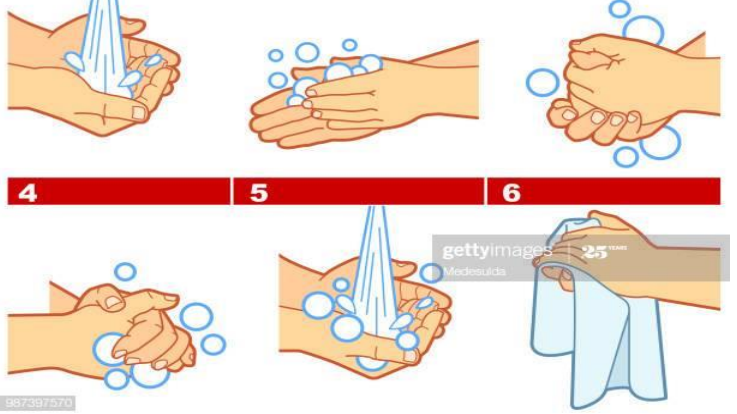


GENERAL INSTRUCTION FOR LANGER HALL
STAY SAFE AND HEALTHY

S. No	GENERAL INSTRUCTION	1 2 3
1.	ਹੱਥ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।	
2.	ਪਾਲਣ ਕਰੋ • ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। • ਖੰਘ/ਨੱਕ ਵਗਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। • ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।	

3.	ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਉਚਿਤ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ।	
4.	ਫੁਟਕਲ - ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ। - ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਅਤੇ ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ। - ਪੋਚੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਸੈਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਨਾਲ ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।	
5.	- ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚਮਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। - ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਟੀਲ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ਤੇ ਢੱਕੋ। - ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਰਤਨ ਧੋਵੋ। ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।	

	• ਨਿੱਜੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। • ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਰੈਂਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਧੁੱਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	
6.	ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮੈਟਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੁੱਪ ਦੀ ਲਗਾਓ।	
7.	ਸਾਰੇ ਹੈਂਡਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨੋਕਾਂ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।	
(Initiative taken by Akal College of Nursing and Akal Charitable Hospital, Baru Sahib)		

GENERAL INSTRUCTION FOR A-BLOCK(BOYS)
STAY SAFE AND HEALTHY

1. ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ:-
ਹਰ 40-60 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਸੀਹਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:-
 - ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
 - ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂ ਖੰਘ/ਨੱਕ ਵਗਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
3. ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ
ਹੋਸਟਲ, ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵੇਲੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਉਚਿਤ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।
4. ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ
 - ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਰਾਸ਼, ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਓ।

5. ਫੁਟਕਲ

- ਹੋਸਟਲ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ) ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ।
- ਨਿੱਜੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ. ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਯੰਤਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਧੋਤੇ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ, ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ, 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਰਤਨ ਧੋਵੋ। ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸਭ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਹੈਂਡਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨੋਕਾਂ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਆਮ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

(Initiative taken by Akal College of Nursing , Baru Sahib)