చేతుల పరిశుభ్రత

చేతులను శుభ్రం చేసుకోవటం అంటే మనకు మనం వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ఇచ్చుకుంటున్నట్లు.చేతుల ద్వారానే వ్యాధి కారక సూక్ష్మ క్రిములు శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తాయనేది సర్వ జనీన సత్యం. కనుక చేతులను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతలో ఇంత ముఖ్యమైన అంశం కాబట్టి ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 15వ తారీకును ప్రపంచ చేతుల పరిశుభ్రత దినంగా పాటిస్తున్నారు.

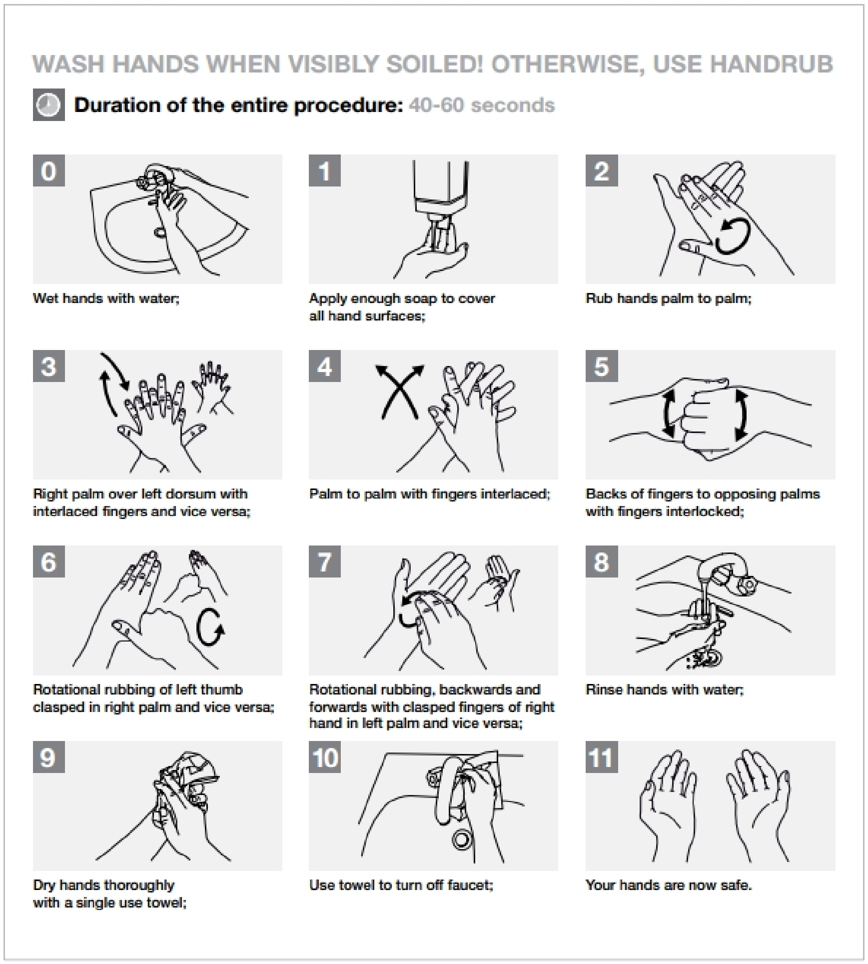
ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు మన దినచర్యలో చాలా పనులు చేస్తుంటాం. ఆ పనులన్నీ చేతులు ద్వారానే జరుగుతాయి. అన్నం తిన్నా, ముక్కు చీదినా, పేడ తీసినా, పాలు పితికినా ఇలా ఇంకా ఎన్నో పనులు చేతులతోనే చేస్తాం. ఇన్ని రకాల పనులు చేసేటప్పుడు ఆ పనికి సంబంధించిన మలినాలన్నీ చేతికి అంటుకుంటాయి.చేతులను నీటితో శుభ్రం చేసుకోకుండా నీళ్ళు త్రాగడానికో,తినడానికో చేతిని వాడుతాం . అలాగే మల విసర్జన తరువాత చేతులను సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోనివారు కూడా ఉన్నారు.

కేవలం నీటితోనే చేతులను శుభ్రం చేస్తే సరిపోదు. ఎందుకంటే మన చేతిలో మన కంటికి కనిపించని సూక్ష్మ క్రిములు ఉంటాయి. మల విసర్జన తరువాత ఒక వేళ మనం సబ్బుతో చేతులను శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఆ క్రిములు మన శరీరంలోకి వ్యాపించి వ్యాధులను కలుగచేస్తాయి.

చేతులను ఎప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి? ఎలా శుభ్రం చేసుకోవాలి ?

- పిల్లలతో సహా ప్రతి ఒక్కరూ మలాన్ని తాకిన తర్వాత
- ఆహారాన్ని ముట్టుకునే ముందు
- ఆహారం తినే ముందు
- పిల్లలకు ఆహారం తినిపించే ముందు తమ 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 కొనలు కలిపి అరచేతితో రుద్ది, తరువాత చేతి వెనక మణికట్టు వరకు రుద్ది, వేళ్ళు దగ్గర చేసి అరచేయ పొత్తిలి చేసి చేతితో చుట్టురా శుభ్రపర చాలి. 20 సెకండ్ల వరకు 5 సార్లు రుద్ది చివరగా నీళ్ళతో కడగాలి.



డాక్టర్. జి.మాధురి, అధ్యాపకులు ,AMR-APARD,HYDERABAD

కుమారి. వై.లిల్లి నిర్మలా శాంతి, విద్యార్థి, ఐ.డి.నెం.హెచ్.హెచ్.2010/047

మరిన్ని వ్యాసముల కొరకు మా వెబ్ సైట్ ను సందర్శించండి.

చిరునామా: **www.vigyanasaadhitha.com**

మీ వ్యాసాలను పంపండి, విజ్ఞాన సాధితలో భాగస్వాములు కండి.

నమోదు కొరకు క్లిక్ చేయండి:

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