



Guru Gobind Singh Medical College & Hospital, Faridkot

A constituent college of Baba Farid University of Health Sciences, Faridkot

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਫਰੀਦਕੋਟ



ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਆਮ ਸਫਾਈ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?



ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ



ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ



ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀਆਂ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਪੱਟੀਆਂ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ



ਰੈਸਟਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈੱਡ ਰੇਲ, ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ, ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ.

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ



1. ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰਗੜੋ
2. ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 20 ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ



1. ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਗੜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਬਣ ਇੱਕ ਝੱਗ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰਗੜੋ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
3. ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
4. ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੌਲੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ



ਕਦੇ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬੁੱਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।



ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ।



ਕਦੇ ਵੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।



ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਸਟਬੀਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁੱਟੋ।



ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬਾਥਰੂਮ ਆਦਿ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ।



ਖੰਗਣ ਲੱਗੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੀ ਦਿਓ।



ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਆਉਣ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।



ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੈਂਡਸੀਟ ਰੋਜ਼ ਬਦਲੋ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੇ.....

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।
- ਮਾਸਕ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਰਗੜ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਰੂਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ

- ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ
- ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕੂੜੇ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਪਟਾਰਾ
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
- ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ
- ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ