

ਹੈਂਡ ਹਾਈਜੀਨ (ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ) ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਨੌਵਾ 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>

ਨੌਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ:

811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ: <https://811.novascotia.ca>

*ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ:* ਇਨਫੋਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕੰਟਰੋਲ (ਲਾਗੂ 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>

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

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹਿਭਾਗੀ ਹੋ। ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ 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 ਬਿਸਤਰ, ਨੂੰ ਛੁਹਣ,)|
- 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)।

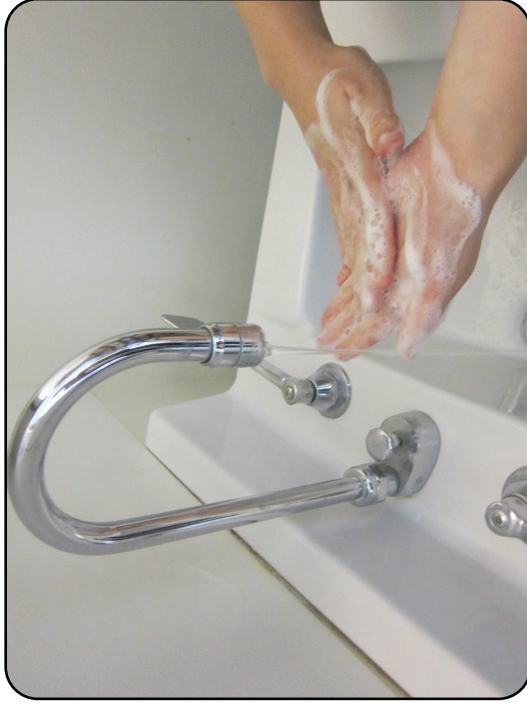
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਫ਼ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

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

## ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੇਸੇ 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 ਭੁਹਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

**ਆਪਣੇ ਸਾਫ਼ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੁਹੋ।**



## ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

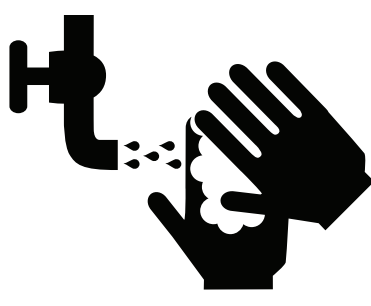
ਕੀਟਾਨੂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ, ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੁਹਦੇ ਹਾਂ, ਕੀਟਾਨੂ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੀਟਾਨੂ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ, ਆਮ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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

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

## ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ 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], ਬੈਡਪੈਨ [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 ਛੁਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਛੁਹਿਆ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਕੁੰਡਾ)
  - > ਗੋਲੀਆਂ, ਔਖਾਂ ਦੇ ਤੁਪਕੇ (ਡ੍ਰੋਪਸ), 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 ਛੁਹਣ 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 ਛੁਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ।

