

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ – ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ

ਕਿਉਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੀਏ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਹੱਥਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਹ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਜਾਂ ਮਲ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਿੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ, ਪੇਚਿਸ, ਕੋਲੈਰਾ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੌਣ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਪਣੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ:

1. ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
2. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
3. ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
4. ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:
 1. ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
 2. ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
 3. ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
 4. ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਕਲੇਟਰ ਹੈਂਡਰੇਲ, ਐਲੀਵੇਟਰ ਕੰਟਰੋਲ ਪੈਨਲ ਜਾਂ ਡੋਰ ਨੋਬਲ

ਹੋਰ:

1. ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
2. ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
 - ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?
ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਸ਼ਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ

ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ 70-80% ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਦਮ

a) ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:

1. ਚੱਲ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗਿੱਲੇ ਹੱਥ ।
2. ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੀ ਜਾਗ ਬਣਾਓ।
3. ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੇ 7 ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ (ਹੱਥ ਦੇ ਤਲ੍ਹੇ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਖਨ, ਅੰਗੂਠੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਗੁੱਟ). ਰਗੜਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਬਣ ਨੂੰ ਨਾ ਰਿੰਗੋ।
4. ਚੱਲ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕਾਈ ਨਾਲ ਪੋੜੋ।
5. ਸਾਫ਼ ਕਪਾਹ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
6. ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ: ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਲ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ:-

- ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੌਲੀਏ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਰਤੇ ਗਏ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਧੋਵੋ। ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਕਸਰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤੌਲੀਏ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

- b) ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ: 1. ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਦੀ ਇੱਕ ਹਥੇਲੀ ਭਰ ਲਾਓ।
2. ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੇ 7 ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ (ਤਲ੍ਹੀਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਅੰਗੂਠੇ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਕੋਨ ਅਤੇ ਗੁੱਟ)।
 3. ਹੱਥ ਸੁੱਕਣ ਤੱਕ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰਗੜੋ।

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

www.chp.gov.hk

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹੇਗਾ।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

ਮਾਰਚ 2020 ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ (Revised in March 2020)

Hand Hygiene – An easy and effective way to prevent infection

Why perform hand hygiene?

Many infectious diseases can be transmitted through contact. If hands are contaminated with pathogens, especially when they are soiled with respiratory discharge or faecal matters, diseases include dysentery, cholera, hepatitis, influenza, and hand, foot and mouth disease can be spread easily. Observance of hand hygiene is the prerequisite of the prevention of the spread of communicable diseases. Using liquid soap and water or alcohol-based handrub can achieve hand hygiene.

Who should perform hand hygiene?

Hand hygiene should be part of everyone's daily routines. You should always perform and remind your family members or people around to perform hand hygiene as well.

When to perform hand hygiene?

Although it is not possible to keep your bare hands free of pathogens, there are times when it is critical to clean your hands to limit the number and the spread of pathogens.

Always remember to clean your hands in the following situations:

Personal Hygiene:

1. Before and after touching eyes, nose and mouth
2. Before eating or preparing food
3. After using the toilet
4. When hands are contaminated by respiratory secretions, e.g. after coughing or sneezing

After contacting or handling contaminated or dirty materials:

1. After changing diapers or handling soiled items from children or the sick
2. After touching animals, poultry or their droppings
3. After handling garbage
4. After touching public installations or equipment, such as escalator handrails, elevator control panels or door knobs

Others:

1. Before and after visiting hospitals, residential care homes or caring for the sick

2. Any time you find your hands are dirty

How to perform hand hygiene?

It is advised to clean hands with liquid soap and water when hands are visibly dirty or visibly soiled with blood and body fluid, after using the toilet or changing the diapers. When hands are not visibly soiled, hand hygiene with 70-80% alcohol-based handrub is also an effective alternative.

Steps for proper hand hygiene

a) Clean hands with liquid soap and water:

1. Wet hands under running water.
2. Apply liquid soap and rub hands together to make a soapy lather.
3. Away from the running water, rub hands (including palms, back of hands, between fingers, back of fingers, thumbs, finger tips and wrists) according to the 7 steps of hand hygiene technique for at least 20 seconds. Do not rinse off the soap while rubbing.
4. Rinse hands thoroughly under running water.
5. Dry hands thoroughly with a clean cotton towel or a paper towel.
6. The cleaned hands should not touch the water tap directly again. For example: using a paper towel to wrap the faucet before turn it off.

Please note:

- Never share towels with others.
- Dispose of used paper towel properly.
- Store personal towels properly and wash them at least once daily. Preferably, prepare more towels for frequent replacement.

b) Clean hands with alcohol-based handrub:

1. Apply a palmful of alcohol-based handrub to cover all surfaces of the hands.
2. Rub hands (including palms, back of hands, between fingers, back of fingers, thumbs, finger tips and wrists) according to the 7 steps of hand hygiene technique.
3. Rub for at least 20 seconds until the hands are dry.

Revised in March 2020