Patient & Family Guide
2025

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ

Also available in English:
WC85-1036
Hand Hygiene

nova scotia health

www.nshealth.ca

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਕੀਟਾਣੂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ, ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਾਂ, ਕੀਟਾਣੂ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ, ਆਮ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕੀਟਾਣੂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਕੀਟਾਣੂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ (ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ) ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ) ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ। **ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੈ।**

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

> ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਐਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਲੱਗੇ ਹੈਂਡ-ਰਬ ਡਿਸਪੈਂਸਰਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

> ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ (ਹਸਪਤਾਲ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:
  > ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਂ ਕਮੋਡ ਕੁਰਸੀ [commode chair], ਬੈੱਡਪੈਨ [bedpan], ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ [urinal] ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
  > ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
  > ਖੰਘਣ, ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ, ਜਾਂ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
  > ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਛੂਹਿਆ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਕੁੰਡਾ)
  > ਗੋਲੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤੁਪਕੇ (ਡ੍ਰੌਪਸ), ਇਨਹੇਲਰ, ਟੀਕੇ ਆਦਿ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
  > ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੇ ਹਨ।

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:
  > ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
  > ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਟ੍ਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
  > ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।
  > ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਚਿਪਚਿਪੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

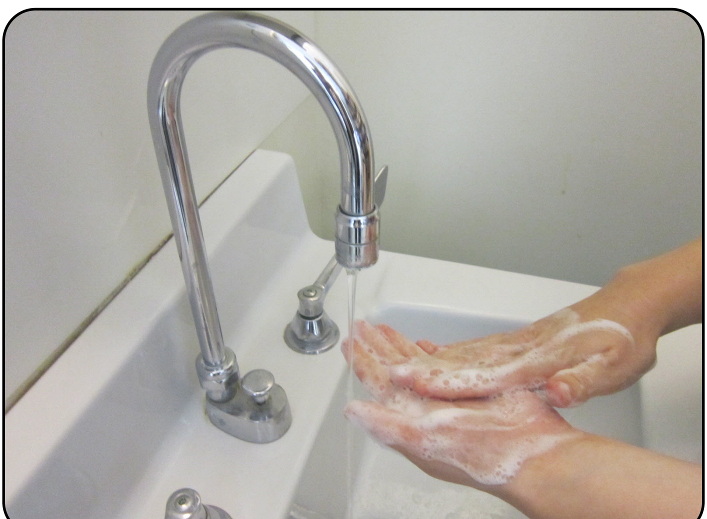
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਮੰਗੋ।

ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ:

1. ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਪੰਪ ਲਓ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਲਗਾਓ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੱਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਗੜੋ, ਲਗਭਗ 15 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟ।
4. ਦੂਜੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਛੂਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ।

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
2. ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ (ਤਰਲ ਸਾਬਣ [ਲਿਕਵਿਡ ਸਾਬਣ] ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ)। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੱਗ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ। ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ 40 ਤੋਂ 60 ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
3. ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
4. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਗਦਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
5. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। **ਆਪਣੇ ਸਾਫ਼ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।**



ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ?"

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹਿਭਾਗੀ ਹੋ। ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ?" ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏਗਾ ਕਿ ਸਾਫ਼ ਹੱਥ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਸਤਰਾ, ਨੂੰ ਛੂਹਣ,)।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈ.ਵੀ. [I.V.] ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਪੱਟੀ ਬਦਲਣਾ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ)।
- ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ)।
- ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਫ਼ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਚੰਗੇ ਸੰਚਾਰ (ਗੱਲਬਾਤ) ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੈਂਡ ਹਾਈਜੀਨ (ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ) ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

> https://novascotia.ca/dhw/hsq/public-reporting/hand-hygiene-data.asp

ਇਹ ਪੈਂਫਲੈਟ ਕੇਵਲ ਵਿਦਿਅਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਿਰਣੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਇੱਥੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ:
https://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=punjabi

ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਜੁੜੋ:
811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ: https://811.novascotia.ca

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕੰਟਰੋਲ (ਲਾਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ)
ਦੁਆਰਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ: ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

PU85-2641 © July 2025 Nova Scotia Health Authority
To be reviewed July 2028 or sooner, if needed.
Learn more:
https://library.nshealth.ca/patient-education-resources