ਬਾਲਗ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
(Isolation Precautions for Adult Patients)

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦ ਇਕਾਂਤਵਾਸ 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 ਵਰਤੋ ਸੇਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਚਿ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਚਿ ਆਉਣ ਜਾਂ ਓਥੋ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋ ਰੋਕਣ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਬਮਿਾਰ ਨਾ ਹੋਣ। ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਵਚਿ ਉਹ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫੈਲ ਸਕਦੇ

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

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

ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਹਿਤ ਸਹ ਲਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਮਿਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਿਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵੱਿਚ
ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਵਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

ਪਹਲਿੀ ਵਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨ ੂੰ ਲਆਿਉਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਕਸਿ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆ ਹਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨ ੂੰ ਕੌਣ ਮਲਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨ ੂੰ 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 ਵਰਤੋ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਤੁਸੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜੇ ਨਹੀ , ਤਾਂ ਤੁਹਾਨ ੂੰ ਗਾਉਣ ਪਹਨਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰ ਰਤ ਨਹੀ ਹੈ) ਤਾਂ ਗਾਊਣ ਪਹਨਿੋ। ਗਾਊਣ ਨ ੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕਮਰ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੋ।
3. ਮਾਸਕ ਪਹਨਿੋ। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉਪਰ ਧਾਤ ਦੀ ਪੱਟੀ (metal bar) ਨ ੂੰ ਫੱਿਟ ਕਰੋ। ਲਚਕੀਲੇ ਸਰਿ (elastic loops) ਨ ੂੰ 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 ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜੇ ਨਹੀ , ਤਾਂ ਤੁਹਾਨ ੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਨਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰ ਰਤ ਨਹੀ ਹੈ) ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਨਿੋ। ਦਸਤਾਨੇ ਦੇ ਕਫ ਨ ੂੰ ਗਾਊਣ ਦੇ ਕਫ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖੋ।
6. ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਚਿ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨ ੂੰ 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 ਤੋ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ **ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ** ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਹੱਥ ਦੇ ਸੇਨਟਿਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਹੀ।

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

1. ਆਪਣੀ ਗੁੱਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ। ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ (healthcare facility) ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕਮਰ ਤੋਂ ਗਾਊਣ ਨੂੰ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਤਾਰੋ। ਗਾਊਣ ਨੂੰ ਲਿਨਿਨ ਹੈਮਪਰ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ (healthcare facility) ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਊਣ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
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 ਅੰਤਿਮ ਡੋਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ। ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ **ਨਾ** ਛੂਹੋ। ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
7. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ। ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
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 ਸਿਰਫ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜਾਣ ਲਈ) ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ 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 ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ (ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਜਾਂ ਫਲੂ), ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (healthcare provider) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

ਆਖਰੀਵਾਰਸਮੀਖਿਆਕੀਤੀ: 1 ਫਰਵਰੀ 2023
ਲੇਖਕ: ਲਾਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ (Infection Prevention and Control), ਅਲਬਰਟਾ ਸਿਹਤ 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 ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਮੁਕੰਮਲਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ 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 ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।