



## கோவிட்-19: வீட்டை சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல்

### மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருள்களில் கோவிட்-19

உயர்-தொடுதல் மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருள்கள் மக்கள் அடிக்கடி தொடும், மேலும் அவை கோவிட்-19 வைரஸால் மாசுபடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். அசுத்தமான மேற்பரப்புகள் அல்லது பொருட்களைத் தொடுவதன் மூலமும், பின்னர் உங்கள் வாய், மூக்கு அல்லது கண்களைக் கழுவாத கைகளால் தொடுவதன் மூலமும் COVID-19 பரவலாம்.

கோவிட்-19 பரவுவதற்கு மாசுபட்ட மேற்பரப்புகள் அல்லது பொருள்கள் எந்த அளவிற்கு பங்களிக்கின்றன என்பது உறுதியாகத் தெரியவில்லை. சில மணிநேரங்கள் முதல் நாட்கள் வரை பரப்புகளிலும் பொருட்களிலும் வைரஸ் செயலில் இருக்கும் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. வைரஸ் நீண்ட காலம் செயலில் இருக்க முடியும்:

- 20 ° C க்கும் குறைவான வெப்பநிலையில்
- 40% க்கும் குறைவான ஈரப்பதம் மற்றும் 60% க்கு மேல்
- மரம் மற்றும் அட்டை போன்ற நுண்துளை மேற்பரப்புகளுடன் ஒப்பிடும்போது பிளாஸ்டிக் மற்றும் எஃகு போன்ற மென்மையான பரப்புகளில்

அதிக தொடு பரப்புகளையும் பொருட்களையும் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்வது வைரஸை அகற்றி செயலிழக்கச் செய்யலாம். இது கோவிட்-19 பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

### பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுத்தம் மற்றும் கிருமிநாசினி நடைமுறைகள்

வெறுமனே, நீங்கள் எப்போதும் மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களை முதலில் சவர்க்காரம் அல்லது சோப்பு கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும், பின்னர் அவற்றை கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.





சவர்க்காரம் (அல்லது சோப்பு) மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு சுத்தம் செய்வது கிருமிகளைக் கொல்லாது. இருப்பினும், உடல் ரீதியாக நீக்குவதன் மூலம் கிருமிகளின் அளவைக் குறைக்கிறது.

கிருமிநாசினிகள் கிருமிகளைக் கொல்லும் மற்றும் அவற்றின் தயாரிப்பு லேபிளின் திசைகளின்படி அவற்றைப் பயன்படுத்தும்போது வைரஸ்களை செயலிழக்கச் செய்யலாம்.

ஹெல்த் கனடா நிறுவனம் கனடாவில் விற்பனைக்கான தயாரிப்பை அங்கீகரித்துள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்தும் மருந்து அடையாள எண்ணை DIN (டிஐஎன்) லேபிளைச் சரிபார்க்கவும். கோவிட்-19க்கு எதிராகப் பயன்படுத்துவதற்கான ஆதாரங்களுடன் கடினமான மேற்பரப்பு கிருமிநாசினிகளின் பட்டியலை நாங்கள் உருவாக்கியுள்ளோம். அங்கீகரிக்கப்பட்ட கிருமிநாசினி கிடைக்கவில்லை என்றால், நீர்த்த வெளிற்றும் கரைசலைப் பயன்படுத்தவும்.

துப்புரவு பொருட்கள் மற்றும் கிருமிநாசினிகளின் பாதுகாப்பான பயன்பாட்டிற்கான உற்பத்தியாளரின் வழிமுறைகளைப் படித்து பின்பற்றவும். தயாரிப்பைப் பொறுத்து, உங்களுக்கு இது தேவைப்படலாம்:

- கையுறைகள், பாதுகாப்பு கண்ணாடிகள் அல்லது கண்ணாடிகள் போன்ற பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணியுங்கள்
- நன்கு காற்றோட்டமான பகுதியில் பயன்படுத்தவும்
- கிருமிநாசினி வைரஸை செயலிழக்கச் செய்ய போதுமான தொடர்பு நேரத்தை அனுமதிக்கவும்
- தயாரிப்பை சரியாக சேமித்து அப்புறப்படுத்துங்கள்

துடைப்பான் தலைகள் மற்றும் துணிகள் போன்ற பயன்படுத்திய துப்புரவுப் பொருட்களை வெளியே எறிவதற்கு முன் ஒரு வரிசையாகக் கழிவுப் பாத்திரத்தில் வைக்கவும். மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய துப்புரவுப் பொருட்களை சவர்க்காரம் அல்லது சோப்பு மற்றும் சூடான நீரில் (60° C முதல் 90° C வரை) கழுவவும்.

கையுறைகளைப் பயன்படுத்தினால், அவற்றை அகற்றிய பிறகு குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் உங்கள் கைகளை கழுவவும். சோப்பும் தண்ணீரும் கிடைக்கவில்லை என்றால், குறைந்தது 60% ஆல்கஹால் கொண்ட ஆல்கஹால் சார்ந்த கை சுத்திகரிப்பாளரைப் பயன்படுத்தவும்.



## உங்கள் வீட்டை சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல்

உங்கள் வீட்டில் உள்ள உயர் தொடும் மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களை தவறாமல் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள். அவர்கள் பார்வைக்கு அழுக்காக இருக்கும்போது அல்லது யாராவது நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது இது மிகவும் முக்கியமானது.

உங்கள் வீட்டில் உள்ள உயர்-தொடரக்கூடிய மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களில் பின்வருவன அடங்கும்:

- விளையாட்டு பொருட்கள்
- கழிப்பறைகள்
- ஒளி சுவீட்சுகள்
- சலவை தடைகள்
- மேசைகள் கவுண்டர் மேற்பரப்புகள்
- தொலைபேசிகள், தொலைக்காட்சி தொலை இயக்கி மற்றும் மின்னணுவியல்
- கதவு கைப்பிடிக்கிகள், கதவு கைப்பிடிக்கிகள், குளிர்சாதன பெட்டிகள், பாத்திரங்கழுவி, அலமாரிகள் மற்றும் குழாய்கள்

## யாராவது உங்கள் வீட்டில் கோவிட்-19 இருந்தால் அல்லது இருக்கலாம்

பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்க உங்கள் வீட்டில் உள்ள உயர் தொடும் மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள். வீட்டில் உள்ள ஒருவர் மிகவும் கடுமையான நோய் அல்லது COVID-19 விளைவுகளால் பாதிக்கப்படும் அபாயத்தில் இருந்தால் இது மிகவும் முக்கியமானது.

உறங்கும் பகுதிகள் மற்றும் கழிவறைகள் போன்ற COVID-19 உள்ளவர் அல்லது பயன்படுத்திய இடங்களைத் தவறாமல் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள். சுத்தம் செய்யும் போது மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்யும்போது, உங்களுக்குக் கிடைக்கும் சிறந்த தரமான மற்றும் சிறந்த பொருத்தப்பட்ட சுவாசக் கருவி அல்லது முகமூடியை அணியுங்கள்.

மறுபயன்பாட்டு முகமூடிகள் உட்பட அசுத்தமான மற்றும் அழுக்கடைந்த சலவைகளை நீங்கள் மற்ற சலவைகளுடன் கழுவலாம். கழுவும் போது, நீங்கள் கண்டிப்பாக:



- சலவைகளை நேரடியாக சலவை இயந்திரத்திலோ அல்லது வரிசையாகப் போடப்பட்ட பாத்திரத்திலோ உடனடியாகக் கழுவவில்லை என்றால்
- சலவை சவர்க்காரம் அல்லது சோப்பு கொண்டு சூடான சுழற்சியை (60 ° C முதல் 90 ° C வரை) பயன்படுத்தி சலவை கழுவவும்
  - சலவை இயந்திரம் இல்லையென்றால், சோப்பு மற்றும் வெந்நீரைப் பயன்படுத்தி கையால் நன்றாகக் கழுவவும்
- நன்றாக சலவையை உலர்த்தவும்

அசுத்தமான சலவைகளை கையாண்டு முடித்தவுடன் கைகளை கழுவுங்கள்.