ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇಲಾಖೆ

# ಸ್ವಚ್ಛ ಕೈಗಳು ಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸಂಕೇತ

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೈಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಲವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಸಲು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಕೈಗಳಿಂದಲೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೈಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರವೂ ಶುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳ ಶುಚಿತ್ವದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾರಲು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಕೈ ಶುಚಿತ್ವದ ದಿನ ಕೂಡ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಯಾವಾಗ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು ?

### ಮೊದಲು

- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನ
- ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮುನ್ನ

### ನಂತರ

- ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನಿದ ನಂತರ
- ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ
- ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಿದ ನಂತರ
- ಕಸ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ
- ಕೈಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟು ಸಿನಿದ ನಂತರ
- ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟದ ನಂತರ
- ಆಟವಾಡಿದ ನಂತರ
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ

## ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

- ಮೊದಲಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಮೊಣಕೈ ವರೆಗೂ ನೀರನ್ನು ತೋಯಿಸಿಕೊಂಡು ಸೋಪು ಅಥವಾ ಸೋಪಿನ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ನೊರೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಬಲ ಹಸ್ತದ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಎಡ ಹಸ್ತದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ , ಎಡ ಹಸ್ತ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಬಳ ಹಸ್ತದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ನೊರೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಹಸ್ತದ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಓಡಾಡಿಸಿ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೊರೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಒಳಗೊಂದು ಬರುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಹಸ್ತದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೊಕ್ಕೆಯಂತೆ ಅರ್ಧ ಮಡಚಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಿಕ್ಕಿಸಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎಡ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕೂ ಬೆರಳುಗಳು ಸುತ್ತುವರಿಯುವಂತೆ ಹಿಡಿದು ಎಡಮುಖ ಹಾಗೂ ಬಲಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- ಕೈಯ ಐದು ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ ಒಂದೆಡೆ ಬರುವಂತೆ ಮುಚ್ಚಿ ಈ ತುದಿಗಳಿಂದ ಎಡ ಹಸ್ತದ ನಡುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಒತ್ತಡದಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಲ ಹಸ್ತಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮಣಿ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೈ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕೈ ಕೊಳೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ ಹಾಗೂ ವೈರಸ್ಗಳು ದೂರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅರಿವು ನೀಡಿರಿ