

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

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (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, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੇਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵੱਲੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵੱਲੋਂ ਆਉਣ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ। ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ 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 ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਤੇ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? (How do I know if a patient is on contact and droplet precautions?)

ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਇੱਕ ਨਸ਼ਿਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ ਵੱਲੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਵੱਲੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ 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?)

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮਿ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੌਣ ਮਿਲ 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 ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਉਣ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਤਾਂ ਗਾਉਣ ਪਹਿਨੋ। ਗਾਉਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕਮਰ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੋ।
3. ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਧਾਤ ਦੀ ਪੱਟੀ (metal bar) ਨੂੰ ਫਾਟਿ ਕਰੋ। ਲਚਕੀਲੇ ਸਰਿ (elastic loops) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪੱਛੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਗੰਢ ਬੰਨੋ। ਮਾਸਕ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਪਹਿਨੋ - ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਦਸਤਾਨੇ ਦੇ ਕਫ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਦੇ ਕਫ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
6. ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵੱਲੋਂ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(What should I do when I leave the patient's room?)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਅਜਿਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਕੋਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਹੱਥ ਦੇ ਸੇਨਟੀਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਦਮ 4 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਰਹੇ ਹੋ:

1. ਆਪਣੀ ਗੁੱਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਾਹਰੀ ਕਨਿਆਰੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ। ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ (healthcare facility) ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕਮਰ ਤੋਂ ਗਾਉਣ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਤਾਰੋ। ਗਾਉਣ ਨੂੰ ਲਨਿਨ ਹੇਮਪਰ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ (healthcare facility) ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਉਣ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
4. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
5. ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
6. ਲਚਕੀਲੇ ਲੂਪਸ (elastic loops) ਜਾਂ ਅੰਤਮਿ ਛੋਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ। ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
7. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ। ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
8. ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ 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 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 ਕੀ ਟਾਣੂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

(How else can I stop germs from spreading?)

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਜੁਕਾਮ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਸਿ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਸਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਹੈ (ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇੱਕ ਬਮਿਾਰੀ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਿਨਪੌਕਸ ਜਾਂ ਫਲੂ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 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 ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮਿਤੀ: 1 ਫਰਵਰੀ 2020

ਲੇਖਕ: ਲਾਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ (Infection Prevention and Control), ਅਲਬਰਟਾ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (Alberta Health Services)

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਰਿਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

Contact and Droplet Isolation Precautions