**हातांची स्वच्छता का महत्त्वाची आहे**

**जाणून घ्या, हातांची नियमित स्वच्छता करून तुम्ही गंभीर आजार कसे टाळू शकता...**

**\* सोनिया राणा**

जेव्हापासून कोरोनाने जगभरात थैमान घातले आहे, तेव्हापासून लोक हातांच्या स्वच्छतेकडे लक्ष देऊ लागले आहेत. पण हे फक्त कोविड-१९ बद्दल नाही. हात धुण्याबद्दल अनेकदा घरातील वडीलधारी मंडळी वेळोवेळी सल्ला देतात आणि खडसावत ही असतात की जेवण करण्यापूर्वी आणि नंतर बाहेरून घरात आल्यानंतर, बाहेरून आणलेल्या कोणत्याही वस्तूला हात लावल्यानंतर आणि शौचालयात गेल्यानंतर हात साबणाने चांगले धुतले पाहिजे.

कारण जेव्हाही आपण हात न धुता अन्न खातो तेव्हा आपल्या हातातील जंतू अन्नासोबत आपल्या शरीरात प्रवेश करतात, ज्यामुळे आपल्याला अन्न विषबाधेसह अनेक आजारांना सामोरे जावे लागू शकते.

**अनेक आजार होऊ शकतात**

हातांच्या स्वच्छतेच्या बाबतीत आपण कोविड-१९ सारख्या महामारीकडे क्षणभर दुर्लक्ष केले तरी ते आपल्यासाठी धोकादायक ठरू शकते. सौम्य विषाणूजन्य संसर्गापासून ते कॉलरापर्यंत असे अनेक रोग आहेत, जे तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत या छोटयाशा सवयीचा समावेश न केल्याने तुम्हाला आपल्या जाळयात अडकवू शकतात, जसे की डायरिया, गॅस्ट्रोएन्टेरिटिस, अतिसार, कॉलरा, टायफॉइड, हिपॅटायटीस ए आणि इ, कावीळ, एच १, एन १, सर्दी आणि खोकला.हात स्वच्छ कसे ठेवायचे

हात धुण्याशी संबंधित जाहिरातींनी बाजार भरलेला आहे, वर्तमानपत्रांतून असो की मासिकांतून किंवा दूरचित्रवाणीवरील जाहिरातींमधून, आम्हाला हात व्यवस्थित कसे धुवावेत याची माहिती दिली जाते. मात्र गेल्या १ वर्षात या जाहिरातीच नव्हे तर बाजारात उपलब्ध सॅनिटायझर आणि हँड वॉशचे प्रमाणही वाढले आहे.

अशा परिस्थितीत आपण सर्वजण घरी असलो तर सतत साबणाने हात स्वच्छ करणे आणि घराबाहेर असलो तरी आता सॅनिटायझरने हात जंतूमक्त करणे गरजेचे झाले आहे. यामुळे तुम्ही कोविड-१९ महामारीपासून तर वाचालच पण इतर आजारांपासूनही तुम्ही स्वत:चे रक्षण करू शकाल. डब्ल्यूएचओच्या मार्गदर्शक तत्त्वांमध्येही असे म्हटले आहे की आपण आपले हात २० सेकंदांपर्यंत चांगले घासून धुवावेत.

**ग्लोबल हँड वॉशिंग डे**

हात धुण्याबाबत जनजागृती करण्यासाठी ‘ग्लोबल हँड वॉशिंग डे’ साजरा केला जातो. यूएनने २००८ पासून तो साजरा करण्यास सुरुवात केली होती आणि जेव्हा तो पहिल्यांदा साजरा केला गेला तेव्हा जगभरातील सुमारे १२० दशलक्ष मुलांनी आणि प्रौढांनी आपले हात धुतले होते. त्यानंतर तो दरवर्षी १५ ऑक्टोबरला साजरा केला जातो. २०२० मध्ये ‘हँड हायजिन’ ही त्याची थीम ठेवण्यात आली होती.

**हाताचे आरोग्यदेखील महत्त्वाचे आहे**

कोविड काळात हात धुणे खूप महत्वाचे झाले आहे. अशा परिस्थितीत हात धुण्यासोबतच त्यांच्या आरोग्याची काळजी घेणेही महत्त्वाचे आहे.

**हात धुतल्यानंतर क्रीम लावा :** हातांच्या वरच्या त्वचेवर नैसर्गिक तेल आणि मेण असते. वारंवार हात साबणाने धुतल्याने आणि सॅनिटायझर वापरल्याने ते कोरडे होतात. त्यामुळे हे टाळण्यासाठी हात धुतल्यानंतर किंवा सॅनिटायझर वापरल्यानंतर मॉइश्चरायझर जरूर वापरा.

**सुगंधित साबणाचा वापर कमी करा :** कोरोना संसर्गाच्या काळात लोकांनी सुगंधी साबणाचा अधिक वापर सुरू केला आहे. म्हणून याचा कमीत कमी वापर करा, कारण ते फेसाचा जाड थर बनवते आणि नंतर जेव्हा तुम्ही हात चोळून धुता तेव्हा ते त्यांच्यातील नैसर्गिक तेलदेखील धुवून टाकते. असे सतत केल्याने हातांचे नैसर्गिक सौंदर्यदेखील खराब होऊ शकते.

**हात फाटले असल्यास सॅनिटायझर लावू नका :** हाताची त्वचा फाटली असेल तर अल्कोहोलयुक्त सॅनिटायझर लावणे टाळा. हँड सॅनिटायझर लावल्याच्या काही वेळानंतर मॉइश्चरायझिंग क्रीम वापरता येते. रात्री झोपण्यापूर्वी हातांवर मॉइश्चरायझिंग क्रीम लावा आणि सुती कापडाच्या हातमोजेने २० मिनिटे हात झाकून ठेवा जेणेकरून त्यात ओलावा येईल.