ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ
ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ
(Hand Hygiene
A Guide to Clean Hands)

100% CLEAN HANDS
Every patient. Every time.

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (Why do I need to clean my hands?)

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ, ਡੋਰਨੋਬ, ਅਤੇ ਰੇਲਿੰਗ ਸਮੇਤ, ਲਗਭਗ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ, ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੱਟ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (When do I need to clean my hands?)

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:

- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ (ਵਸਨੀਕਾਂ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ, ਯੂਨਿਟ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਮੈਨੂੰ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ? (Should I use hand sanitizer or soap and water?)

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ) ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖ ਰਹੇ ਜਾਂ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਵਸਨੀਕ ਦੇ ਕਮਰੇ, ਯੂਨਿਟ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ

ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

1. ਲੰਬੇ ਸਲੀਵਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਘੜੀ, ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਪਾਓ।
3. ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੱਥਾਂ, ਗੁੱਟਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ, ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰਗੜੋ।
4. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤਕ ਰਗੜੋ।

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਲੰਬੇ ਸਲੀਵਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਘੜੀ, ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਕੁ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਨਾਲ ਢਕੇ ਜਾਣ।
4. ਸਾਬਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੱਥਾਂ, ਗੁੱਟਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ, ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰਗੜੋ।
5. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 15 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰਗੜੋ।
6. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਹਿੰਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਧੋਵੋ।
7. ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।
8. ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (When does my healthcare team need to clean their hands?)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ "4 Moments for Hand Hygiene (ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ 4 ਪਲਾਂ)" ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਣਗੇ:

ਪਲ 1 (Moment 1)

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮੇਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਪਲ 2 (Moment 2)

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾੜੀ (IV) ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ ਬਦਲਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਥੀਟਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਪਲ 3 (Moment 3)

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਹੂ, ਪਿਸ਼ਾਬ (ਮੂਤਰ), ਮਲ (ਟੱਟੀ), ਉਲਟੀ, ਜਾਂ ਥੁੱਕ (ਥੁੱਕ ਵਾਲੇ ਤਰਲ) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਉਹ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਲੈਣਾ)

ਪਲ 4 (Moment 4)

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, “I didn't see you clean your hands, would you mind cleaning them? (ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋਗੇ?)” ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਕਰਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆ ਪਾਉਣ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਰੱਖਕੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੌਜੂਦਾ: ਨਵੰਬਰ 30, 2020 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ

ਲੇਖਕ: ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ (Infection Prevention & Control), Alberta Health Services

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।