ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

ਪੈਰਾਂ ਦੇ (ਫੁੱਟ) ਸਪਾ/ਬਾਥ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੀ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਫੁੱਟ ਸਪਾ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਧੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੁੱਟ ਸਪਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਮਾਈਕੋਬੈਕਟੀਰੀਅਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਫੁੱਟ ਸਪਾ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਕੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਬੇਸਿਨ (ਚਿਲਮਚੀਆਂ), ਬਗੈਰ ਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੇਸਿਨ

ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

1. ਬੇਸਿਨ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਮਾਂਜੋ।
2. ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਗਾਲੋ।
3. ਫੁੱਟ ਬਾਥ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 2 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
4. ਬੇਸਿਨ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਗਾਲੋ।

ਨੋਟ: ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਲਾਈਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਫੇਰ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਬੇਸਿਨ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ’ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਵ੍ਹਰਲਪੂਲ ਫੁੱਟ ਸਪਾ, ਏਅਰ-ਜੈੱਟ ਬੇਸਿਨ, “ਪਾਈਪ-ਰਹਿਤ” ਫੁੱਟ ਸਪਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸਪਾ

ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

1. ਫੁੱਟ ਸਪਾ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਾਂਜੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
2. ਫੁੱਟ ਸਪਾ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਲਕੀਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਤਕ ਭਰੋ ਅਤੇ ਰੀਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿਓ।
3. ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਗਾਲੋ।
4. ਫੁੱਟ ਸਪਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 2 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਇੱਕ 20 ਲਿਟਰ ਦੇ ਫੁੱਟ ਸਪਾ ਲਈ 400 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਬਲੀਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
5. ਰੀਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਬਰਤਨ (ਥ੍ਰੋਨ) ਦੇ ਅੰਦਰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚੱਲਣ ਦਿਓ।
6. ਫੁੱਟ ਸਪਾ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਗਾਲੋ।

ਦਿਨ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ’ਤੇ:

1. ਫ਼ਿਲਟਰ ਸਕ੍ਰੀਨ, ਜੈੱਟਾਂ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਰੇ ਉਤਾਰਨਯੋਗ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਫਸੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਵੀ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ।
2. ਸਕ੍ਰੀਨ, ਜੈੱਟਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਉਤਾਰਨਯੋਗ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫੁੱਟ ਸਪਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦਿਓ।
3. ਫੁੱਟ ਸਪਾ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ 2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਘੱਟ ਝੱਗਦਾਰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਰੀਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚੱਲਣ ਦਿਓ।
4. ਸਪਾ ਨੂੰ ਫੇਰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੰਗਾਲੋ, ਫੇਰ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 2 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ, ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋ।
5. ਰੀਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚੱਲਣ ਦਿਓ।
6. ਫੁੱਟ ਸਪਾ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਗਾਲੋ।

ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ:

- ਇਸ ਦਾ ਕਾਪੀ ’ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹਰ ਫੁੱਟ ਥ੍ਰੋਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕੀਤਾ।
- ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੀਚ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

ਅਕਤੂਬਰ 2010