Punjabi

ਸਾਫ਼ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ
Clean hands protect your baby

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਓਨੇਟਲ ਇਨਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.) ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜ਼ੁਖਾਮ, ਫ਼ਲੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਫ਼ੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ) ਨੂੰ **ਹਰ ਵਾਰੀ** ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਉਠ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ

ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਐਲਕੋਹਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਾਲੇ ਘੋਲ (ਏ.ਬੀ.ਐੱਚ.ਆਰ.) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸੁਣਕਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੇਜ਼

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਲਿਬੜੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਣ
- ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਐਲਕੋਹਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਾਲੇ ਘੋਲ (ਏ.ਬੀ.ਐੱਚ.ਆਰ.) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਏ.ਬੀ.ਐੱਚ.ਆਰ. ਲਗਾਓ। ਇਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਇੱਕ ਡਾਲਰ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ।
2. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਏ.ਬੀ.ਐੱਚ.ਆਰ. ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਤਹ ਉੱਪਰ ਫ਼ੈਲਾਓ।
3. ਉਦੋਂ ਤਕ ਰਗੜੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਹੱਥ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ (ਲਗਭਗ 15 ਤੋਂ 20 ਸਕਿੰਟ)।

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ

1. ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ।
2. ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ।
3. ਕੂਹਣੀਆਂ ਤਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਬਣਾਓ।
4. 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਰਗੜਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
5. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
6. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
7. ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਫੜ ਕੇ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਛੂਹੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ

'ਹੱਥ ਸਾਫ਼' ਰੱਖਣੇ ਸਭ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਤਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼, ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਕਿਟਾਣੂ ਫ਼ੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਲ਼ ਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੀਏ।

www.fraserhealth.ca

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

Print Shop # 264020 (March 2013) Punjabi