ਬਾਲਗ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਕ੍ਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆ੍ਂ
(Isolation Precautions for Adult Patients)

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦ ਇਕ੍ਾਂਤਵਾਸ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆ
(Contact and Droplet Isolation Precautions)

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?
(What are contact and droplet precautions?)

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਉਹ ਕਦਮ ਹਨ, ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੇਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵੱਿਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵੱਿਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਓਥੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵੱਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ। ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਵੱਿਚ ਉਹ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫੈਲ ਸਕਦੇ

- ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ
- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਛੱਿਕਣ ਜਾਂ ਖੰਗਨ ਨਾਲ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਤੇ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?
(How do I know if a patient is on contact and droplet precautions?)

ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਇੱਕ ਨਸ਼ਿਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ ਵੱਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਮਿਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵੱਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਵਚਿੋਂ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਤੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(What should I do before visiting a patient on contact and droplet precautions?)

ਪਹਲਿੀ ਵਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚਆਿਂ ਨੂੰ ਲਆਿਉਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਕਸਿ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੌਣ ਮਲਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(What should I do before I go into the patient's room?)

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਰਗੜਨ ਵਾਲੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਤੁਸੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜੇ ਨਹੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਉਣ ਪਹਨਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀ ਹੈ) ਤਾਂ ਗਾਉਣ ਪਹਨਿੋ। ਗਾਉਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕਮਰ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੋ।
3. ਮਾਸਕ ਪਹਨਿੋ। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉਪਰ ਧਾਤ ਦੀ ਪੱਟੀ (metal bar) ਨੂੰ ਫੱਿਟ ਕਰੋ। ਲਚਕੀਲੇ ਸਰਿ (elastic loops) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪੱਿਛੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਗੰਢ ਬੰਨੋ। ਮਾਸਕ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹੱਿਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਪਹਨਿੋ - ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀ ਕਰਦੇ।
5. ਜੇ ਤੁਸੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜੇ ਨਹੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਨਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀ ਹੈ) ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਨਿੋ। ਦਸਤਾਨੇ ਦੇ ਕਫ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਦੇ ਕਫ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖੋ।
6. ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵੱਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(What should I do when I leave the patient's room?)

ਜੇ ਤੁਸੀ ਕਸਿ ਅਜਹਿ ਮਰੀਜ਼ ਕੋਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਸਿ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ **ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ** ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਹੱਥ ਦੇ ਸੇਨਟਿੀਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਹੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀ ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਨਹੀ ਪਹਨਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਦਮ 4 ਤੋਂ ਸੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਨਿ ਰਹੇ ਹੋ:

1. ਆਪਣੀ ਗੁੱਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਾਹਰੀ ਕਨਿਾਰੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ। ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਕੂੜੇ ਵੱਚਿ ਸੁੱਟ ਦਓਿ। ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ (healthcare facility) ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਚਿ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾ ਪਹਨਿੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕਮਰ ਤੋਂ ਗਾਉਣ ਨੂੰ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਤਾਰੋ। ਗਾਉਣ ਨੂੰ ਲਨਿਨ ਹੇਮਪਰ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਕੂੜੇ ਵੱਚਿ ਸੁੱਟ ਦਓਿ। ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ (healthcare facility) ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਚਿ ਗਾਉਣ ਨਾ ਪਹਨਿੋ।
4. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।
5. ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਓ। ਤੁਸੀ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
6. ਲਚਕੀਲੇ ਲੂਪਸ (elastic loops) ਜਾਂ ਅੰਤਮਿ ਛੋਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵੱਚਿ ਸੁੱਟੋ। ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹੱਸਿੇ ਨੂੰ **ਨਾ** ਛੂਹੋ। ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਚਿ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਪਹਨਿੋ।
7. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵੱਚਿ ਸੁੱਟੋ। ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਚਿ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਪਹਨਿੋ।
8. ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਕੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਹੇਠਲਾ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ?

(Can a patient on contact and droplet precautions leave their room?)

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਹੇਠਲਾ ਮਰੀਜ਼ ਸਰਿਫ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜਾਣ ਲਈ) ਜਦੋ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਹਨਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੈਂ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

(How else can I stop germs from spreading?)

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਚਿ ਕਸਿ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵੱਚਿ ਕਸਿ ਵਅਿਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀ ਜਸਿ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਹੈ (ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇੱਕ ਬਮਿਾਰੀ ਜੋ ਦੂਜਆਿਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਚਕਿਨਪੌਕਸ ਜਾਂ ਫਲੂ), ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ ਵੱਚਿ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ ਵੱਚਿ ਜਨਤਕ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (healthcare provider) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਰਸ ਦੀ 24/7 ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਦੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ (Health Link)** ਨੂੰ **811** ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀਵਾਰਸਮੀਖਆਿਕੀਤੀ: 1 ਫਰਵਰੀ 2023
ਲੇਖਕ: ਲਾਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਯਿੰਤਰਣ (Infection Prevention and Control), ਅਲਬਰਟਾ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (Alberta Health Services)

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪ ਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ ਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਮੁਕੰਮਲਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ ਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਡਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਿਮਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।