கைக்கிருமி நீக்கல்

1. (ஆகக்குறைந்தது 60% மதுசாரம் சேர்த்த) கிருமிநீக்கியைப் பயன்படுத்தவும்.

2. கையோடு கை தேய்க்கவும்.

3. உள்ளங்கை, புறங்கை, விரலிடுக்கு, விரல்நுனி, நக அடி முழுவதும் கிருமிநீக்கியைப் பூசவும்.

4. கை உலரும் வரை தேய்க்கவும்.

கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்கவும்

எல்லா வேளைகளிலும் கைக்கிருமி நீக்கியைப் பயன்படுத்தவும்

இவற்றின் பின்னர்:

- தும்மல், இருமல், மூக்குச் சீறல்
- கழிப்பறை பயன்படுத்தல் அல்லது கழிப்புக்கச்சு மாற்றல்
- குப்பை கையாளல்

இவற்றின் முன்னரும் பின்னரும்:

- உணவு தயாரித்தல், உண்ணல்
- வெட்டுக்காயம், புண் தொடுதல்

கையில் அழுக்குப்பட்டது தென்பட்டால், நீரும் சவர்க்காரமும் கொண்டு கழுவவும்.

PH0703GB0075 Tamil

TORONTO Public Health

Fact Sheet

கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்கவும்: உங்கள் கைகளைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவும்

கைகளைச் சுத்தமாய் வைத்திருப்பது ஏன் முக்கியம்?

கை, கிருமிகளைக் கொண்டுசென்று பரப்புகிறது. கை கழுவாது கண்ணையோ மூக்கையோ வாயையோ தொடுவதால், கிருமிகள் உங்கள் உடலினுள் நுழையக்கூடும். ஒருவர் கையினால் பொத்தி இருமிவிட்டு அல்லது தும்மிவிட்டு இன்னொருவரை அல்லது ஒரு கதவுப் பிடி, சுரங்கத் தொடருந்துக் கம்பம், தொலைபேசி போன்ற ஒரு பொருளைத் தொடும்பொழுது, கிருமிகள் பரவலாம். கையில் கிருமி படிந்த ஒருவர் கை கழுவாது தனது கண்ணையோ மூக்கையோ வாயையோ தொட்டால், நோய்வாய்ப்படக்கூடும்.

நான் எப்பொழுது நீர், சவர்க்காரம் கொண்டு கை கழுவ வேண்டும்?

இவற்றின் பின்னர்:

- தும்மல், இருமல், மூக்குச் சீறல்
- கழிப்பறை பயன்படுத்தல்
- குப்பை கையாளல்
- கழிப்புக்கச்சு மாற்றல்
- சமையாத உணவுவகை கையாளல்

இவற்றின் முன்னரும் பின்னரும்:

- உணவு தயாரித்தல், உண்ணல்
- வெட்டுக்காயம், புண் தொடுதல்
- கண், மூக்கு, வாய் தொடுதல்

கையில் அழுக்குப்பட்டது புலப்படும் பொழுதெல்லாம் கை கழுவவும்.

நீர், சவர்க்காரம் கொண்டு சிறந்த முறையில் கை கழுவுவது எப்படி?

கையை இளவெந்நீரில் நனைத்து சவர்க்காரம் பயன்படுத்தவும்.
15 நொடிகள் கைகளை நன்கு தேய்க்கவும்.
உள்ளங்கை, புறங்கை, விரலிடுக்கு, நக அடி உட்படக் கை முழுவதையும் உரஞ்சவும்.
கையை நன்கு அலம்பி, ஒரு துவாய் அல்லது வளியுலர்த்தி கொண்டு (பொதுக் கழிப்பறைகளில் ஒரு தாளை ஒரு தடவை பயன்படுத்தி) ஒற்றவும்.
தேவைப்பட்டால், துவாயையோ தாளையோ பயன்படுத்தி நீர்க்குழாய் முனைகளை நிறுத்தவும்.

நீர், சவர்க்காரம் என்பவற்றுக்குப் பதிலாக கைக் கிருமிநீக்கியை நான் பயன்படுத்துவது எப்பொழுது?

நீரும் சவர்க்காரமும் கிடையாவிட்டால், கைக் கிருமிநீக்கி மிகவும் பயன்படும். உங்கள் கையில் அழுக்குப்பட்டது புலப்படாவிட்டால், (ஆகக்குறைந்தது 60% மதுசாரம் சேர்த்த) கிருமிநீக்கியோ இழுதோ (gel), கையை அலம்புவதோ கிருமிகளைக் குறைக்கும். கையில் அழுக்குப்பட்டது புலப்பட்டால், நீரும் சவர்க்காரமும் கொண்டு கழுவவும். உணவு தயாரிப்பவர்கள் கைக் கிருமிநீக்கி பயன்படுத்துவதை விடுத்து, கை கழுவ வேண்டும்.

கைக் கிருமிநீக்கியை நான் பயன்படுத்துவது எப்படி?

ஆகக்குறைந்தது 60% மதுசாரம் சேர்த்த கிருமிநீக்கியைத் தெரிவுசெய்யவும். அதில் கொஞ்சத்தை இட்டு, கையோடு கை தேய்த்து, விரல்நுனி, நக அடி உட்படக் கை முழுவதும் பூசவும். இரு கைகளும் உலரும் வரை உரஞ்சவும்.

கைக் கிருமிநீக்கியைச் சிறார் பயன்படுத்துவது நல்லதா?

ஆம். அவர்களைக் கண்காணித்து, அவர்கள் தகுந்த முறையில் கைக் கிருமிநீக்கியைப் பயன்படுத்துமாறு பார்க்கவும். கண்காணிக்கப்படாத நிலையில் அவர்கள் அதனைப் பயன்படுத்தாவாறு தடுக்கும் பொருட்டு, அவர்களின் கைக்கு எட்டாத இடத்தில் அதனை வைக்கவும்.

நான் கை கழுவிய பின்னர் தைலம் (lotion) பயன்படுத்த வேண்டுமா?

ஆம். குறிப்பாக குளிர்காலத்தில், நீங்கள் அடிக்கடி கை கழுவும்பொழுது தோல் உலர்வது வழக்கம். உலரும் தோலில் பொருக்கு வெடிக்கலாம். பொருக்கு வெடிப்பின் ஊடாக உங்கள் உடலினுள் கிருமிகள் நுழையலாம். நீங்கள் கை கழுவிய பின்னர் தோல் உலர்வதைத் தடுப்பதற்கு, சவர்க்காரத்தை அல்லது மதுசாரமும் தைலமும் (lotion) சேர்த்த கைக் கிருமிநீக்கியைப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது தைலத்தைப் பயன்படுத்தவும் (நீர் சேர்த்துத் தயாரித்த தைலம் சிறந்தது).

நான் மேலதிக விபரங்களை எங்கே பெறுவது?

ரொறன்ரோ நலவாழ்வு இணைப்புடன் தொடர்புகொள்ளவும்: 416-338-7600, தொலைத்தட்டெழுத்துப் பொறி: 416-392-0658, அல்லது எமது இணையத் தளத்தை நாடவும்: www.toronto.ca/health.

2007 தை