ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

ਨਿੱਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੈਟਿੰਗਜ਼– ਆਮ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ

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।

ਢਾਂਚੇ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ:

- ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ, ਸਲੀਕੇਦਾਰ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਰੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਮੇਜ਼, ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕਸਾਰ, ਗੈਰ-ਸੋਖਕ, ਸੌਖਿਆਂ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਯੋਗ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੌਦੀ (ਸਿੰਕ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਹੌਦੀ ਦੇ ਕੋਲ ਤਰਲ ਸਾਬਣ, ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਗਦਾ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਅਹਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੌਦੀ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਹੌਦੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।
- ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੌਦੀ ਦਾ ਅਕਾਰ ਐਨਾ ਕੁ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਉਪਕਰਣ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆ ਸਕੇ।
- ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਹੌਦੀ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਸਥਿਤ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀਆਂ:

- ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਯੂਟਿਲਿਟੀ ਦਸਤਾਨੇ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਇਕ ਨਿਯਤ ਮਾਂਜਣ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਹੌਦੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ(ਆਂ) ਥਾ(ਵਾਂ) ਨੇੜੇ ਕੂੜਾਦਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ; ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਨ ਚਾਰਟ** ਦੇਖੋ।
- ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਪਰ ਡ੍ਰੱਗ ਆਈਡੈਂਟਿਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ [Drug Identification Number (DIN)] ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਲੀਚ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰੌਕਸਾਈਡ, ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਗਲਾਸ ਬੀਡ (ਕੱਚ ਦੇ ਮਣਕੇ ਵਾਲੇ) ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ **ਯੂਵੀ** ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਿੱਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ **ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਨਹੀਂ** ਹਨ।
- ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਡੱਬਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦਾ ਢੱਕਣ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੀਵਵਿਗਿਆਨਕ ਖਤਰੇ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਪੰਕਚਰ ਰੋਧੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਅ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ 'ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਛੇਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਵੈਕਸ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਨਾ ਡੁਬੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਲ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਸਾਰੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਗਾਣੂਯੁਕਤ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਮੰਨੋ।
- 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।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਰਾਦਾ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਚੀਰੇ, ਜ਼ਖ਼ਮ, ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ, ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਇਰਾਦਤਨ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਨਾਲ ਗੰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਓ ਪੀਓ ਨਾ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ੇ ਧੋਤੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ, ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ:

- ਭਾਵੇਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ ਵੀ ਗਏ ਸਨ ਤਾਂ ਵੀ, 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।
- ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- 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।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ:
  1. ਸਾਬਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮਾਂਜਣ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
  2. ਸਾਫ਼ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਗਾਲੋ।
  3. ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
  4. ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਦਿਓ **ਜਾਂ** ਕੀਟਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ*।
  5. ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਦਰਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੋ।

  ***ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ, ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੋਸਟਰ** ਦੇਖੋ
- ਕਿਸੇ ਸਾਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਬਲੀਚ ਵਿੱਚ 10 ਕੱਪ ਪਾਣੀ, ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਾਓ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ B ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ 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