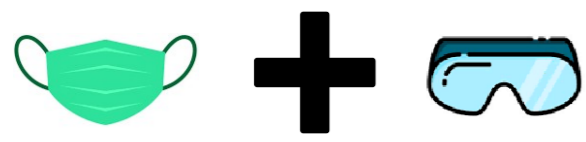


ਪਰਸਨਲ ਪਰੋਟੈਕਟਿਵ ਇਕੁਇਪਮੈਂਟ (PPE): ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਹਦਾਇਅਤਾਂ

ਪੀਪੀਈ= ਨਕਾਬ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਗਾਗਲਜ਼ ਜਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ੀਲਡ ਵਾਲਾ ਨਕਾਬ)

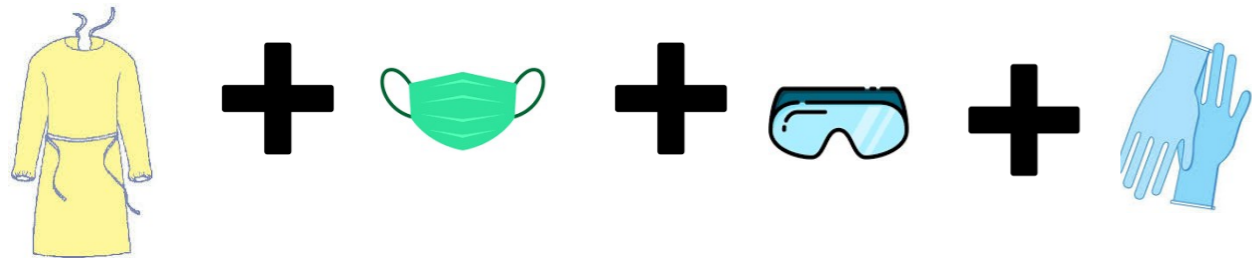
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਸਾਬਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ. 30 ਸਕਿੰਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ



ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਖੇ, ਜੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਜਾਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ



ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ, ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਿੱਧੀ ਸੰਭਾਲ



ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਿੱਧੀ ਸੰਭਾਲ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ

Infographic made with images from flaticon.com



ਬੁਖਾਰ



ਖੰਘ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ

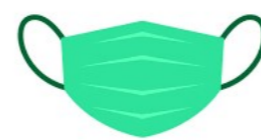
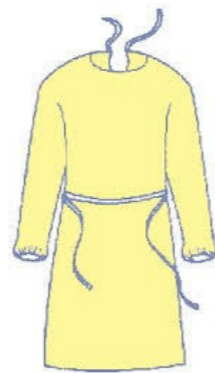


ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ



ਦੱਸਤ

ਪੀਪੀਈ (PPE) ਪਹਿਣਨਾ

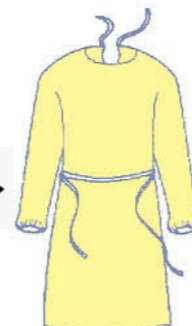


ਗਾਊਨ ਪਿੱਠ ਪਾਸਿਉਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਝਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਨਕਾਬ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਕੰਨਾਂ/ਸਿਰ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਉ ਕਿ ਇਹ ਨੱਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੋਵੇ

ਦਸਤਾਨੇ ਜੇ ਗਾਊਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਚ ਲਉ ਕਿ ਉਹ ਗਾਊਨ ਦੇ ਕਢਾਂ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੋਵੇ

ਪੀਪੀਈ (PPE) ਉਤਾਰਨਾ



ਗਾਊਨ: ਇੱਕ ਦਸਤਾਨੇ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਫੜ ਲਉ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲਉ, ਕਲਾਈ ਵਿਖੇ ਦੂਜੇ ਦਸਤਾਨੇ ਹੇਠ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਲੈਜਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅੰਦਰ ਦਾ ਪਾਸਾ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਉ। ਰੱਚੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

ਦਸਤਾਨੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੋਹੋ

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨਕਾਬ: ਪਿਛਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸਿਉਂ ਉਤਾਰੋ; ਮੂਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ

ਨਕਾਬ/ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪਾਈ ਰੱਖੋ। ਨਕਾਬ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਤਾਰੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਿੱਲਾ, ਗੰਦਾ, ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂਬਰੇਕ 'ਤੇ ਹੋਵੇ।

- ਹਰੇਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਪਿੱਛੋਂ, ਜਦੋਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮੈਲੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸ਼ਿਫਟ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਤੇ (ਜੇ ਉਹ ਮੁੜ ਵਰਤਣਵਾਲੇ ਹੋਣ) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਗਾਗਲਜ਼) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਪਿੱਛੋਂ ਬਦਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।