

## ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ Contact with Blood or Body Fluids: Protecting against Infection

ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਕ, ਸੀਮਨ, ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ, ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਬੀ ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਸੀ ਜਾਂ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਸਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦ੍ਰਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਸੀਨੇ, ਹੰਝੂਆਂ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੋਖਮ ਨਿੱਮਾ ਹੈ।

### ਜੇ ਮੇਰਾ ਸੰਪਰਕ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਤ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਝੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਸੂਈ ਚੁਭਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਅੰਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਦੇਣ ਲਈ ਥੱਲੇ ਵਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਨਾ ਜਾਂ ਬਲੀਚ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੋਖੋ। ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦਾ ਛਿੱਟਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜ਼ਖਮ, ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜ਼ਖਮ, ਜਾਂ ਝਰੀਟ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਛਿੱਟਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਹਾਦਸੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਸਬੂਤ ਸੰਭਵ ਹੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ,

[www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/reporting-a-crime/what-is-a-crime/crime-examples/sexual-assault](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/reporting-a-crime/what-is-a-crime/crime-examples/sexual-assault) ਤੇ ਜਸਟਿਸ ਬੀਸੀ ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਇਲਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ) ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

### ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਏਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ, ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਿਤ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵ ਐਚ ਆਈ ਵੀ, ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਲਈ ਛੂਤ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਪੂਰੇ 1 ਮਹੀਨੇ ਵਾਸਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਬੀ ਇੰਮਿਯੂਨ ਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਬੀ ਇੰਮਿਯੂਨ ਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਫੌਰੀ ਪਰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਸੀ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਪਰੀਖਣ ਦਿਖਾਉਣਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਕਾਟ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟੈਟਨਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਟਨਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਅਤੇ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਫੌਲੋ ਅੱਪ ਪਰੀਖਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ।

### ਐਚ ਆਈ ਵੀ, ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਬੀ ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਸੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹੈ?

ਐਚ ਆਈ ਵੀ, ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਬੀ ਜਾਂ ਸੀ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਿਨੁੱਵੇਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪਏ ਛਿੱਟੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪਰੀਖਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ (ਯੋਨੀ ਵਿਚਲਾ, ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਸੰਬੰਧੀ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਮਰਦਾਨਾ ਜਾਂ ਜਨਾਨਾ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ। ਐਸ ਟੀ ਆਈ(ਆਂ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(ਐਸਟੀਆਈ\(†\)\) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ।](#)
- ਖੂਨ, ਪਲਾਜ਼ਮਾ, ਇੰਦਰੀਆਂ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਟਿਸੂ, ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦਾਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਰੱਸ਼, ਡੇਂਟਲ ਫਲੋਸ, ਰੇਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਸਰੇ ਸਮਾਨ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- ਖੁੱਲੇ ਚੀਰਾਂ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਖੂਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਮਪੋਨ, ਪੈਡ, ਟਿਸੂ, ਡੇਂਟਲ ਫਲੋਸ ਅਤੇ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਨੁਕੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਰਤੋ ਹੋਏ ਰੇਜ਼ਰਾਂ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਟੇਪ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ - ਰੀਸਾਇਕਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਫੁੰਕਾਰ ਕੇ ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ, ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ, ਸਟਰਾਅ ਅਤੇ ਨਲੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੋਸਪੀਟਲ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਓਕ ਟ੍ਰੀ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ 604 875-2212 ਤੇ ਜਾਂ 1 888 711-3030 ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਡੁੱਲੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਡੁੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਸਾਫ, ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ। ਫਿਰ ਸਮਾਨ ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੀਚ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਘੋਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੇ 9 ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲੀਚ ਦਾ 1 ਭਾਗ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਪੂੰਝੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸਮਾਨ ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਚੀਰਾਂ, ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿਟ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਨੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੂਈਆਂ, ਸਰਿੰਜਾਂ ਜਾਂ ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਭਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੌਂਡਮ, ਸੂਈ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੌਂਡਮਾਂ, ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਫ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਚਿਮਟਾ, ਪਲਾਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਰਤੋ। ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਸੁੱਟੋ। ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੰਚਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਨੇਮੀ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਾਈ-ਲਾਅ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਕੌਂਡਮ, ਸੂਈ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸੁੱਟੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਤੋਂ 20 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਪਾਣੀ ਰਹਿਤ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਵਾਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੱਥ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਨਾ ਹੋਣ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ:

- ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ;
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ;
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ;
- ਫਸਟ ਏਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ;
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ;
- ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ;
- ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਅਤੇ
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਦੇ ਬਾਅਦ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #08m ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ](#)
- [HealthLinkBC File #18a ਟੈੱਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਫਥੇਰੀਆ \(Td\) ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [HealthLinkBC File #25a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [HealthLinkBC File #40a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ](#)
- [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#)