கொரோனா வைரசு நோய் (COVID-19)

துப்புரவாக்கல் தயாரிப்புக்களிலிருந்து தோற் சேதத்தைத் தடுக்கும் முறை

COVID-19 பரவலைக் குறைக்க உங்கள் கைகளைக் கழுவுதலும் அல்லது துப்புரவாக்குதலும் உங்கள் சூழலிலுள்ள பொருட்களையும் மேற்பரப்புக்களையும் சுத்தமாக்குவதும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. ஆயினும், அடிக்கடி துப்புரவாக்குவது உங்கள் தோலைப் பாதிக்கலாம். இம்மெய்யறிக்கை துப்புரவாக்கல் தயாரிப்புக்களால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளைத் தவிர்க்க உங்கள் தோலைப் பாதுகாக்கும் முறையைப் பற்றிய கருத்துக்களை வழங்குகிறது.

பொதுவான கோட்பாடுகள்

- முடியுமாயின், ஈரலிப்பாக்கிகளைக் கொண்ட மதுசார அடிப்படையிலான ஒரு கைத் துப்புரவாக்கியைப் பயன்படுத்துங்கள். தோலைப் போசாக்காக வைத்திருக்க ஈரலிப்பாக்கிகள் பல்வேறு மதுசார அடிப்படையிலான கைத் துப்புரவாக்கிககளிலும் சேர்க்கப்படுகின்றன.
- கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு கழுவ வேண்டும் அல்லது சவர்க்காரமும் நீரும் கிடைக்கப் பெறாவிடின் முன்னரே ஈரலிப்பாக்கப்பட்ட ஒரு துவாய்த் துண்டினாலும் கைத் துப்புரவாக்கியினாலும் துப்புரவாக்கப்பட வேண்டும். கைகளில் தென்படுமளவு ஊத்தை இருந்தால் மதுசார அடிப்படையிலான கைத் துப்புரவாக்கியைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் துப்புரவாக்கிகளும் தொற்று நீக்கிகளும் COVID-19 இற்கு எதிராக வினையாற்றுபவை ஆகும்.
  - வித்தியாசமான இரசாயனத் தயாரிப்பு வகைகளை ஒருபோதும் ஒன்று கலக்க வேண்டாம்.
  - இரசாயத் தயாரிப்புக்களின் அடையாளச் சீட்டிலுள்ள அறிவுறுத்தல்களை எப்போதும் பின்பற்றுங்கள்.

உங்கள் கைகளைத் துப்புரவாக வைத்திருக்கும் அதே வேளை அவற்றைப் பாதுகாப்பது எப்படி

செய்க

- உங்கள் கைகளை சவர்க்காரமும் இளஞ்சூட்டு நீரும் கொண்டு கழுவி நன்றாக அலசுங்கள்.
- கைகளைக் கழுவிய பின்னர் நல்ல தரமான ஒரு கடதாசித் துவாயை அல்லது துப்புரவான கைத் துவாயைக் கொண்டு உங்கள் கைகளை ஒத்தி உலர்த்துங்கள்.
- ஈரலிப்பாக்கும் கழுவு நீர்களை அடிக்கடி பயன்படுத்துங்கள். முடியுமாயின் ஈரலிப்பாக்கிகளை அல்லது தோல் பதமாக்கிகளைக் கொண்டு அமைக்கப்பட்ட மதுசார அடிப்படையிலான கைத் துப்புரவாக்கியைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

செய்யாதீர்

- மதுசார அடிப்படையிலான கைத் துப்புரவாக்கி உங்கள் தோலை உலர்த்தும் என்பதால் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு கைகளைக் கழுவிய பின் உடனடியாக அதைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- முதலில் உங்கள் கைகளை ஈரமாக்காமல் சவர்க்காரத்தைப் பூச வேண்டாம்.
- உங்கள் கைகள் துப்புரவாக முற்றாக உலரும் வரை கையுறைகளைப் போட வேண்டாம்.

துப்புரவாக்கல் தயாரிப்புக்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும் முறை

கைத்துப்புரவாக்கல் தயாரிப்புக்களைத் தெரிவு செய்தல்

- 60-90% மதுசாரமுள்ள மதுசார அடிப்படையிலான கைத் துப்புரவாக்கியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- எரிச்சலைக் குறைக்க, ஈரலிப்பாக்கிகளை அல்லது வறட்சியகற்றிகளை/தோல் பதமாக்கிகளைக் கொண்ட தயாரிப்புக்களைத் தெரிவு செய்ய முயலுங்கள்.
- வாசனையூட்டப்படாத கைச் சவர்க்காரங்களையும் துப்புரவாக்கிகளையும் கழுவுநீர்களையும் பயன்படுத்துங்கள்.

துப்புரவாக்கல் தயாரிப்புக்களைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்துதல்

- துப்புரவாக்கற் கரைசல்களை முறையாத் தயார் செய்யுங்கள். உற்பத்தியாளரால் வழங்கப்பட்ட பாதுகாப்புத் தகவல்களை எப்போதும் பின்பற்றுங்கள்.
  - ஏதேனும் துப்புரவாக்கற் காரணிகளைப் பயன்படுத்த முன்னர், அது பயன்பாட்டுக்கு உகந்ததா என்பதையும் அதனைப் பயன்படுத்தும் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகளையும் தற்செயலாக வெளிப்படும் போது யாது செய்ய வேண்டும் என்பவற்றையறிய அடையாளச் சீட்டைப் பாருங்கள்.
  - முடியுமானவிடத்து, முன்னரே கலக்கப்பட்ட கரைசல்களைப் பயன்படுத்துங்கள்; அன்றேல், தயாரிப்பு அடையாளச் சீட்டிலுள்ள அறிவுறுத்தல்களின்படி செறிவான கரைசல்களை ஐதாக்குங்கள். இரசாயனங்களைக் கலக்கும் அல்லது ஊற்றும் போது கையுறைகளையும் கண் பாதுகாப்பையும் அணியுங்கள்.
  - வெளிற்றியை நீர் சேர்த்து மாத்திரம் ஐதாக்குங்கள் (மேலதிக இரசாயனங்கள் வேண்டாம்).
  - வெளிற்றிக் கரைசல்களை நன்றாகக் காற்றோட்டமுள்ள ஒரு பகுதியில் தயாரியுங்கள்.
- தயாரிப்புக்களைப் பரவலாக மேற்பரப்புக்களிற் பூச முடுக்கி விசிறல்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிருங்கள்; முனைகளை ஓடை முறைக்குத் திருப்புங்கள் அல்லது நேரடியாக துப்புரவாக்கல் துணியின் மீது விசிறுங்கள்.
- தொற்று நீக்கிகளும் வீட்டுத் துப்புரவாக்கிகளும் வெளிற்றியும் சூழலிலுள்ள அசையாத மேற்பரப்புக்களுக்காகும். இத்தயாரிப்புக்களை ஒருபோதும் தோலின் மீது பயன்படுத்தவோ உட்கொள்ளவோ உட்செலுத்தவோ வேண்டாம்.
- துப்புரவாக்கல் தயாரிப்புக்களைக் கையாளும் போதும் பயன்படுத்தும் போதும் அப்புறப்படுத்தும் போதும் (உற்பத்தியாளராற் பரிந்துரைக்கப்பட்டவாறு) கையுறைகளையும் எவையேனும் மேலதிகத் தனிப்பட்ட பாதுகாப்புக் கருவியையும் (PPE) அணியுங்கள்

வைரசைப் பற்றி அறியுங்கள்

COVID-19 ஐப் பற்றி இன்னும் அறியவும் இற்றைப்படுத்தப்பட்ட தகவல்களை அணுகவும், ஒன்ராறியோ சுகாதார அமைச்சின் வலைத்தலத்துக்குச் செல்லுங்கள்: ontario.ca/coronavirus.

மேலதிகத் தகவல்களுக்காக, தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: ____

இந்த ஆவணத்திலுள்ள தகவல்கள் 2020 ஒற்றோபர் 30 அன்றைக்கு நடப்பிலுள்ளவை.

Ontario

©ஒன்ராறியோவுக்கான இராணியின் அச்சகர், 2020