प्रतिक्रिया के अविशिष्ट, जन्मजात घटक को बेहतर बनाते हैं। लेकिन ऐसे ज़्यादातर अध्ययन खुराक-संघटन और उसकी मात्रा, उसकी प्रभावकारिता, प्लेसिबो, सैम्पल साइज़ को लेकर ठीक से अनुशासित नहीं होते या फिर उनके साथ कुछ अन्य प्रणालीगत दिक़्क़तें होती हैं। उदाहरण के लिए, सामान्य सर्दी-ज़ुकाम पर लहसुन के असर को परखने के लिए कई परीक्षण किए गए हैं। एक स्वतंत्र आकलन में पाया गया कि केवल एक परीक्षण अच्छी तरह से नियंत्रित था; और इस अध्ययन में भी प्रतिदिन प्रति व्यक्ति को दी जाने वाली खुराक लहसुन की 10-30 कलियों के बराबर थी। इसके अलावा, विशुद्ध यौगिकों या लहसुन के अर्क की प्रभावोत्पादकता पर किए गए अध्ययनों को सीधे-सीधे लहसुन के आहारीय सेवन के तुल्य नहीं ठहराया जा सकता। संक्षेप में, प्रतिरक्षा प्रकार्य को लहसुन बेहतर कर सकता है, यह दर्शाने वाला प्रमाण अभी तो कमज़ोर है।

बहरहाल अपनी सेहत, जो कुलजमा अच्छी प्रतिरक्षा से जुड़ी हुई है,को बेहतर बनाए रखने के लिए लहसुन का सेवन किया जा सकता है। लेकिन, ऐसा कोई प्रमाण नहीं कि यह आम स्वास्थ्यकारी विकल्प *कोविड-19* के ख़िलाफ़ प्रतिरक्षा क्षमता बनाने या उसका इलाज करने के हिसाब से पर्याप्त है।

Notes:

1. These responses were first published on the Indian Scientists' Response to CoViD-19 (ISRC) website.
2. Source of the image used in the background of the article title: https://pixabay.com/photos/coronavirus-corona-virus-covid-19-4958989/. Credits: thiagolazarino, Pixabay. License: CC-0.

आईएसआरसी (इंडियन साइंटिस्ट रिस्पॉन्स टू कोविड-19) 500 से ज़्यादा भारतीय वैज्ञानिकों, इंजीनियरों, टेक्नोलॉजिस्टों, डॉक्टरों, जन स्वास्थ्य शोधकर्ताओं, विज्ञान सम्प्रेषकों, पत्रकारों और विद्यार्थियों का एक समूह है। यह लोग *कोविड-19* महामारी का सामना करने के लिए स्वेच्छा से एकजुट हुए हैं। समूह से indscicov@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद :** मनोहर नोतानी

क्या SARS-CoV-2 वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति पर ब्लीच का छिड़काव करने से वायरस नष्ट हो जाएगा?

ब्लीच (सोडियम या कैल्शियम हाइपोक्लोराइट) एक आम, सस्ता, साधारणतया सुरक्षित और बहुतायत इस्तेमाल किया जाने वाला कीटाणुनाशी या विसंक्रामक है। इसका इस्तेमाल वायरस-दूषित बाहरी सतहों को विसंक्रमित करने के लिए किया जा सकता है। साबुन/पानी उपलब्ध न होने की सूरत में हाथों को विसंक्रमित करने के लिए ब्लीच का अत्यन्त तनु घोल (0.05% सान्द्रता) इस्तेमाल किया जा सकता है।

लेकिन लोगों या लोगों के समूहों (उदाहरण के लिए, विसंक्रामक सुरंगों में यानी ऐसी जगह जहाँ से निकल रहे लोगों पर स्वचालित रूप से छिड़काव हो रहा हो) पर ब्लीच (या अन्य किसी भी विसंक्रामक) का छिड़काव करने की सलाह किसी भी तरह से नहीं दी जाती। ऐसा इसलिए क्यूंकि SARS-CoV-2 से संक्रमित किसी व्यक्ति के शरीर के ऊपर ब्लीच छिड़कने से उसके शरीर के अन्दर का वायरस नहीं मरता। उल्टे, ब्लीच का 0.05% सान्द्रता वाला तनु घोल भी त्वचा की जलन व सूजन और अस्थमा का कारक बन सकता है। 1% प्रतिशत से ज़्यादा की सान्द्रता होने पर यह घोल आँखों, गले और त्वचा में जलन पैदा कर सकता है।

Notes:

1. This response was first published on the Indian Scientists' Response to CoViD-19 (ISRC) website.
2. Source of the image used in the background of the article title: https://pixabay.com/photos/coronavirus-corona-virus-covid-19-4958989/. Credits: thiagolazarino, Pixabay. License: CC-0.

आईएसआरसी (इंडियन साइंटिस्ट रिस्पॉन्स टू कोविड-19) 500 से ज़्यादा भारतीय वैज्ञानिकों, इंजीनियरों, टेक्नोलॉजिस्टों, डॉक्टरों, जन स्वास्थ्य शोधकर्ताओं, विज्ञान सम्प्रेषकों, पत्रकारों और विद्यार्थियों का एक समूह है। यह लोग *कोविड-19* महामारी का सामना करने के लिए स्वेच्छा से एकजुट हुए हैं। समूह से indscicov@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद :** मनोहर नोतानी