ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਂਡ ਹਾਇਜੀਨ ਕੈਮਪੇਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:
http://www.washyourhandsofthem.com

ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਆੱਫਿਸਰ ਅਤੇ ਚੀਫ ਨਰਸਿੰਗ ਆੱਫਿਸਰ ਨੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ 'ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾ' ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਐੱਨ.ਏਚ.ਐੱਸ. ਸਕੌਟਲੈਂਡ 'ਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਦਰਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਸੁਝਾ ਹਨ:

- ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਦਸਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤਕ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਾਰਡ 'ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਵੋ, ਖਾਸਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੌਚਾਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਜੇਕਰ ਵਾਰਡ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈਂਡ ਜੈੱਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਉਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਡ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਨਾ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨਿਊਨਤਮ ਰੱਖੋ। ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੱਟੀਆਂ, ਡ੍ਰਿੱਪਸ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਉਪਕਰਨ ਕਦੇ ਨਾ ਛੂਹੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐੱਨ.ਏਚ.ਐੱਸ. ਦਾ ਪਰਿਸਰ ਉੱਨਾਂ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਸਟਰ/ਚਾਰਜ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੈੱਲਥਕੇਅਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਭੁੱਲ ਗਿਆ/ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਵਾਓ

ਇਸ ਪਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਰਾਂਸ਼ ਸਮੁਦਾਇਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਰੂਪ 'ਚ, ਆੱਡਿਓ ਟੇਪ ਤੇ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਲ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0141 300 1100

ਰੋਗਾਣੂ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ।

Hand hygiene leaflet-Public09(web)/Punjabi/July 2009

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਰੋਗਾਣੂ ਫੈਲਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਰਾਹੀਂ ਹੈ।

ਰੋਗਾਣੂ ਅਕਸਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਪਰ ਉਹ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਢਿੱਡ 'ਚ ਕੀੜੇ ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਈ. ਕੋਲੀ ਅਤੇ ਫਲੂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹੀ ਇਕੋ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਫੈਲਾ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਸ਼ੌਚਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਪਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਮਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਸੱਟ ਖਾਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਾਰਡ 'ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ (ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬਸ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ)

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਿੰਜ ਧੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ 'ਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਦਰਾਂ ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ - ਇਸ 'ਚ ਲਗਭੱਗ ਉੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਪੂਰਾ 'ਹੈਪੀ ਬਰਥਡੇ ਟੂ ਯੂ' ਗਾਉਣ 'ਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ!

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਖਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਇਕ ਚੰਗਾ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

1
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਪਰਯਾਪਤ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ

2
ਹਥੇਲੀਆਂ ਮਲੋ

3
ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸੱਜੀ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਪਰੀਤ

4
ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ

5
ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਹਥੇਲੀਆਂ

6
ਸੱਜੀ ਹਥੇਲੀ 'ਚ ਖੱਬੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਪਰੀਤ

7
ਖੱਬੀ ਹਥੇਲੀ 'ਚ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ, ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਪਰੀਤ

8
ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

9
ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ

10
ਚਰਣ 2-7 'ਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਦਰਾਂ ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

... ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ

ਲਾਗ ਦਾ ਫੈਲਾ ਰੋਕਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ, ਖੰਘਦੇ ਹੋਏ, ਨੱਕ ਪੂੰਝਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਇਕ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਏਕਲ-ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਰੱਖੋ
- ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਟਿਸ਼ੂ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਵੇਂ ਕੂੜੇਦਾਨ 'ਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

Hand hygiene leaflet-Public09(web)/Punjabi/July 2009