ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

1. ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਂਝਾ ਟੌਇਲੈੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੌਇਲੈੱਟ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫ਼ਲੱਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸੀਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਹੋਵੇ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਟੌਇਲੈੱਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ’ਤੇ ਨਾ ਪਏ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਚਾਦਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇੱਕ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾਓ।

2. ਦਰਮਿਆਨੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ
ਉਚੇਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਵੀਰਜ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਦ੍ਰਵ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਟ੍ਰਾਵੀਨਸ (ਅੰਤਰ–ਨਸ) ਟਿਊਬ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਇੰਟ੍ਰਾਵੀਨਸ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ’ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਪੰਪ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ (ਜੋ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਬੈਗ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਬੈਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ’ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ ਜਾਓ, ਉਦੋਂ ਸੀਲ ਕੀਤਾ ਇਹ ਬੈਗ ਉੱਥੇ ਮੋੜ ਦਿਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਕੰਮ–ਕਾਜ ਦੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਨੂੰ 8–1–1 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦਫ਼ਤਰ

Abbotsford	604-556-5000
Agassiz	604-793-7160
Burnaby	604-918-7447
Chilliwack	604-702-4800
Hope	604-860-7747
Langley	604-532-6500
Maple Ridge	604-476-7100
Mission	604-814-5520
New Westminster	604-777-6700
South Delta	604-952-3552
Surrey/North Delta (Gateway)	604-953-4950
Surrey - Newton	604-572-5340
Tri Cities	604-777-7300
White Rock	604-541-6800
Home Health Service line	1-855-412-2121

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

____

____

____

____

____

____

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ

Catalogue #264751 (February 2016) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

Dealing with Hazardous Waste at Home

ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Information for Clients and Families

fraserhealth

ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ 'ਘੱਟ', 'ਦਰਮਿਆਨੀ', ਜਾਂ 'ਉੱਚੇਰੇ' ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ, ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ **ਜਾਂ** ਨਾੜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੰਟ੍ਰਾਵੀਨਸ ਜਾਂ ਆਈ.ਵੀ. ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਗਾ ਕੇ ਸਿੱਧੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦ੍ਰਵ

ਤੁਹਾਡੇ **ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਦੌਰਾਨ** ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਦੌਰਾਨ** ਇਹ ਅਣਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਣਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ✓ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ✓ ਟੱਟੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ "ਔਸਟੋਮੀ ਵੇਸਟ" (ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਅਣਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਨਿਕਾਸ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ✓ ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ
- ✓ ਵੀਰਜ
- ✓ ਖ਼ੂਨ
- ✓ ਉਲਟੀ
- ✓ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਤੋਂ ਰਿਸਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ

- **ਨਾਇਟਰਾਈਲ ਦਸਤਾਨੇ –** ਕਿਸੇ ਵੀ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦੋ
- **ਕੂੜੇ ਲਈ 'ਕਾਇਟੋਟੌਕਸਿਕ' ਡੱਬਾ –** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡੱਬਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਡੱਬਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ।
- **ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲਾ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਸਾਮਾਨ** – ਟੌਇਲੈੱਟ ਪੇਪਰ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ, ਸਾਬਣ

ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

A. ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

- **ਹਰ ਵਾਰੀ** ਕੂੜਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਲਿਬੜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਾਇਟਰਾਈਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਦਸਤਾਨੇ ਹਰ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਬਦਲੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਾਨੇ ਫ਼ਟ ਜਾਣ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਸਾਧਾਰਨ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ:**
  - ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ, ਔਸਟੋਮੀ ਬੈਗ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)
  - ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਵਸਤਾਂ

B. ਦਰਮਿਆਨੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
ਉਚੇਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

- ਹਰ ਵਾਰੀ ਟੌਇਲੈੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੌਇਲੈੱਟ ਦਾ ਢੱਕਣ ਲਗਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਟੌਇਲੈੱਟ ਨੂੰ ਦੋ (2) ਵਾਰੀ ਫ਼ਲੱਸ਼ ਕਰੋ।
- ਟੌਇਲੈੱਟ ਉੱਪਰ ਪਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਤੁਪਕੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਲਿਬੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- **ਹਰ ਵਾਰੀ** ਸ਼ਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਲਿਬੜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਇਟਰਾਈਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੇ ਦੋ (2) ਜੋੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਦਸਤਾਨੇ ਹਰ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਬਦਲੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਾਨੇ ਫ਼ਟ ਜਾਣ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
ਜੇ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਤਰਲ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਨੂੰ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਟੌਇਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਅਣਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਲਿਬੜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ, ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਆਮ ਸਾਬਣ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:
  - ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
  - ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
  - ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ **ਕੂੜੇ ਦੇ ਕਾਇਟੋਟੌਕਸਿਕ ਡੱਬੇ** ਵਿੱਚ ਪਾਓ:
  - ਸਾਰੀਆਂ ਲਿਬੜੀਆਂ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਉੱਪਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ, ਔਸਟੋਮੀ ਬੈਗ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)
  - ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟੌਇਲੈੱਟ ਪੇਪਰ, ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਲਿਬੜਨ ਤੋਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ:
  - ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀ ਕਰੋ।
  - ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਟੌਇਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਲੀ ਕਰੋ।
  - ਟੌਇਲੈੱਟ ਦਾ ਢੱਕਣ ਲਗਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਟੌਇਲੈੱਟ ਨੂੰ ਦੋ (2) ਵਾਰੀ ਫ਼ਲੱਸ਼ ਕਰੋ।
  - ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।