HINDI / HINDI

कोविड-19: घर में सफाई और कीटाणुरहित करना

सतहों और वस्तुओं पर कोविड-19

उच्च स्पर्श वाली सतहें और वस्तुएं वे हैं जिन्हें लोग अक्सर छूते हैं, और उनके कोविड-19 वायरस से दूषित होने की अधिक संभावना होती है। कोविड-19 दूषित सतहों या वस्तुओं को छूने और फिर अपने मुंह, नाक या आंखों को बिना हाथ धोए छूने से फैल सकता है।

यह निश्चित नहीं है कि दूषित सतह या वस्तुएं किस हद तक COVID-19 के प्रसार में योगदान करती हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि वायरस सतहों और वस्तुओं पर कुछ घंटों से लेकर दिनों तक सक्रिय रह सकता है। वायरस इनमें अधिक समय तक सक्रिय रह सकता है:

- 20 डिग्री सेल्सियस से नीचे के तापमान में
- सापेक्षिक नमी के स्तर में 40% से नीचे और 60% से अधिक
- लकड़ी और कार्डबोर्ड जैसी झरझरा सतहों की तुलना में प्लास्टिक और स्टील जैसी चिकनी सतहों पर

उच्च स्पर्श वाली सतहों और वस्तुओं को साफ और कीटाणुरहित करने से वायरस को हटाया और निष्क्रिय किया जा सकता है। यह कोविड-19 फैलने के जोखिम को कम करने में मदद करता है।

अनुशंसित सफाई और कीटाणुशोधन अभ्यास

आदर्श रूप से, आपको हमेशा सतहों और वस्तुओं को पहले साबुन या डिटर्जेंट से साफ करना चाहिए, और फिर उन्हें कीटाणुरहित करना चाहिए।

साबुन (या डिटर्जेंट) और पानी से सफाई करने से कीटाणु नहीं मरते। हालांकि, यह कीटाणुओं को शारीरिक रूप से हटाकर उनकी मात्रा को कम करता है।

कीटाणुनाशक कीटाणुओं को मारते हैं और वायरस को निष्क्रिय कर सकते हैं जब उनका उपयोग उनके उत्पाद लेबल निर्देशों के अनुसार किया जाता है।

ड्रग आइडेंटिफिकेशन नंबर (DIN) के लिए लेबल की जाँच करें जो पुष्टि करता है कि हेल्थ कनाडा ने कनाडा में बिक्री के लिए उत्पाद को मंजूरी दी है। हमने कोविड-19 के खिलाफ उपयोग के लिए सबूत के साथ कठोर सतह वाले कीटाणुनाशकों की एक सूची विकसित की है। यदि कोई स्वीकृत कीटाणुनाशक उपलब्ध नहीं है, तो एक पतले ब्लीच घोल का उपयोग करें।

सफाई उत्पादों और कीटाणुनाशकों के सुरक्षित उपयोग के लिए निर्माता के निर्देशों को पढ़ें और उनका पालन करें। उत्पाद के आधार पर, आपको इसकी आवश्यकता हो सकती है:

- दस्ताने, सेफ्टी ग्लासिज़ या धुप के चश्मे जैसे सुरक्षात्मक उपकरण पहनने की
- एक अच्छी तरह हवादार क्षेत्र में इसका इस्तेमाल करने की
- कीटाणुनाशक को वायरस को निष्क्रिय करने के लिए पर्याप्त संपर्क समय देने की
- उत्पाद को ठीक से स्टोर और डिस्पोज करने की

उपयोग किए गए डिस्पोजेबल सफाई आइटम, जैसे मॉप हैड और कपड़े, उन्हें फेंकने से पहले एक लिफ़ाफ़ा लगे कचरे के कंटेनर में डालें। दोबारा प्रयोग होने वाली सफाई वस्तुओं को साबुन या डिटर्जेंट और गर्म पानी (60° C से 90° C) से धोएं।

यदि दस्तानों का उपयोग कर रहे हैं, तो उन्हें हटाने के बाद कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो।

अपने घर में सफाई और कीटाणुरहित करना

अपने घर में उच्च स्पर्श वाली सतहों और वस्तुओं को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जब वे दिखने में गंदे हों या जब कोई बीमार हो।

आपके घर में उच्च स्पर्श वाली सतहों और वस्तुओं में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- खिलौने
- शौचालय
- लाइट के स्विच
- लॉन्ड्री हैम्पर्स
- टेबल और काउंटरटॉप्स
- फोन, टेलीविजन रिमोट और इलेक्ट्रॉनिक्स
- दरवाज़े के हैंडल, डोरनॉब, रेफ़्रिजरेटर, डिशवॉशर, कैबिनेट और नल

जब आपके घर में किसी को कोविड-19 हुआ है या हुआ हो सकता है

संचरण के जोखिम को कम करने के लिए अपने घर में उच्च स्पर्श वाली सतहों और वस्तुओं को अधिक बार साफ और कीटाणुरहित करें। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है अगर घर में किसी को कोविड-19 से अधिक गंभीर बीमारी या परिणाम होने का खतरा है।

जिस व्यक्ति को कोविड-19 है या हुआ हो सकता है, उसके द्वारा उपयोग किए जाने वाले स्थानों को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें, जैसे कि सोने के क्षेत्र और वॉशरूम। सफाई और कीटाणुरहित करते समय, आपके लिए उपलब्ध सर्वोत्तम गुणवत्ता और सर्वोत्तम फिटिंग वाले रेस्पिरेटर या मास्क पहनें।

आप अन्य कपड़े धोने के साथ दोबारा प्रयोग किए जाने वाले मास्क सहित दूषित और गंदे कपड़े धो सकते हैं। धोते समय, आपको:

- लॉन्ड्री को सीधे वॉशिंग मशीन में या लिफाफा लगे कंटेनर में डालना चाहिए, अगर इसे तुरंत नहीं धोया जा रहा है
- लॉन्ड्री सोप या डिटर्जेंट के साथ हॉट साइकल (60 डिग्री सेल्सियस से 90 डिग्री सेल्सियस) का उपयोग करके लॉन्ड्री धोएं
    - यदि वॉशिंग मशीन उपलब्ध नहीं है, तो साबुन और गर्म पानी से हाथ से अच्छी तरह धोएं
- लॉन्ड्री को अच्छी तरह से सुकाएँ

जैसे ही आप दूषित लॉन्ड्री को संभालना समाप्त करें, अपने हाथ धो लें।