ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

ਪੈੱਨ ਸਟਾਈਲ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਾਈਕ੍ਰੋਪਿਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ (ਟਿਕਾਊ ਮੇਕ-ਅੱਪ)

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।

ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਮਾਈਕ੍ਰੋਪਿਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਪੈੱਨ/ਜੰਤਰ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ/ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਪੀਸ ਵਿੱਚ ਸਿਆਹੀ ਦੇ ਵਾਪਸ ਵਹਿਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਉਹਨਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਪਿਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਪੈੱਨ/ਜੰਤਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ। ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਲਾਸਟਿਕ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ਹਰ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਿਸ਼ੂ, ਵਾਈਪਸ ਅਤੇ ਜੈਲੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਆਹੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਸਿਆਹੀ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- 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।
- ਨਵੇਂ, ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ; ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਧੱਫੜ ਹੈ ਉਸ ਦੇ 6 ਇੰਚ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਮਾਈਕ੍ਰੋਪਿਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਰੂੰਈਂ ਦੇ ਫੰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ, ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਵਾਲ ਉਤਾਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਰੇਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰੇਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਪੰਕਚਰ ਰੋਧੀ, ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਪਿਗਮੈਂਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:
    1. ਇੱਕ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਰੂੰਈਂ ਦੇ ਫੰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
    2. ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ (ਆਇਓਡੀਨ ਫੈਲਟ ਟਿਪ ਪੈੱਨ, ਟੁੱਥ ਪਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨੀਲਕੰਠੀ (ਜਾਮਣੀ) ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)।
    3. ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
    4. ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ, ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਨੀਡਲ ਕਾਰਟਰਿਜ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ **ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ** ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਗਾਹਕ ਉਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਸਾਰੀ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ:

- 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।
- ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਬਾਨੀ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਸੂਈਆਂ 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 ਮਿਉਂਸਪਲ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
- ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਟੈਨਸਿਲ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਅਣਵਰਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ, ਵਾਈਪਸ ਅਤੇ ਜੈੱਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਸਿਆਹੀ ਦੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 10 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼* ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਸਤਿਹਾਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਤੋਂ ਗੰਦੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ¼ ਕੱਪ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 2 ¼ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਸਿਆਹੀ ਦੇ ਢੱਕਣ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਕੀਟਾਣੂਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। (ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ)।

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

ਰਿਕਾਰਡ:

- ਮਾਈਕ੍ਰੋਪਿਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਛੇਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਉਸ ਗਾਹਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਛੇਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ
  - ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼;
  - ਪਰਸਨਲ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ (ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਉੱਪ);
  - ਗਾਹਕ ਦਾ ਨਾਮ (ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਉੱਪ);
  - ਪੂਰਾ ਡਾਕ ਪਤਾ;
  - ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ;
  - ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵੇਰਵੇ।
- ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਖੂਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਲ 'ਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।
- ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਕੋਈ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਜੋਂ ਰੱਖੋ।

ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ:

- ਇੱਕੋ ਹੀ ਗਾਹਕ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਪਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮਾਂ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਐਪਲੀਕੇਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। "ਦੂਜੀ ਵਾਰ" ਨਾ ਡੁਬੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਪਿਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਟੈਟੂ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ।

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

ਅਕਤੂਬਰ 2010