

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ -19) ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਸਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ

1. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ: -

ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

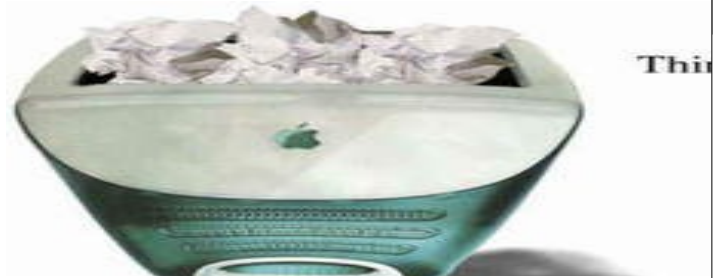


ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ
ਬਾਅਦ

ਖੰਘਣ , ਛਿੱਕਣ, ਖਾਣ, ਪੀਣ
ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਤੋਂ



ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ
ਬਾਅਦ



ਸਫਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ
ਤੋਂ ਬਾਅਦ



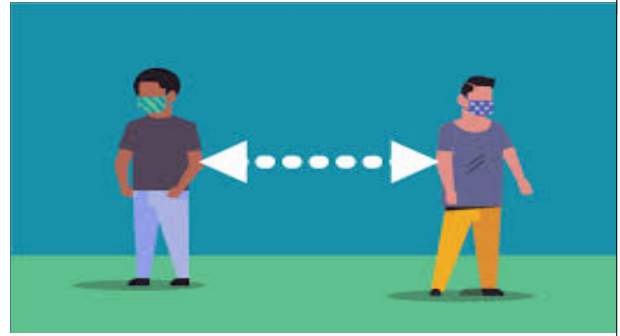
ਰੋਜ਼ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ (ਆਪਰੋਨ)
ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



ਕੰਨ, ਨੱਕ, ਵਾਲ, ਮੂੰਹ, ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰ
ਦੇ ਹੋਰ ਨੰਗੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ



2. ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ: - ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ
ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



ਸਾਹ ਲੈਣ : - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਸੀ
ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ
ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਢੱਕੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ
ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕ ਕਰੋ ਰੁਮਾਲ ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ
ਸਾਬੂਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ.



ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ (ਟੋਪੀ ਜਾਂ
ਹੇਅਰਨੇਟ ਨਾਲ)



ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਹੋਏ ਜਖਮਾਂ ਕਟੇ ਹੱਥਾਂ
ਜਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਖਮੀ ਹੋਏ ਅੰਗਾਂ
ਨੂੰ ਸਾਫ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਬਠੋ

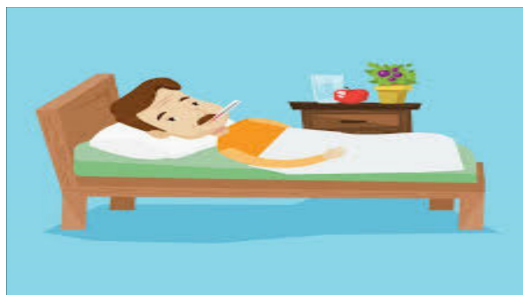


ਨਹੁੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਤੇ ਸਾਫ ਹੋਣੇ
ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ



shutterstock.com • 649292539

ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ
ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ
ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ
ਸਲਾਹ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ .



ਖੇਤਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਕੀਟਾਨੁਸ਼ਾਸ਼ਕ
ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਡੀਟੌਲ ਨਾਲ
ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ.
ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਝਾੜੋ



ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਕੱਪੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ
ਬਾਲਟੀਆਂ ਤੇ ਬਕਸੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ.



(ਵਲੋਂ :- ਅਕਾਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਨਰਸਿੰਗ, ਬੜੁ ਸਾਹਿਬ)