ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

ਕੰਨ ਵਿੰਨ੍ਹਣਾ

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 ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੰਨ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ (ਸਿਰਫ਼ ਮਾਸ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- 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।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਲਈ ਨਵੇਂ, ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ।
- ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਹੱਥ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਕੰਨ੍ਹ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:
    1. ਰੂੰਈਂ ਦੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਫੰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ।
    2. ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ (ਆਇਓਡੀਨ ਫੈਲਟ ਟਿਪ ਪੈੱਨ, ਟੁੱਥ ਪਿਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨੀਲਕੰਟੀ (ਜਾਮਣੀ) ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)।
    3. ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
    4. ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ:

- ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 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।
- ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕੰਨ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਬਾਨੀ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਓ।
- ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
    - ਵਿੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ; ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ;
    - ਜ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ;
    - ਜਦੋਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਸੁੱਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ;
    - ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੰਭਵ ਅੜਿੱਕਿਆਂ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ;
    - ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਹਲਕੀ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ;

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

  - ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਸੰਭਾਵਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਵਿੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਨਾ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਵੇ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕੈਪਸੂਲਾਂ, ਅਡੈਪਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਕਾਰਟ੍ਰਿਜਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਕੰਨ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰ ਦਿਓ, ਇਸ ਯੰਤਰ ਵਿੱਚ **ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕਾਰਟ੍ਰਿਜ ਜਾਂ ਅਡੈਪਟਰਾਂ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ। ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭਿੱਜੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼, ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਦੋ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਹੈੱਡਰੈਸਟਾਂ, ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 10 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ, 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।**

ਰਿਕਾਰਡ:

- ਕੰਨ ਵਿੰਨ੍ਹਣਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਛੇਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਉਸ ਗਾਹਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਛੇਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ
  - ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤਾਰੀਖ;
  - ਪਰਸਨਲ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ (ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਉੱਪ);
  - ਗਾਹਕ ਦਾ ਨਾਮ (ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਉੱਪ);
  - ਪੂਰਾ ਡਾਕ ਪਤਾ;
  - ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ;
  - ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵੇਰਵੇ।
- ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਖੂਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਲ 'ਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।

ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ:

- ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਸਪੈਕਟਰ (Public Health Inspector) ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਕੰਨ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਯੰਤਰ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ **ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ,** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਜ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਪੈਕੇਟਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਖੋਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨੇ ਹੋਏ ਪੈਕੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਅਕਤੂਬਰ 2010