

## ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

### Hand Washing: Help Stop the Spread of Germs

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਦਸਤ, ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

#### ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ, ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਢੋਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣਾ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਧੋਵਾਂ?

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

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਤੋਂ ਅੰਗੂਠੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰੋ।
2. ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਢੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਝੱਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ

ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਗੜੋ (ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ABC ਗੀਤ ਗਾਓ)

4. ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
5. ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ।
6. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋਲ ਜਾਂ ਫੇਮ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੱਕ ਰਗੜੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਦਿਖਣ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਨਿਗਲ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### 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 ਗਿੱਲੇ, ਤਾਜ਼ੇ ਤੌਲੀਏ (ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼) ਨਾਲ ਧੋਵੋ
2. ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਾਜ਼ੇ, ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
3. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ

#### ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਦਿਖਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਨਿਆਏ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਫਲੈਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:

- ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਆਪਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਪੂੰਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰਿਆਂ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

### ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

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

- ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੱਕ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਲੇਬਲ ਵਾਲਾ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਬੇਸਿਨ ਦੇ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੈ-ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੇ ਹੋਲਡਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।

ਸਰੋਤ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ

<https://caringforkids.cps.ca/handouts/healthy-living/handwashing>

ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

---

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।