# ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

## ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਤਰੀਕੇ

### ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੀ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲਾਇੰਟ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV), ਹੈਪਟਾਈਟਸ B, ਹੈਪਟਾਈਟਸ C ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸੂਖਮਜੀਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਕੋਈ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਸਤਿਹਾਂ ਉੱਪਰ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।**

### ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ:

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੈਪਟਾਈਟਸ B, ਹੈਪਟਾਈਟਸ C ਜਾਂ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV), ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਲੱਛਣ **ਨਾ** ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਣ, ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੈਪਟਾਈਟਸ B ਵਾਇਰਸ ਧਾਤ, ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ 'ਤੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੀਵਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਟਾਈਟਸ B ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ ਪਰ ਹੈਪਟਾਈਟਸ C, ਅਤੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV) ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

### ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਸੂਈ ਦੁਆਰਾ ਚੋਭ;
- ਕਿਸੀ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਤਿੱਖੀ ਵਸਤੂ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਖਮ;
- ਫਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ (ਨੰਗਾ ਜ਼ਖਮ, ਫੱਟ ਜਾਂ ਧੱਫੜ)'ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਦੇ ਛਿੱਟੇ;
- ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਦੇ ਛਿੱਟੇ;
- ਦੂਸ਼ਤ ਉਪਕਰਣਾਂ ਜਾਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਫਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ (ਇੱਕ ਨੰਗਾ ਜ਼ਖਮ, ਫੱਟ ਜਾਂ ਧੱਫੜ) ਨਾਲ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

### ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ, ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਮੱਲ੍ਹਮ-ਪੱਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣਯੋਗ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ; ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦਸਤਾਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਗ ਲੈਣ ਦਿਓ।
- ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਦਾ ਛਿੱਟਾ ਪਿਆ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੋਈ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ, ਜਿਵੇਂ 70 ਫੀਸਦੀ ਆਇਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਾਫ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਮੱਲ੍ਹਮ-ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ।
- ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ 2¼ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1/4 ਕਪ ਬਲੀਚ ਪਾ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ **ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (5.25%) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਚਾਰਟ** ਵੇਖੋ।
- ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਤੇ ਫੇਰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।
- ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਤ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, **ਹੈਂਡਵਾਸ਼ਿੰਗ ਪੋਸਟਰ (Handwashing poster)** ਵੇਖੋ।

# ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

- ਅਚਾਨਕ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ। ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
  - ਨਾਮ (ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਉੱਪ), ਡਾਕ ਪਤਾ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ;
  - ਸ਼ਾਮਲ ਪਰਸਨਲ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਦਾ ਨਾਮ;
  - ਸੱਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ;
  - ਸੱਟ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ;
  - ਸੱਟ ਦੀ ਹਾਲਾਤ;
  - ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ।

**ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ B ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਸਰੋਤ: The Ministry of Health and Long Term Care, Infection Prevention and Control Best Practices for Personal Services Settings, January 2009.

ਅਕਤੂਬਰ 2010