

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਆਖੋ

ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ !

ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇਕ ਵਿਅਸਤ ਖੇਤਰ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੋਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣ 'ਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ...

- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ

ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛੋ...

“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੁਣੇ ਧੋਤੇ ਹਨ?”

“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਧੋਣ ਦੀ ਖੋਚਲ ਕਰੋਗੇ ਜੀ?”



ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਹੈਂਡ ਹਾਈਜੀਨ ਵਾਈਪ, ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਦੇਵਾਂਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਚੇਤਾ ਦੁਆਵਾਂਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੱਥ ਧੁਆਉਣ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਹੈਂਡ ਹਾਈਜੀਨ ਵਾਈਪ, ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਮੰਗਣ 'ਚ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਬੇਝਿੱਜਕ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੱਥ ਧੋ ਲਏ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਹਿਣ 'ਚ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ?

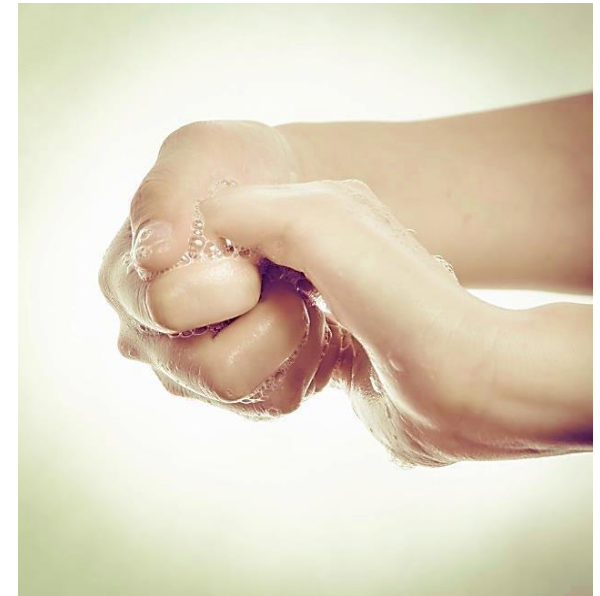
ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ, ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਵਾਂਗੇ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #265439 (December 2016) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਸਾਫ਼ ਹੱਥ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਖ਼ਸ਼ਣ
Clean Hands Save Lives



ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ
ਮਦਦ ਕਰੋ
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਫ਼੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ

ਮਰੀਜ਼ ♦ ਵਸਨੀਕ ♦ ਗਾਹਕ ♦ ਮਹਿਮਾਨ

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਇੱਥੇ ਸਧਾਰਣ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਜਾਪ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰੋ।

ਸਾਫ਼ ਹੱਥ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਬ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੈਂਬਰ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁਕਾਮ, ਫ਼ਲੂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਕ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁੱਛਣਾ ਵਾਜਬ ਹੈ।

‘ਸਾਫ਼ ਹੱਥ’ ਹਰੇਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਆਖੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਤਹਿ ਜਿਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਹੈਂਡਲ, ਟੇਬਲਾਂ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੇ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਛੋਹ ਨਾਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਫ਼ੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਲ਼ ਕੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਈਏ।

ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੀਏ

ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਕਦੋਂ ਵਰਤੋ:
(ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ)

- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ‘ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਛਿੱਕ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸੁੜਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਲੂਨੀ ਕੇ ਅਕਾਰ ਜਿੰਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਰਗੜੋ।
- 15 ਤੋਂ 20 ਸਕਿੰਟ ਰਗੜਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਹੈਂਡ ਹਾਈਜੀਨ ਵਾਈਪਸ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੋ:



ਇਕ ਹੈਂਡ ਹਾਈਜੀਨ ਵਾਈਪਸ ਲਓ ਅਤੇ 15 ਤੋਂ 20 ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਰਗੜੋ।
ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਈਪ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਕਦੋਂ ਵਰਤੋਂ:

- ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਮੈਲੇ ਹੋਣ
- ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ



ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੋਂ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਕਰ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ 15 ਤੋਂ 20 ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਸਾਬਣ ਰਗੜੋ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ।
- ਨਲਕੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋਂ।