ఇదే నిజం : IDE NIJAM
ఇదే నిజం : Ide Nijam – It's Truth – Telugu News – Latest updates

కళ్లద్దాలతో కరోనా రావొచ్చు

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత విషయంలోనే కాకుండా ఇంటినుండి బయటకు అడుగుపెట్టేముందు మనం తీసుకోవాల్సిన పలు జాగ్రత్తల గురించి కరోనా వైరస్ మనకు అనేక పాఠాలను నేర్పించింది.

మన నోటిని మరియు ముక్కును కప్పి ఉంచే విధంగా మాస్క్ లను ధరించడం అనేది ఇంటినుండి మనం బయటకు వెళ్లేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన భద్రతా చర్యలలో అతి ముఖ్యమైనది. అదేవిధంగా కంటి అద్దాలను ధరించి మన కళ్లను రక్షించుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. మన కళ్లలోకి ఏరోసోల్స్ (గాలిలోని రేణువులు) ప్రవేశించకుండా నివారించడంలో నేత్ర వైద్యులు సూచించిన కళ్లద్దాలు (రిఫ్రాక్టివ్ ఎర్రర్ కళ్లద్దాలు), సాధారణ కళ్లద్దాలు (ఎలాంటి పవర్ లేనివి) లేదా ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన గాగుల్స్ లేదా నల్ల కళ్లద్దాలను పెట్టుకోవాల్సి ఉంటుంది. కళ్లద్దాలవలె కాకుండా మాస్క్ లలో చాలా వరకు ఉపయోగించిన తరువాత పారవేయవచ్చు లేదా సులభంగా ఉతికి తిరిగి దానిని వినియోగించుకోవచ్చు అందుకే వాటివలన ఇన్ఫెక్షన్ తక్కువగా వస్తుంటుంది. కానీ కళ్లద్దాలను మళ్లీ మళ్లీ పెట్టుకుంటుంటాం, వాడిపడేయడం లేదా పునర్వినియోగ సదుపాయం వాటికి లేకపోవడం వలన అవి ఇన్ఫెక్షన్ వాహకాలుగా మారకుండా అవసరమైన తగిన జాగ్రత్తలను తీసుకోవడం మరియు వాటిని శుభ్రపరచడం ఎంతో ముఖ్యం.

కళ్లద్దాలపై కరోనా వంటి వైరస్ 9 రోజుల పాటు ఉండవచ్చని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. కావున మన చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకున్నట్లే వీలయినన్ని సార్లు మన కళ్లద్దాలను కూడా శుభ్రపరుచుకోవడం తప్పనిసరి.

తీసుకోవసిన జాగ్రత్తలు :

- మీరు ఇంటినుండి బయటికి అడుగుపెట్టేముందు కళ్లద్దాలతో మీ కళ్లను రక్షించుకోవడానికి ఎల్లప్పుడూ ప్రయత్నించండి
- కళ్లద్దాలను పదే పదే చేతులతో తాకకండి (వాటిని తీయడానికి తప్ప)
- చేతితో అనవసరంగా సరిచేసుకోవడం మానండి, కళ్లద్దాలను పెట్టుకునేముందు మీ ముఖానికి సరిగా అమరేటట్లుగా సరిచూసుకోండి
- మీ కళ్లద్దాలను తీసే సమయంలో, మీ ముఖం నుండి వాటిని తీయడానికి సాధ్యమైనంతవరకూ రెండు చేతులను ఉపయోగించండి. లెన్స్ చివరన కాకుండా కణతల వద్ద ఉండే కళ్లద్దాల ఫ్రేమ్‌ను పట్టుకుని తీయండి

కళ్లద్దాను శుభ్రపరుచుకోవడం మరియు వాటి వలన కళ్లలోకి వైరస్ చేరకుండా నిరోధించడం ఎలా :

- కళ్లద్దాలను పెట్టుకునే ప్రతిసారి వాటిని శుభ్రపరచాలి
- ఇంట్లో ఉంటే కనుక, గిన్నెలు శుభ్రం చేసే సబ్బు మరియు నీటితో వాటిని శుభ్రం చేయాలి
- కడిగిన వెంటనే అద్దాలపై మరకలు మరియు గీతలు పడకుండా వాటిని మైక్రోఫైబర్ పలచని బట్టలతో తుడవాలి

- బయటకు వెళ్లేటప్పుడు కళ్లద్దాలను మెడికల్ షాప్‌లో దొరికే హైడ్రోజెన్ పెరాక్సైడ్ (హెచ్2ఒ2 3% Ê 3.6% గాఢత కలిగిన) ద్రావణాన్ని **అద్దాలపై** స్ప్రే చేసి శుభ్రమైన మైక్రోఫైబ్ పచటి బట్టతో కళ్లద్దాలను తుడవాలి
- మీరు మీ కళ్లద్దాల లెన్స్‌ను మరియు ఫ్రేమ్‌ను శుభ్రపరచడానికి కళ్లద్దాల షాపులలో దొరికే బ్రాండెడ్ లెన్స్ స్ప్రేను మరియు వైప్‌ను కూడా వాడవచ్చు.

కళ్లద్దాలు శుభ్రపరచడంలో చేయకూడనివి?

- చేతులు శుభ్రపరుచుకోవడానికి ఉపయోగించే అల్కాహాల్ ఆధారిత సాధారణ శానిటైజర్లతో కళ్లద్దాలను శుభ్రపరచకూడదు; దీనిని తరచుగా వాడడం వలన ఫ్రేమ్‌తో పాటు లెన్స్‌లు కూడా దెబ్బతింటాయి
- మీ కళ్లద్దాలను శుభ్రం చేయడానికి అమ్మోనియా, బ్లీచు మరియు నిమ్మరసం మరియు వెనిగర్ వంటి అధిక గాఢత కలిగిన యాసిడ్లను ఉపయోగించరాదు, ఇది లెన్స్ కోటింగ్ మరియు ఫ్రేంలను పాడుచేయవచ్చు.
- పై సూచనలను పాటిస్తే, మీ కళ్లద్దాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ఒక సమస్య కాదు.

డా అక్షయ్ బడకెరే, ఆఫ్థల్మాలజిస్ట్, ఎల్ వి ప్రసాద్ నేత్ర వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ

https://www.idenijam.com/2020/08/27/corona-can-come-with-glasses/