

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (ਕੋਵਿਡ-19)

ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਲਾਂਕਿ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਆਮ ਸਿਧਾਂਤ

- ਸੰਭਵ ਤੋਂ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਇਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਇਸਚਰਾਇਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ, ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਪੂਰਵ-ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ/ਟੀਸ਼ੂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਲੱਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਰ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ।
 - ਕਦੇ ਵੀ ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।
 - ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਕਰੋ

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੇਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕਣ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਥਪਥਪਾਓ।
- ਅਕਸਰ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮੇਇਸਚਰਾਇਜ਼ਰਾਂ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਕਿਨ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਯੁਕਤ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਨਾ ਕਰੋ

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ ਬਿਨਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਹੱਥ ਦੀ ਸੁਅੱਛਤਾ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

- 60-90% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਾੜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਇਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਇਮਾਲਯੰਟਸ/ਸਕਿਨ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਖੁਸ਼ਬੂ-ਰਹਿਤ ਹੱਥ ਦੇ ਸਾਬਣਾਂ, ਕਲੀਨਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਘੋਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਫਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਲੇਬਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
 - ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਘੋਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਗਾੜੇ ਘੋਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਐਨਕ ਪਾਓ।
 - ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਮਿਲਕੇ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਘੋਲੇ (ਵਾਧੂ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ)।
 - ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਸਤਹਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ; ਭਾਫ਼ ਮੈਡ ਵਿੱਚ ਨੇਜ਼ਲ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਸਪਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰਿਗਰ ਸਪਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ, ਘਰ ਦੇ ਕਲੀਨਰ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਅਜੀਵ ਸਤਹਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਨਿਗਲੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (ਪੀਪੀਈ) ਨੂੰ ਪਾਓ।

ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: ontario.ca/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: _____

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 30 ਅਕਤੂਬਰ 2020 ਤੱਕ ਨਵੀਨਤਮ ਹੈ।