ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਅਤੇ ਹਜਾਮਤ

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।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਗਲੇ ਦੀ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਧੋਤਾ ਹੋਇਆ ਤੌਲੀਆ ਲਗਾਓ।

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।
- ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕਲਿੱਪਰਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਮਰਾਂ ਤੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਾਲ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕਲਿੱਪਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ 'ਤੇ ਸਾਫ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ *ਸੂਖਮਜੀਵਾਂ ਜਾਂ ਤਪਦਿਕ* ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਘੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਾਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਕੇ ਰੱਖਣ ਮਗਰੋਂ ਸਾਫ* ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਕੰਘੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਲਈ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਰੇਜ਼ਰ ਬਲੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ 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 ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਊਂਸਪਲ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
- ਮੁੜ ਵਰਤਣਯੋਗ ਸਿੱਧੇ ਬਲੇਡ ਵਾਲੇ ਰੇਜ਼ਰ ਦੇ ਮੁੱਠੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਹਰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਹਾਈਲਾਈਟਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਰੋਸ਼ੀਏ ਦੀ ਹੁੱਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਕਰੋਸ਼ੀਏ ਦੀ ਹੁੱਕ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਤੌਲੀਏ, ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਲਿਨਨ (ਸੂਤੀ ਕਪੜਿਆਂ) ਨੂੰ ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਾਫ ਦਰਾਜ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦਿਓ।
- ਹੈੱਡਰੈਸਟਾਂ, ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ) ਕਿਸੇ ਸਾਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 10 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਮਾਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।
- ਜੇ ਚਮੜੀ ਕੱਟ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਕੈਂਚੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਲ 'ਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।

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

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

ਅਕਤੂਬਰ 2010