

## Contents

<i>Doffing PPE Chinese – Simplified</i> .....	<b>2.</b>
<i>Donning PPE Chinese – Simplified</i> .....	<b>3.</b>
<i>Doffing PPE Chinese – Traditional</i> .....	<b>4</b>
<i>Donning PPE Chinese – Traditional</i> .....	<b>5.</b>
<i>Doffing PPE Farsi</i> .....	<b>6.</b>
<i>Donning PPE Farsi</i> .....	<b>7.</b>
<i>Doffing PPE French</i> .....	<b>8.</b>
<i>Donning PPE French</i> .....	<b>9.</b>
<i>Doffing PPE Hindi</i> .....	<b>10.</b>
<i>Donning PPE Hindi</i> .....	<b>11.</b>
<i>Doffing PPE Punjabi</i> .....	<b>12.</b>
<i>Donning PPE Punjabi</i> .....	<b>13.</b>
<i>Doffing PPE Spanish</i> .....	<b>14.</b>
<i>Donning PPE Spanish</i> .....	<b>15.</b>
<i>Doffing PPE Tagalog</i> .....	<b>16.</b>
<i>Donning PPE Tagalog</i> .....	<b>17.</b>



## 开始之前应与病人保持2 米距离



### 手套

手套外表面可能被污染。

1. 捏住手套的外表面，取下第一个手套;用戴着手套的手拿着除下的手套。
2. 将脱去手套的手指滑进另一只戴着手套的手腕开口下面。
3. 将手套从手腕上脱离并丢弃。

## 手部卫生- 彻底清洁双手及手腕



### 隔离服

隔离服外表面可能被污染。

1. 解开绑带。
2. 双臂交叉，将隔离服从脖子和肩膀上拉开并脱下。
3. 将隔离服内侧翻过来，捆成一捆，扔到用过的医用衣物（布料）收集车或常规垃圾（如果为一次性物品）中去。

## 手部卫生- 彻底清洁双手及手腕

### 眼睛防护

护目镜外表面可能被污染

1. 在摘下护目镜或面罩时，仅可抓住其侧面或松紧带
2. 如果为一次性用品—可扔进常规垃圾中。
3. 可重复使用的护目镜-放在一边。之后，从内向外用清洁布彻底擦拭并消毒-保持湿润1分钟-用水冲洗-空气干燥，即可。



## 手部卫生- 彻底清洁双手及手腕

### 口罩或呼吸面罩

在病房外面摘下N95口罩或弹性呼吸面罩。

1. 从脖子后面摘下耳带或松紧带。
2. 身体前倾，并轻轻取下头顶上的松紧带，不要触碰呼吸面罩或口罩。
3. 如为一次性用品—扔进常规垃圾中。
4. 弹性呼吸面罩是可以重复使用的。关于其维护使用说明，参见 OHS 中的相关指引。



## 手部卫生- 彻底清洁双手及手腕

## 手部卫生- 彻底清洁双手及手腕



### 隔离服

1. 隔离服完全覆盖从颈部至膝部；手臂至手腕，及整个躯干，在脖子后部和腰部系紧绑带



### 口罩或呼吸面罩

1. 分别在您的头顶部和脖子后部的束紧绑带或松紧带（或耳带）。
2. 贴紧面部及下颌。
3. 按紧鼻梁压条。
4. 如使用N95 呼吸面罩，需经过适戴测试。



### 眼睛的防护

1. 佩戴护目镜，全遮挡面罩或带护目屏的口罩都是保护眼睛的适当方法。如果使用面罩/带护目屏的口罩，则应戴在眉弓以上。
2. 佩戴处方眼镜或时尚眼镜则无法提供足够的对眼睛保护。
3. 戴在面部和眼睛上，进行调整以适合自己。



### 手套

1. 手套的外口应遮盖过隔离服的袖口
2. 戴手套的双手应远离面部并避免接触其它表面。
3. 根据需要更换手套并清洁双手（例如，及时更换在受污染和清洁环境的交替作业中被明显弄脏的手套）。

在開始之前，請確保離開病人最少兩公尺

Ensure you are at least 2 meters from patient before beginning



### 手套

外面表層可能已受污染。

1. 捏著手套的外面表層，脫掉第一隻手套，用仍戴著手套的手拿著。
2. 用已脫掉手套的手，把手指插下另一隻手套的手腕位置。
3. 在手腕位置脫掉手套，然後棄掉。

手部衛生 - 清潔手部和手腕的所有表層

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### 外袍

外面表層可能已受污染。

1. 解開綁帶。
2. 雙手交叉，然後拉外袍從您的頸和雙肩脫掉。
3. 反轉外袍，然後捲成一團，棄掉入載骯髒床單（或毛巾）的手推車或當作一般廢物（用一次的）棄掉。

手部衛生 - 清潔手部和手腕的所有表層

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### 護眼裝備

外面表層可能已受污染。

1. 脫掉眼罩或面罩時，手只可以拿側面或橡皮帶。
2. 用一次的 -- 跟一般廢物棄掉。
3. 可再使用的--先放在一旁，一旦脫掉所有裝備後，用濕紙巾從內至外抹淨和消毒--等候濕透一分鐘，然後用水沖洗和晾乾。

手部衛生 - 清潔手部和手腕的所有表層

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### 口罩或呼吸器

在房間外脫掉 N95 口罩或彈性體的呼吸器。

1. 從頸背脫掉扣在耳朵的帶圈。
2. 向前彎腰，然後輕輕地從頭頂脫掉橡皮帶，不要碰到呼吸器或口罩。
3. 用一次的 -- 丟掉入廢物箱。
4. 彈性體的呼吸器可以再用。請遵從職業健康和安全局的指引，悉心照顧和使用。

手部衛生 - 清潔手部和手腕的所有表層

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



## 手部衛生 – 清潔手部和手腕的所有表層 HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### 外袍

#### GOWN

1. 完全覆蓋軀幹，從頸部到膝蓋和從手臂到手腕，在頸背和腰間綁帶。

### 口罩或呼吸器

#### MASK or RESPIRATOR

1. 在頭頂和頸部綁帶或綁橡皮帶 (或把帶圈放在耳上。)
2. 面部和下巴要貼身。
3. 在鼻樑形成柔性的帶子。
4. 如使用 N95 呼吸器，便要確保貼身。

### 護眼裝備

#### EYE PROTECTION

1. 眼罩、蓋上整個面部的面罩、或眼罩都是可以接受的護眼方法。如使用面罩或眼罩，應在眼眉位置貼身配戴。
2. 有驗眼度數或時髦的眼鏡都不能適當地保護眼睛。
3. 戴在面上和眼睛，調校到貼身。

### 手套

#### GLOVES

1. 伸張手套至外袍的袖口。
2. 不要用戴上手套的手接近面部，盡量不要接觸任何物體的表層。
3. 有需要時便更換手套和清潔雙手 (例如肉眼可見已沾污，以及在進行污染和清潔的工序之間)。



قبل از شروع مطمئن شوید که حداقل 2 متر از بیمار فاصله دارید

Ensure you are at least 2 meters from patient before beginning

**GLOVES دستکش**

- امکان دارد سطح بیرونی آلوده باشد.
1. سطح بیرونی دستکش را گرفته و اولین دستکش را در آورید؛ آنرا در دستی که دستکش دارد نگه دارید.
  2. حالا انگشتان دستی که دستکش ندارد را از قسمت مچ دست دیگر وارد دستکش کنید.
  3. دستکش را از روی مچ در آورده و دور بیندازید.

بهداشت و تمیزی دست ها - تمام سطوح دست ها و مچ ها را تمیز کنید

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists

**GOWN (لباس محافظ)**

- امکان دارد سطح بیرونی آلوده باشد.
1. بندها را باز کنید.
  2. دست ها را بصورت ضربدری گرفته و گان را از گردن و شانه ها از تن خارج کنید.
  3. گان را پشت و رو کرده و آنرا بصورت یک توپ گلوله کنید و سپس در سبد ملحفه های کثیف (پارچه ها) یا سطل زباله های عادی (دوراندختنی) بیندازید.

بهداشت و تمیزی دست ها - تمام سطوح دست ها و مچ ها را تمیز کنید

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists

**EYE PROTECTION محافظ چشم**

- امکان دارد سطح بیرونی آلوده باشد.
1. موقع در آوردن عینک محافظ یا محافظ صورت فقط به کناره ها یا نوار کشی دست بزنید.
  2. دوراندختنی - با زباله های عادی دور بیندازید.
  3. قابل استفاده مجدد - آنرا کنار بگذارید. بعد از در آوردن، آنها را با یک وایپ (دستمال مرطوب) از داخل به بیرون تمیز و ضد عفونی کنید اجازه دهید خیلی روی آنها برای مدت 1 دقیقه باقی بماند - آب بکشید - بگذارید در هوا خشک شوند.

بهداشت و تمیزی دست ها - تمام سطوح دست ها و مچ ها را تمیز کنید

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists

**MASK or RESPIRATOR ماسک یا رسیپراتور**

ماسک N95 یا رسیپراتور الاستومری را بیرون از اتاق در آورید.

1. حلقه دور گوش یا کش را از پشت گردن در آورید.
2. بدون اینکه به ماسک یا رسیپراتور دست بزنید، به جلو خم شده و کش را به آرامی از تاج سر در آورید.
3. دوراندختنی - در سطل زباله بیندازید.
4. رسیپراتورهای الاستومری قابل استفاده مجدد هستند، دستورالعمل های OHS را برای مراقبت و استفاده از آنها دنبال کنید.

بهداشت و تمیزی دست ها - تمام سطوح دست ها و مچ ها را تمیز کنید

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists

بهداشت و تمیزی دست ها - تمام سطوح دست ها و مچ ها را تمیز کنید  
HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### گان (لباس محافظ) GOWN

1 تمام نیم تنه، از گردن تا زانوها و از بازوها تا مچ ها را پوشانده و بندها را در پشت گردن و کمر ببندید.

### ماسک یا رسیپراتور MASK or RESPIRATOR

1. بندها یا نوارهای کشی را در تاج سر و گردن ببندید (یا حلقه های موجود را دور گوش ها ببندازید).
2. روی صورت و چانه تنظیم کنید.
3. نوار منعطف را روی پل بینی شکل داده و تنظیم کنید.
4. اگر از ماسک تنفسی N95 استفاده می کنید باید تنظیم صحیح آنرا روی صورت آزمایش کنید.



### محافظ چشم EYE PROTECTION

1. عینک محافظ، محافظ کامل صورت، یا ویزور (رخ پوش) متصل به ماسک، همگی جزو تجهیزات قابل قبول برای محافظت چشم هستند. اگر از محافظ/ویزور صورت استفاده می کنید باید برای پیشانی اندازه باشد.
2. عینک های طبی یا تزئینی نمی توانند محافظت لازم را برای چشم های شما تأمین کنند.
3. روی صورت و چشم ها قرار داده و تنظیم کنید.



### دستکش GLOVES

1. روی آستین گان بکشید.
2. دست های دستکش دار را از صورت دور نگه داشته و حتی المقدور کمتر به سطوح دست بزنید.
3. بر حسب نیاز دستکش خود را عوض کرده و دست هایتان را تمیز کنید (مثلاً در صورت وجود کثیفی قابل مشاهده، در فاصله مابین دست زدن به سطوح و اجسام تمیز و آلوده).





**Assurez-vous d'être à au moins 2 mètres du patient avant de commencer**  
**Ensure you are at least 2 meters from patient before beginning**



### **GANT / GLOVES**

La surface extérieure peut être contaminée.

1. Pincez la surface extérieure du gant et retirez le premier gant; tenez-le dans votre main gantée.
2. Glissez les doigts de la main non gantée sous l'autre gant au niveau du poignet.
3. Retrousssez le gant sur le poignet et jetez-le.

### **HYGIÈNE DES MAINS – Nettoyez toutes les surfaces des mains et des poignets.**

**HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists**



### **BLOUSE / GOWN**

La surface extérieure peut être contaminée.

1. Détachez les attaches.
2. Croisez vos bras et retirez la blouse de votre cou et de vos épaules.
3. Retournez la blouse et enrroulez-la, puis mettez-la dans un chariot à linge sale (tissu) ou dans les déchets ordinaires (jetables).

### **HYGIÈNE DES MAINS – Nettoyez toutes les surfaces des mains et des poignets.**

**HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists**



### **PROTECTION OCULAIRE / EYE PROTECTION**

La surface extérieure peut être contaminée.

1. Lorsque vous retirez vos lunettes de protection ou votre écran facial, ne manipulez que les côtés ou l'élastique.
2. Jetable – jetez-les dans les déchets ordinaires.
3. Réutilisable – mettez-les de côté. Une fois le déshabillage terminé, nettoyez et désinfectez de l'intérieur vers l'extérieur avec une lingette – prévoyez un temps de contact humide d'une minute – rincez à l'eau - séchez à l'air.

### **HYGIÈNE DES MAINS – Nettoyez toutes les surfaces des mains et des poignets.**

**HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists**



### **MASQUE ou RESPIRATEUR / MASK or RESPIRATOR**

**Retirez le N95 ou le respirateur élastomère à l'extérieur de la pièce.**

1. Retirez les boucles des oreilles ou l'élastique de la nuque.
2. Penchez-vous en avant et retirez doucement l'élastique du sommet de votre tête sans déranger le respirateur ou le masque.
3. Jetable – jetez-les dans un conteneur à déchets.
4. Les respirateurs en élastomère sont réutilisables, conformez-vous aux directives SST en matière de soins et d'utilisation.

### **HYGIÈNE DES MAINS – Nettoyez toutes les surfaces des mains et des poignets.**

**HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists**



### HYGIÈNE DES MAINS – Nettoyez toutes les surfaces des mains et des poignets.

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### BLOUSE

### GOWN

1. Couvrez entièrement le torse du cou aux genoux, des bras aux poignets, et liez les attaches à l'arrière du cou et à la taille.

### MASQUE ou RESPIRATEUR

### MASK or RESPIRATOR

1. Fixez les attaches ou les élastiques au sommet de la tête et du cou (ou ajustez les boucles autour des oreilles).
2. Adaptez-le au visage et au menton.
3. Passez la bande flexible sur l'arête du nez.
4. Effectuez un contrôle d'ajustement si vous utilisez un respirateur N95.

### PROTECTION OCULAIRE

### EYE PROTECTION

1. Des lunettes de protection, un écran facial complet ou une visière fixée au masque sont autant de méthodes acceptées de protection des yeux. Si vous utilisez un écran facial ou une visière, il doit être placé sur le front.
2. Les lunettes de vue prescrites ou à la mode n'offrent pas une protection suffisante des yeux.
3. Placez-les sur le visage et les yeux, ajustez en fonction de la taille.

### GANTS

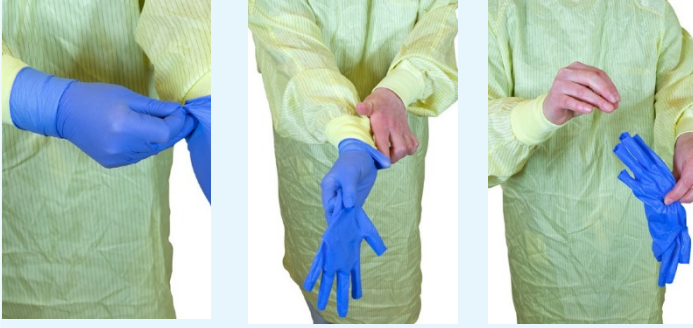
### GLOVES

1. Étendez-les sur les poignets de la blouse.
2. Gardez les mains gantées loin du visage et limitez les surfaces de contact.
3. Changez de gants et nettoyez-vous les mains si nécessaire (p. ex., si elles sont visiblement souillées, entre les tâches contaminées et les tâches propres).



## DOFFING (take off) PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

शुरू करने से पहले सुनिश्चित करें कि आप मरीज़ से कम से कम 2 मीटर की दूरी पर हों  
Ensure you are at least 2 meters from patient before beginning



### दस्ताने

बाहरी सतह दूषित हो सकती है।

1. दस्ताने की बाहरी सतह की चुटकी भरें और पहला दस्ताना उतारें; इसे अपने दस्ताने वाले हाथ में पकड़ कर रखें।
2. बिना दस्ताने वाले हाथ की उंगलियों को दूसरे दस्ताने के नीचे कलाई वाले स्थान पर अंदर सरकाएं।
3. कलाई के ऊपर से दस्ताने को उतारें और फेंक दें।

हाथों की स्वच्छता - हाथों तथा कलाईयों की सभी सतहें साफ करें  
HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### गाउन

#### GOWN

बाहरी सतह दूषित हो सकती है।

1. तनियां खोलें।
2. बाहों को तिरछा लेजाकर गाउन को अपनी गर्दन तथा कंधों से उतारें।
3. गाउन को उल्टा करते हुए गाउन को एक बंडल के रूप में लपेटें तथा गंदे कपड़ों वाली टोकरी या कूड़ेदान (डिस्पोज़ेबल) में डाल दें।

हाथों की स्वच्छता - हाथों तथा कलाईयों की सभी सतहें साफ करें  
HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### आंखों की सुरक्षा

#### EYE PROTECTION

बाहरी सतह दूषित हो सकती है।

1. गॉगल्स या फेस शील्ड उतारते समय केवल उसकी डंडियों या रबर बैंड को हाथ लगाएं।
2. डिस्पोज़ेबल - साधारण कूड़ेदान में डाल दें।
3. दोबारा उपयोग योग्य - एक तरफ रख दें। सभी सुरक्षा साधन उतारने के बाद वाइप की मदद से उन्हें अच्छी तरह साफ करें - एक मिनट के लिए तरल संपर्क बना कर रखें - तथा पानी में धो दें तथा हवा से सुखाएं।

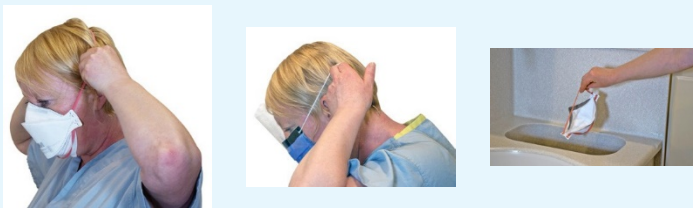
हाथों की स्वच्छता - हाथों तथा कलाईयों की सभी सतहें साफ करें  
HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists

### मास्क या रेस्पिराटर

#### MASK or RESPIRATOR

N95 या इलास्टोमीट्रिक रेस्पिराटर को कमरे से बाहर उतारें।

1. कान वाले फंदे या गर्दन के पिछले भाग से रबर को उतारें।
2. आगे झुककर अपने सिर के शीर्ष भाग से रबर को धीरे से रेस्पिराटर या मास्क को हिलाए बिना उतार दें।
3. डिस्पोज़ेबल - कूड़ेदान में डाल दें।
4. इलास्टोमीट्रिक रेस्पिराटर दोबारा उपयोग किए जा सकते हैं। देखभाल तथा उपयोग संबंधी OHS निर्देशों का पालन करें।



हाथों की स्वच्छता - हाथों तथा कलाईयों की सभी सतहें साफ करें  
HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists

हार्थों की स्वच्छता - हार्थों तथा कलाईयों की सभी सतहें साफ करें  
HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### गाउन GOWN

1. धड़ को गर्दन से घुटनों तक, बाजूओं तथा कलाईयों को पूरी तरह ढकें तथा तनियों को पीछे की ओर गर्दन तथा कमर पर बांधें।



### मास्क या रेस्पिरेटर MASK or RESPIRATOR

1. तनियों अथवा रबर बैंडों को सिर के शीर्ष भाग तथा गर्दन पर बांधें (या फंदों को कानों पर फिट करें)।
2. चेहरे तथा ठोड़ी पर फिट बैठें।
3. नाक के ऊपरी, हड्डी वाले भाग पर लचीला बैंड बनाएं।
4. यदि N95 रेस्पिरेटर लगा रहे हैं तो जांच करें कि सही स्थान पर बैठा है कि नहीं।

### आंखों की सुरक्षा EYE PROTECTION

1. गॉगल्स, पूरे चेहरे का शील्ड, या मास्क से जुड़ा वाइज़र आंखों की सुरक्षा के स्वीकार्य तरीके हैं। यदि फेस शील्ड या वाइज़र का उपयोग किया जाता है तो वह भौंह के ऊपर फिट होना चाहिए।
2. नजर वाले या फैशन वाले चश्में आंखों की उचित सुरक्षा नहीं करते हैं।
3. चेहरे तथा आंखों के ऊपर रखें और फिट करने के लिए समायोजित करें।



### दस्ताने GLOVES

1. गाउन के कफों के ऊपर तक बढ़ाएं।
2. दस्ताने वाले हार्थों को चेहरे से दूर रखें तथा सतहों को छूना सीमित करें।
3. आवश्यकता अनुसार दस्ताने बदलें तथा हाथ साफ करें (जैसे, जब गंदे नजर आने लगें, दूषित तथा स्वच्छ कार्यों के बीच)।



ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੋ Ensure you are at least 2 meters from patient before beginning



### ਦਸਤਾਨੇ

ਬਾਹਰਲੀ ਸਤਹ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਦਸਤਾਨੇ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਚੁੰਫੀ ਭਰ ਲਉ ਅਤੇ ਪਿਹਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਨੂੰ ਉਸਾਰ ਲਉ; ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੀ ਰੱਖੋ
2. ਬਨਾ ਦਸਤਾਨੇ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਦਸਤਾਨੇ ਹੇਠੋ ਕਲਾਈ ਵਿਖੇ ਖਿਸਕਾਉ
3. ਕਲਾਈ ਤੋਂ ਦਸਤਾਨੇ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਉ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਉ

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈ ਹਰ ਸਤਹ ਹਰ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### ਗਾਊਨ

1. ਗੰਢਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲਉ
2. ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਲਿਆ ਕੇ ਗਾਊਨ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਉ।
3. ਗਾਊਨ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਬਾਹਰ ਕਰ ਕੇ ਉਲਟਾ ਲਉ ਅਤੇ ਗਾਊਨ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕੇ ਗਠੜੀ ਬਣਾ ਲਉ ਅਤੇ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਮ ਕੂੜੇ ਕਿਰਕਟ (ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ) ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈ ਹਰ ਸਤਹ ਹਰ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬਾਹਰਲੀ ਸਤਹ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਗਾਗਲ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸ਼ੀਲਡ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ।
2. ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ-ਆਮ ਕੂੜੇ ਕਿਰਕਟ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
3. ਮੁੜ ਵਰਤਣਯੋਗ-ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਲਉ। ਗਾਊਨ ਉਤਾਰਨ ਪਿਛੋਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਝਾੜ ਲਉ। ਗਿੱਲੇ ਨੂੰ ਮਿੱਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਛੋਹਣਾ-ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ -ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈ ਹਰ ਸਤਹ ਹਰ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



### ਨਕਾਬ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ

N95 ਜਾਂ ਇਲਾਸਟੇਮੈਰਿਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਉਤਾਰ ਦਿਉ।

1. ਕੰਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਲੂਪ ਜਾਂ ਰਬੜ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਉਤਾਰ ਲਉ।
2. ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਨਕਾਬ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬਿਨਾ, ਆਪਣੀ ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੋਂ ਪੇਲੇ ਜਿਹੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਉ।
3. ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ-ਕੂੜੇ ਕਿਰਕਟ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।
4. ਇਲਾਸਟੇਮੈਰਿਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਓਐਚਐਸ (OHS) ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

April 15, 2020

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈ ਹਰ ਸਤਹ ਹਰ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists



## ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈ ਹਰ ਸਤਹ ਹਰ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



### ਗਾਊਨ

1. ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੋਡਿਆਂ, ਬਾਹਵਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕਲਾਈ ਤੀਕ ਧੜ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਲਉ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਗੰਡ ਬੰਨ੍ਹ ਲਉ।



### ਨਕਾਬ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ

1. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟੀ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਵਖੇ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਰਬੜ ਕੱਸ ਲਉ (ਕੰਨਾਂ ਉੱਪਰ ਲੂਪ ਫਿਟ ਕਰ ਲਉ)।
2. ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਠੋਡੀ 'ਤੇ ਫਿਟ ਕਰ ਲਉ।
3. ਨੱਕ ਦੇ ਪੁਲ 'ਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬੈਂਡ ਬਣ ਜਾਵੇ।
4. ਜੇ N95 ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚੈਕ ਕਰੋ।

### ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

1. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਗਾਗਲਜ਼, ਪੂਰੇ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਲਡ, ਜਾਂ ਵਾਈਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਨਕਾਬ ਸੱਭ ਪਰਵਾਨਗੀਯੋਗ ਹਨ। ਜੇ ਮੂੰਹ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਲਡ/ਵਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਭਰਵੱਟਿਆਂ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਫੈਸ਼ਨ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅੱਖ ਦੀ ਵਾਜਬ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।
3. ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਹੇਠ ਉੱਤੇ ਕਰੋ ਕਿ ਫਿਟ ਹੋਵੇ।

### ਦਸਤਾਨੇ

1. ਗਾਊਨ ਦੇ ਕਢ ਤੀਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ।
2. ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਤਹ ਛੋਹਣੀ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
3. ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਭਾਵ, ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮੈਲੇ ਹੋਣ, ਦੂਸ਼ਤ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ)।



## Asegúrese de estar a al menos 2 metros del paciente antes de empezar



### GUANTES (GLOVES)

La superficie exterior podría estar contaminada.

1. Agarre la superficie exterior del guante y quítese el primer guante; sosténgalo con su mano enguantada.
2. Deslice los dedos de la mano sin guante debajo del otro guante, en la muñeca.
3. Retire el guante sobre la muñeca y deséchelo.

## HIGIENE DE MANOS – Limpie todas las superficies de manos y muñecas



### BATA (GOWN)

La superficie exterior podría estar contaminada.

1. Desate los lazos.
2. Cruce los brazos y aparte la bata de su cuello y sus hombros.
3. Voltee la bata al revés y enróllela para formar un bulto. Deséchela en un carrito de ropa sucia (tela) o en la basura común (desechable).

## HIGIENE DE MANOS – Limpie todas las superficies de manos y muñecas



### PROTECCIÓN PARA LOS OJOS (EYE PROTECTION)

La superficie exterior podría estar contaminada.

1. Al quitarse las gafas protectoras o la careta, toque solo los lados o la banda elástica.
2. Desechables – tírelas en la basura común.
3. Reutilizables – colóquelas a un lado. Cuando se haya quitado todo, límpielas y desinféctelas de adentro hacia afuera con una toallita desechable –deje que permanezcan mojadas 1 minuto – enjuague con agua – deje secar al aire.

## HIGIENE DE MANOS – Limpie todas las superficies de manos y muñecas

### MASCARILLA o RESPIRADOR (MASK or RESPIRATOR)

Quítese la N95 o el respirador elastomérico afuera del cuarto.

1. Retírese el lazo para las orejas o el elástico de la nuca.
2. Inclínese hacia adelante y retire con cuidado el elástico sobre la coronilla sin mover el respirador o la mascarilla.
3. Desechable – tírelo en el bote de la basura.
4. Los respiradores elastoméricos son reutilizables. Siga las pautas de salud y seguridad ocupacional para su cuidado y uso.



## HIGIENE DE MANOS – Limpie todas las superficies de manos y muñecas

DONNING (put on) PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

## HIGIENE DE MANOS – Limpie todas las superficies de manos y muñecas



### BATA (GOWN)

1. Cubra el torso totalmente del cuello a las rodillas y de los brazos a las muñecas, y ate las cintas en la parte trasera del cuello y la cintura.

### MASCARILLA O RESPIRADOR (MASK OR RESPIRATOR)

1. Amarre las cintas o bandas elásticas en la coronilla y en el cuello (o ajuste las cintas sobre las orejas).
2. Ajuste en el rostro y la barbilla.
3. Dé forma a la banda flexible sobre el puente de la nariz.
4. Verifique el ajuste si usa un respirador N95.

### PROTECCIÓN PARA LOS OJOS (EYE PROTECTION)

1. Tanto las gafas protectoras como las caretas completas y las viseras sujetadas a una mascarilla son métodos aceptables de protección para los ojos. Si usa una careta/visera, debe ajustarse sobre las cejas.
2. Las gafas de aumento o casuales no ofrecen suficiente protección para los ojos.
3. Colóquelas sobre el rostro y los ojos, ajuste a la medida.

### GUANTES (GLOVES)

1. Extienda para cubrir los puños de la bata.
2. Mantenga las manos enguantadas alejadas de su rostro y limite el contacto con las superficies.
3. Cámbiese los guantes y lávese las manos según sea necesario (p. ej., cuando estén visiblemente sucias y entre labores con artículos contaminados y limpios).





**Siguraduhing ikaw ay may kahit man lamang 2 metrong distansya mula sa pasyente bago ka magsimula**  
**Ensure you are at least 2 meters from patient before beginning**



### **GUWANTES**

Ang panlabas na bahagi ay maaring kontaminado.

1. Kunin ng 2 daliri ang panlabas na bahagi ng guwantes at tanggalin ang unang guwantes; hawakan ito gamit ang iyong kamay na may guwantes.
2. Ipasok ang mga daliri ng kamay na walang guwantes sa ilalim ng kabilang guwantes sa may pulsuhan.
3. Hatakin nang palabas ang guwantes sa may pulsuhan at pagkatapos ay itapon ito.

**HYGIENE NG KAMAY – Linisin ang lahat ng mga ibabaw ng mga kamay at mga pulsuhan**  
**HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists**



### **GOWN**

Ang panlabas na bahagi ay maaring kontaminado.

1. Tanggalin ang mga tali.
2. I-ekis ang iyong mga braso at hilahin ang gown nang palayo mula sa iyong leeg at mga balikat.
3. Baliktarin ang gown at irolyo ito at gawing isang bundle, at pagkatapos ay ilagay sa cart para sa maruming linen (cloth), o kaya sa regular na basurahan (disposable).

**HYGIENE NG KAMAY - Linisin ang lahat ng mga ibabaw ng mga kamay at mga pulsuhan**  
**HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists**



### **PROTEKSYON SA MATA**

Ang panlabas na bahagi ay maaring kontaminado.

1. Kapag nagtatanggal ng goggles o face shield, hawakan ito sa mga gilid o elastic band lamang.
2. Disposable – itapon sa regular na basurahan.
3. Reusable – itabi ito. Oras na natapos na ang doffing (pagtanggap), linisin at i-disinfect ang panloob na bahagi gamit ang wipe – hayaan itong manatiling basa nang 1 minuto – banlawan ng tubig - patuyuin sa hangin.

**HYGIENE NG KAMAY - Linisin ang lahat ng mga ibabaw ng mga kamay at mga pulsuhan**  
**HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists**



### **MASK o RESPIRATOR**

**Tanggalin ang N95 o elastomeric respirator sa labas ng kuwarto.**

1. Tanggalin ang ear loop o elastic mula sa batok.
2. Yumuko nang kaunti at dahan-dahang tanggalin ang elastic mula sa tuktok ng iyong ulo nang hindi naiistorbo ang respirator o mask.
3. Disposable – itapon sa basurahan.
4. Ang elastomeric respirators ay reusable; sundin ang OHS guidelines para sa pangangalaga at paggamit ng mga ito.

**HYGIENE NG KAMAY - Linisin ang lahat ng mga ibabaw ng mga kamay at mga pulsuhan** Tagalog April 15, 2020  
**HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists**



**HYGIENE NG KAMAY - Linisin ang lahat ng mga ibabaw ng mga kamay at mga pulsuhan**  
**HAND HYGIENE - Clean all surfaces of hands and wrists**



**GOWN**

1. Takpan nang husto ang katawan mula leeg hanggang tuhod, mga braso hanggang sa pulsuhan, at itali sa likod ng leeg at sa baywang.



**MASK o RESPIRATOR**

1. Itali o ilagay ang elastic bands sa tuktok ng iyong ulo at sa leeg (o ilagay ang loop sa mga taenga).
2. Pagkasiyahin sa iyong mukha at baba.
3. Ihugis ang flexible band sa ibabaw ng ilong.
4. I-check ang fit nito kung gagamit ng N95 respirator.



**PROTEKSYON SA MATA**

1. Ang goggles, buong face shield, o visor na nakakabit sa mask ay lahat magagamit na mga paraan ng proteksyon sa mata. Kung gagamit ng face shield/visor, dapat natatakpan nito ang mga kilay.
2. Ang prescription o fashion eyeglasses ay hindi nagbibigay ng sapat na proteksyon sa mata.
3. Takpan ang mukha at mga mata, at i-adjust upang magkasya nang tamang-tama.



**GUWANTES**

1. Hilahin upang matakpan ang mga manggas ng gown.
2. Ilayo sa mukha ang mga kamay na may guwantes at iwasan ang paghipo/paghawak sa mga ibabaw.
3. Palitan ang mga guwantes at maghugas ng kamay tuwing kinakailangan (halimbawa, kapag mukhang marumi, bago at pagkatapos ng mga kontaminado at malinis na gawain).