വ്യക്തി *ശുചിത്വം*

ഇന്ന് ഈ ലോകം മുഴുവൻ കോവി ഡ് 19 അതായത് കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് 2019 - ന്റെ പിടിയിലാണ്. ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന മാർക്കറ്റിൽ നിന്നും ഇന്ന് ഇത് അന്റാർട്ടിക ഒഴികെയുള്ള എല്ലാ ഭൂഖണ്ഡങ്ങളിലേയ്ക്കും പടർന്നു പ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. എപ്രിൽ 16 വരെയുള്ള കണക്കെടുത്താൽ ലോകത്താകെ രോഗബാധിതർ 20 ലക്ഷത്തോളമാണ്. ആകെ മരണം 1.32 ലക്ഷം . ഇന്ത്യയിലും കോവി ഡ് കത്തിപ്പടരുകയാണ്. ഈ മഹാമാരി ലോകത്താകെ ഭീതിയുണർത്തുമ്പോഴും ശുചിത്വമില്ലായ്മയിൽ നിന്നാണ് കൊറോണ വൈറസ് ഉടലെടുത്തതെന്ന് നാം ഓർക്കണം.

വുഹാൻ എന്ന മാർക്കറ്റിലെ വൃത്തിഹീനമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നും രൂപം കൊണ്ട ഈ വൈറസിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ശുചിത്വം നമ്മുക്ക് ആവശ്യമാണ്. വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും എന്നും നാം പാലിക്കണം.

ശുചിത്വത്തിന്റെ ആദ്യ പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടത് നമ്മുടെ വീടുകളിൽ നിന്നാണ്. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമക്കുമ്പോഴും തുവാല ഉപയോഗിച്ച് മുഖം പൊത്തണം. തുടരെ തുടരെ സോപ്പോ ഹാൻഡ് വാഷോ ഉപയോഗിച്ച് ഇരുപത് സെക്കന്റ് വരെ കൈ വൃത്തിയായി കഴുകേണ്ടതാണ്. ദിവസം രണ്ടു നേരം വൃത്തിയായി കുളിക്കുക. നഖം വെട്ടുക

നാം ഓരോരുത്തരും വീടുകളിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കുക. വീടിന്റെ പരിസരങ്ങളിൽ വെള്ളം കെട്ടി കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.നാം സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ അണുവിമുക്തമാക്കി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്. വഴിയിൽ നിന്നും വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നുമുള്ള ഭക്ഷണപാനിയ പദാർഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. രോഗലക്ഷണമുള്ളവരിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുക.

"ശുചിത്വ *കേരളം* *ശുചിത്വ* *ഭാരതം"* അതായിരിക്കണം നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം. ശുചിത്വത്തിലൂടെ ഇങ്ങനെയുള്ള വൈറസുകളെയും രോഗങ്ങളെയും നമ്മുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാം. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ ശുചിത്വവൽക്കരിക്കുന്നതിൽ നമ്മുക്കെല്ലാവർക്കും പങ്കുണ്ട്. നമ്മുടെ ശുചിത്വം നമ്മുടെ പരിസരത്തിന്റെയും ,പരിസരത്തിന്റെ ശുചിത്വം നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെയും ശുചിത്വമാണ്.
ശുചിത്വ *ഭാരതം* *അണുവിമുക്ത* *ഭാരതം*
അതിനായി നമ്മുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം പരിശ്രമിക്കാം

Ann *Floria* *Augustin*