કોરોનાવાયરસ રોગ 2019 (કોવિડ-19)

સફાઇ ઉત્પાદનોથી ચામડીને નુકસાન થતું કેવી રીતે અટકાવવું

કોવિડ-19 નો ફેલાવો અટકાવવા તમારા હાથ ધોવા અથવા સેનિટાઇઝ કરવાની અને તમારા પર્યાવરણમાં વસ્તુઓ અને સપાટીઓ સાફ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. જોકે, વારંવાર સાફ કરવાથી તમારી ચામડીને અસર થઇ શકે છે. આ તથ્ય પત્રિકા સફાઇ ઉત્પાદનોથી થતી સંભવિત હાનિઓથી તમારી ચામડીનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું તેનાં પરની વિચારણા પ્રદાન કરે છે.

સામાન્ય સિદ્ધાંતો

- જો સંભવ હોય તો મોઇશ્ચરાઇઝર ધરાવતા હોય તેવા આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરવો. ચામડીનું પોષણ થતું રહે તે માટે ઘણા આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરોમાં મોઇશ્ચરાઇઝર ઉમેરવામાં આવે છે.
- હાથ અવારનવાર સાબુ અને પાણીથી ધોવા જોઇએ અથવા જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો હેન્ડ સેનિટાઇઝર બાદ પ્રી-મોઇસ્ટન્ડ ટોવલેટથી સાફ કરી શકાય છે. જો હાથ પર દેખીતી માટી હોય તો આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ.
- સામાન્ય રીતે વપરાતા ક્લીનર્સ અને ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ્સ કોવિડ-19 સામે અસરકારક છે.
  - ભિન્ન પ્રકારોનાં રાસાયણિક ઉત્પાદનોને ક્યારેય એકસાથે મિશ્ર કરવા નહીં.
  - હંમેશા રાસાયણિક ઉત્પાદનોનાં લેબલ પર આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરવું.

તમારા હાથને સાફ રાખતી વખતે તેઓનું કેવી રીતે રક્ષણ કરવું

આટલું કરો

- સાબુ અને હૂંફાળા પાણીનો ઉપયોગ કરીને હાથ ધોવા અને સારી રીતે ખંગાળવા.
- હાથ ધોયા પછી સારી ગુણવત્તાનાં પેપર ટોવેલ અથવા સ્વચ્છ હાથ રૂમાલથી તમારા હાથ સુકાઇ જાય ત્યાં સુધી થાબડો.
- અવારનવાર મોઇશ્ચરાઇઝિંગ લોશનનો ઉપયોગ કરો. જો સંભવ હોય તો મોઇશ્ચરાઇઝર અથવા સ્કિન કન્ડિશનર સાથે બનાવવામાં આવેલા આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝર પસંદ કરો.

આટલું ન કરો

- સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોયા પછી તુરંત જ આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ ન કરવો, કારણ કે તે તમારી ચામડીને શુષ્ક બનાવશે.
- પ્રથમ તમારા હાથ ભીના કર્યા વગર સાબુ લગાડવો નહીં.
- તમારા હાથ સાફ થાય અને સંપૂર્ણ સુકાઈ જાય ત્યાં સુધી ગ્લોવ્ઝ પહેરવા નહીં.

સફાઇ ઉત્પાદનોથી તમારી જાતનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું

હાથની સ્વચ્છતાનાં ઉત્પાદનોની પસંદગી કરવી

- 60-90% આલ્કોહોલ ધરાવતા આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરવો..
- બળતરા ઓછી કરવા, મોઇશ્ચરાઇઝર અથવા ઇમોલિયેન્ટ્સ/સ્કિન કન્ડિશનર ધરાવતા હોય તેવા ઉત્પાદનો પસંદ કરવાનો પ્રયાસ કરવો.
- સુગંધ વગરનાં હાથનાં સાબુ, ક્લીન્સર અને લોશનનો ઉપયોગ કરવો.

સફાઇ ઉત્પાદનોનો સુરક્ષિત ઉપયોગ કરવો

- સફાઇ દ્રાવણો યોગ્ય રીતે બનાવવા. હંમેશા ઉત્પાદક દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલી સુરક્ષાની માહિતીનું પાલન કરવું.
    - કોઇપણ ક્લીનિંગ એજન્ટનો ઉપયોગ કરતા પહેલા, તેનો યોગ્ય ઉપયોગ સમજવા માટે લેબલની, તેનો ઉપયોગ કરતી વખતે રાખવાની જરૂર હોય તેવી સાવચેતીઓની અને આકસ્મિક સંસર્ગો દરમિયાન શું કરવું તેની સમીક્ષા કરવી.
    - જ્યાં શક્ય હોય, ત્યાં પૂર્વ-મિશ્રિત દ્રાવણોનો ઉપયોગ કરવો; અન્યથા, પ્રોડક્ટ લેબલ પર આપેલી સૂચનાઓ મુજબ સાંદ્ર દ્રાવણોને મંદ બનાવવા. રસાયણો મિશ્ર કરતી વખતે અથવા રેડતી વખતે ગ્લોવ્ઝ અને આંખનું રક્ષણ પહેરવા.
    - બ્લીચને માત્ર પાણી ઉમેરી મંદ બનાવો (વધારાનાં રસાયણો નહીં).
    - સારા હવાઉજાસ ધરાવતા ક્ષેત્રમાં બ્લીચ દ્રાવણો બનાવો.
- ઉત્પાદનોને સપાટીઓ પર વ્યાપક રીતે લગાડવા માટે ટ્રિગર સ્પ્રેનાં ઉપયોગને ટાળવો; નોઝલને સ્ટ્રીમ મોડમાં ફેરવવી અથવા ક્લીનિંગ કપડામાં સીધો છંટકાવ કરવો.
- ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ્સ, ઘરગથ્થુ ક્લીનર્સ અને બ્લીચ પર્યાવરણમાં નિર્જીવ સપાટીઓ માટે છે. આ ઉત્પાદનોને ક્યારેય ચામડી પર ન વાપરવા કે ઇન્જેસ્ટ કે ઇન્જેક્ટ ન કરવા.
- સફાઇ ઉત્પાદનોને હાથ ધરતી વખતે, ઉપયોગ કરતી વખતે અને નિકાલ કરતી વખતે ગ્લોવ્ઝ અને કોઇપણ વધારાનાં વ્યક્તિગત સુરક્ષા ઉપકરણો (PPE) પહેરો (ઉત્પાદક દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવ્યા અનુસાર).

વાયરસ વિશે જાણકારી મેળવો

કોવિડ-19 વિશે વધુ જાણકારી મેળવવા અને અદ્યતન માહિતી મેળવવા માટે ઓન્ટેરિયો મિનિસ્ટ્રી ઑફ હેલ્થની વેબસાઇટની મુલાકાત લો: ontario.ca/coronavirus.

વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને સંપર્ક કરો: ____

આ દસ્તાવેજમાં રહેલી માહિતી 30 ઓક્ટોબર 2020 મુજબ વર્તમાન છે.

©ક્વીન્સ પ્રિન્ટર ફોર ઓન્ટેરિયો, 2020

Ontario