ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

ਫ਼ੇਸ਼ੀਅਲਜ਼

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 ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਗਦੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਓ; **ਹੈਂਡਵਾਸ਼ਿੰਗ ਪੋਸਟਰ (Handwashing poster)** ਦੇਖੋ।
- ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ (ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਕਿੱਲ ਕੱਢਣੇ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰੇਕ ਗਾਹਕ ਲਈ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਲੋਸ਼ਨਾਂ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਸਿੱਧਾ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਐਪਲੀਕੇਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। "ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਨਾ ਡੁਬੋਵੋ" ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ:

- ਸੇਵਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ ਵੀ ਗਏ ਸਨ ਤਾਂ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਗਦੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਓ।
- ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਪੰਕਚਰ ਰੋਧੀ ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਭਰੋ, ਖਾਲੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਊਂਸਪਲ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
- ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਸਪੰਜਾਂ ਅਤੇ ਐਪਲੀਕੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੜ ਵਰਤਣਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ/ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਤੌਲੀਏ, ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਲਿਨਨ (ਕੂਲੇ ਸੂਤੀ ਕਪੜਿਆਂ) ਨੂੰ ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਦਿਓ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੈੱਡਰੈਸਟਾਂ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਸਾਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਬਲੀਚ ਵਿੱਚ 10 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਸਟੀਮਰਾਂ (ਭਾਫ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ) ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬਦਲੋ।
- ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਲ 'ਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।

***ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੇਰਵੇਸਹਿਤ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਆਮ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ (General and Operational Requirements) ਬਾਰੇ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ।**

ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ:

- ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਵਧੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਚਿਮਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਵਧੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ, ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਸੂਈਆਂ/ਛੁਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਚਿਮਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੂਈਆਂ/ਛੁਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ **ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ** ਵਰਤੋ, ਭਾਵੇਂ ਗਾਹਕ ਉਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

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

ਅਕਤੂਬਰ 2010