Punjabi

ਸੰਪਰਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਰਚਾ ਕਿਉਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੀਟਾਣੂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਕੀਟਾਣੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।

ਸੰਪਰਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸੰਪਰਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ

ਹਸਪਤਾਲ

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਟਾਫ਼ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਰੱਖਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਪਰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਸੰਕੇਤ ਲਗਾਉਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਲੰਬੀਆਂ - ਬਾਹਾਂ ਵਾਲਾ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣਗੇ।

ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਲਿਨਨ/ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਗਾਊਨ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ।

ਆਊਟਪੇਸ਼ੇਂਟ ਕਲੀਨਿਕ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

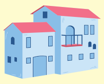
ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਗੇ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ-ਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਖੰਘਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਢਕਣ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਟਾਫ਼ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲਾਗ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਟਾਫ ਇੱਕ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਘਰ

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਟਾਫ਼ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਉਤਪਾਦ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਟਾਫ ਕੋਲ ਗਰਮ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸਾਫ਼ ਸਿੰਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।

ਮੈਡੀਕਲ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਕੂੜਾਦਾਨ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਘਰੇਲੂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਂਦੇ ਹੋ।

ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮਤ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।

Vancouver Coastal Health

For more copies, go online at http://vch.eduhealth.ca
or email phem@vch.ca and quote Catalogue No. BA.300.C66.PU
© Vancouver Coastal Health, November 2023

PATIENT APPROVED PUBLIC
Making better decisions together with patients and families