ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

ਵੈਕਸਿੰਗ/ਵਾਲ ਹਟਾਉਣਾ

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।

ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ; **ਹੈਂਡਵਾਸ਼ਿੰਗ ਪੋਸਟਰ (Handwashing poster)** ਵੇਖੋ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਚੀਰੇ, ਜ਼ਖ਼ਮ, ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਣ।

ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

- ਸੇਵਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ 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।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਟ੍ਰਿਜਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ। ਵਿਕਲਪਕ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੱਟੀ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਐਪਲੀਕੇਟਰ 'ਤੇ ਲੱਗਾ ਰੋਲ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੇ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੀਆਂ ਇਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਧਾਗੇ ਅਤੇ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ 70 ਫੀਸਦੀ ਆਇਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਚਿਮਟੀਆਂ, ਕੈਂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਬਣਾਓ। ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭਿਓਂ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਫ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਸਾਫ ਦਰਾਜ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਬਣਾਓ, 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 ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

- ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸੂਖਮਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਵੈਕਸ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਵੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਨਵੇਂ, ਇਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸਪੈਚੁਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਨਾ ਡੁਬੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੈਕਸਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੀਸਾਈਕਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਵਧੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਚਿਮਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੁਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ; ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਸੂਈਆਂ/ਛੁਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੂਈਆਂ/ਛੁਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ **ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ** ਵਰਤੋ, ਭਾਵੇਂ ਗਾਹਕ ਉਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

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

ਅਕਤੂਬਰ 2010