Public Health Ontario | Santé publique Ontario

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19)

सफाई उत्पादों से त्वचा के नुकसान को कैसे रोकें

COVID-19 के प्रसार को कम करने के लिए अपने हाथों को धोना या सैनिटाइज़ करना और अपने वातावरण में वस्तुओं और सतहों की सफाई करने की सलाह दी गयी है। हालाँकि, बार-बार सफाई आपकी त्वचा को प्रभावित कर सकती है। यह फैक्ट शीट सफाई उत्पादों के कारण त्वचा को होने वाले संभावित नुकसानों से कैसे बचें, इसके लिए विचार प्रदान करती है।

सामान्य सिद्धांत

- यदि संभव हो तो मॉइश्चराइजर युक्त अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें। मॉइश्चराइजर त्वचा को पोषण देने के लिए कई अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र में डाला जाता है।
- साबुन और पानी से हाथों को बार-बार धोना चाहिए या फिर सैनिटाइज़ करने के बाद हाथ मॉइश्चरयुक्त टॉवल से साफ किया जा सकता है, अगर साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है। यदि हाथ दिखने में गंदे हैं, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।
- आमतौर पर उपयोग किए जाने वाले क्लीनर और कीटाणुनाशक COVID-19 के खिलाफ प्रभावी हैं।
    - कभी भी अलग–अलग प्रकार के रासायनिक उत्पादों को एक साथ न मिलाएं।
    - हमेशा रासायनिक उत्पादों के लेबल में दिये गये निर्देशों का पालन करें।

अपने हाथों को साफ रखने के दौरान अपने हाथों की रक्षा कैसे करें

Do

- साबुन और गुनगुने पानी का उपयोग करके हाथ धोएं और हाथों को पानी से अच्छी तरह से धोएं।
- हाथ धोने के बाद अपने हाथों को एक अच्छी गुणवत्ता वाले पेपर टॉवल या साफ हैंड टॉवल से पूरा सुखायें।
- मॉइस्चराइजिंग लोशन का उपयोग कई बार करें। यदि संभव हो तो मॉइस्चराइज़र या त्वचा कंडीशनर के साथ तैयार अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का चयन करें।

Dont

- साबुन और पानी से हाथ धोने के तुरंत बाद अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग न करें, क्योंकि यह आपकी त्वचा को शुष्क कर देगा।
- पहले अपने हाथों को गीला किए बिना साबुन न लगाएं।
- जब तक आपके हाथ साफ और पूरी तरह से सूख न जाएं, तब तक दस्ताने न पहनें।

सफाई उत्पादों से खुद को कैसे बचाएं

हाथ स्वच्छता उत्पादों का चयन

- 60-90% अल्कोहल वाले अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- जलन को कम करने के लिए, उन उत्पादों का चयन करने का प्रयास करें जिनमें मॉइस्चराइज़र या इमोलिएंट्स/स्किन कंडीशनर हों।
- बिना सुगंध वाले हाथ धोने के साबुन, क्लींजर और लोशन का उपयोग करें।

सफाई उत्पादों का सुरक्षित रूप से उपयोग करना

- सफाई समाधान उचित प्रकार से तैयार करें। निर्माता द्वारा प्रदान की गई सुरक्षा जानकारी का हमेशा पालन करें।
    - किसी भी सफाई एजेंट के उपयोग से पहले, इसके उचित उपयोग को समझने के लिए, इसके उपयोग के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों और आकस्मिक जोखिम के मामले में क्या करना है इसके लिए लेबल देखें।
    - जहां संभव हो, पूर्व-मिश्रित समाधान का उपयोग करें; अन्यथा, उत्पाद लेबल पर निर्देशों के अनुसार केंद्रित समाधान को पानी मिला कर हल्का करें। केमिकल्स को मिलाते या डालते समय दस्ताने और आंखों की सुरक्षा पहनें।
    - ब्लीच को केवल पानी मिलाकर पतला करें (अतिरिक्त केमिकल्स नहीं)।
    - एक अच्छी तरह से हवादार क्षेत्र में ब्लीच समाधान तैयार करें।
- बड़ी सतहों पर उत्पादों को लगाने के लिए ट्रिगर स्प्रे के उपयोग से बचें;
  नोजल को स्ट्रीम मोड में बदलें या साफ करने वाले कपड़े पर सीधे स्प्रे करें।
- कीटाणुनाशक, घरेलू क्लीनर और ब्लीच पर्यावरण में निर्जीव सतहों के लिए हैं। इन उत्पादों का त्वचा पर उपयोग कभी न करें, न निगलें या न ही इंजेक्शन लगाएं।
- सफाई उत्पादों को संभालने, उपयोग करने और उनका निपटान करने के दौरान, दस्ताने और अतिरिक्त व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) पहनें
  (निर्माता द्वारा अनुशंसा के अनुसार)।

वायरस के बारे में जानें

COVID-19 के बारे में अधिक जानकारी और नवीनतम जानकारी प्राप्त करने के लिए, देखें Ontario स्वास्थ्य मंत्रालय की वेबसाइट: ontario.ca/coronavirus ।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:_____

इस दस्तावेज़ में दी गयी जानकारी 30 अक्टूबर, 2020 तक की है।

©Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario