ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

ਮੈਨੀਕਿਓਰ, ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਅਤੇ ਨੇਲ ਟਰੀਟਮੈਂਟ (ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ)

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।

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।
- ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਗਦੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਗਾਹਕ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਪਦੀ ਹੋਏ, ਜਿਵੇਂ ਪੀਲੇ-ਹਰੇ ਧੱਬੇ, ਨਹੁੰਆਂ, ਉਂਗਲ, ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੀ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼, ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ **ਨਾ ਕਰੋ।** ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ, ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਾਦਰ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਸੇਵਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ, ਜਿਵੇਂ ਐਕ੍ਰਿਲਿਕ ਪਾਊਡਰ, ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਸਲ ਡੱਬੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲਓ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। "ਦੂਜੀ ਵਾਰ" ਨਾ ਡਬੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ 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।
- ਸੇਵਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦਿਓ; ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ **ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣਯੋਗ ਉਪਰਕਣਾਂ ਦੀ ਉਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੱਟ** ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਨੇਲ 'ਕਿਟ' ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨੇਲ ਫਾਈਲ, ਬਫਰ ਬਲੱਕ ਅਤੇ ਟੋ ਸੈਪਰੇਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਾਹਕ ਲਈ ਹੀ ਨਿਯਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਰੇਜ਼ਰਾਂ ਜਾਂ ਕਰੀਡੋ ਬਲੇਡਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਪੰਕਚਰ ਰੋਧੀ ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣਯੋਗ ਉਪਕਰਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨਿੱਪਰ (ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ), ਨੇਲ ਕਲਿੱਪਰ, ਕੈਂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਡਰੈਮਲ (Dremel®) ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਵਰਤਣਯੋਗ ਸਤਿਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 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।

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

ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ:

- ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਊਟਿਕਲ (ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ) ਜਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਫਾਈਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ।
- ਮੁੜ ਵਰਤਣਯੋਗ ਉਪਕਰਣ ਜੋ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਦਰਾਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ; ਜੇ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕੀਤੇ ਉਪਕਰਣ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਮੈਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਜਿਹੜੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ।
- ਮੀਥਾਈਲ ਮੀਥਾਕ੍ਰਾਇਲੇਟ (MMA) ਨੂੰ ਐਕ੍ਰਿਲਿਕ ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਕਿਸੀ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ (ਮੋਮ) ਨੂੰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਡੱਬਾ ਦੂਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

- **ਫੁੱਟ ਸਪਾਜ਼ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ** (**Cleaning & Disinfecting Foot Spas Information Sheet**) ਵਿਚ ਫੁੱਟ ਬ੍ਰੇਨਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਖੂਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਲ 'ਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।

ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤਣਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ	
ਬੱਫਰ ਬਲੌਕ	ਝੱਗ, ਕਾਗਜ਼, ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਵਾਲੇ ਨੇਲ ਫਾਈਲਜ਼, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਰੇਗਮਾਰ ਬੋਰਡ
ਆਰਬਰ/ਸੈਂਡਿੰਗ ਬੈਂਡਸ	ਝਾਵੇਂ
ਟੋ ਸੈਪਰੇਟਰ (ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਅੱਡ ਕਰਨ ਵਾਲੇ)	ਸਲਿੱਪਰ
ਸਖਤ ਚਮੜੀ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ/ਬਲੇਡ/ਰੇਜ਼ਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਾ ਪੰਕਚਰ ਰੋਧੀ ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਵੇ	ਲਕੜੀ ਦੇ ਕਿਊਟਿਕਲ ਪੁਸ਼ਰ
ਹਿੰਦੂ ਪੱਥਰ, ਕਿਊਟਿਕਲ ਇਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਾਈਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਮੁਸਾਮਦਾਰ ਉਤਪਾਦ	ਫੁੱਟ ਫਾਈਲਾਂ ਤੋਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਰੇਗਮਾਰ ਪੈਡ

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

ਅਕਤੂਬਰ 2010