



ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

Hand Washing: Help Stop the Spread of Germs

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜ਼ਕਾਮ, ਫਲੂ, ਦਸਤ, ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਇੰਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਸਖਤ ਸਤਿਹਾਂ ਤੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਰੋਗਾਣੂ ਵਾਹਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਪੁੰਝਣਾ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਲਗਾ ਲੈਣ ਦਾ ਆਮ ਢੰਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਕਿ ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਣੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਵੀਣੀਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੁੰਦਰੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਜੇਵਰ ਉਤਾਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।

3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਢੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਝੱਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਲੋ (ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਏਬੀਸੀ (ABC) ਗਾਣਾ ਗਾਓ)।

4. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਘਾਲੋ।
5. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
6. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਨਲਕੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ। ਜੈਲ ਜਾਂ ਫੋਮ (ਝੱਗ) ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇਕੱਠੇ ਰਗੜੋ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਨਾ ਹੋਣ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਸਾਢੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ, ਗਿੱਲੇ, ਤਾਜ਼ੇ ਤੌਲੀਏ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਪੜੇ ਦਾ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਦਾ) ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਾਜ਼ੇ, ਨਿੱਘੇ, ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਘਾਲੋ।
3. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜੋ ਰੋਗਾਣੂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:

- ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ
- ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਤ, ਬਾਲਕ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਪਿਲਾਉਣ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣ
- ਡਾਇਪਰ ਬਲਦਣ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਫਲੋਸ ਕਰਨ
- ਕੌਨਟੈਕਟ ਲੈਂਸ (contact lenses) ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨ

ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:

- ਡਾਇਪਰ ਬਲਦਣ
- ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ
- ਆਪ ਟਾਇਲਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ
- ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਵਰਗੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਜਾਂ ਲਿਟਰ ਬਾਕਸਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਕਰਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ
- ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ
- ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਹਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸਾਫ ਕਪੜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਹੰਘਾਲਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ, ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬੇਸਿਨ ਨਾ ਵਰਤੋ

ਸ੍ਰੋਤ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਐਕਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ
(www.caringforkids.cps.ca)
ਅਨੁਮਤੀ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।