్ళూ మరియు నిమ్మకాయ మిశ్రమం, కలబంద, తేయాకు, పొద్దుతిరుగుడు నూనెతో చేసిన శానిటైజర్లను ఉపయోగించి చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవచ్చు.

మనం చేతులను సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోకపోతే క్రిములు మన శరీరంలోనికి చేరి వ్యాపించి వ్యాధులను కలుగజేస్తాయి. గోళ్ళు పెద్దవిగా ఉంటే గోళ్ళ కింది బాగాన మట్టి రూపంలో క్రిములు నిలువ ఉంటాయి. కాబట్టి గోళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరించుకోవాలి. పిల్లలు మట్టిలో ఆడుతారు కనుక తరచుగా చేతులను కడుక్కోవడం పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి. అదే విధంగా పిల్లలకు తినడానికి ఏదైనా ఇచ్చేముందు పిల్లల చేతులు శుభ్రంగా ఉన్నాయో లేదో పరిశీలించాలి. మీ చేతులను సింక్ కింది బాగాన తగలకుండా చూసుకోవాలి ఎందుకంటే మీరు కడిగిన క్రిములు మరల తిరిగి మీ చేతులకు అంటుకునే ఆవకాశం ఉంటుంది. చేతులను బాగా కడిగిన తరువాత ఒక మెత్తటి పొడి బట్టతో మీ చేతులను తుడుచుకోవాలి.



కుమారి బి. సాత్విక, విద్యార్థి, ఐ.డి.నెం: హెచ్.హెచ్. 2013/103.



మరిన్ని వ్యాసముల కొరకు మా వెబ్ సైట్ ను సందర్శించండి.

చిరునామా: www.vigyanasaadhitha.com



మీ వ్యాసాలను పంపండి, విజ్ఞాన సాధితలో భాగస్వాములు కండి.

సమాధు కొరకు క్లిక్ చేయండి:

<http://www.vigyanasaadhitha.com/register.php/>