

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