

## ਮਨੁੱਖੀ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

### Contact with human blood or body fluids: Protecting against infections

ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਰ, ਵੀਰਜ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ, ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV), ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਸੀਨਾ, ਰੰਝੂ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ, ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਸੰਪਰਕ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੁਤਕਾਰੀ ਸਮਝੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਸੂਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਿਓ, ਪਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਨਾ। ਜ਼ਖ਼ਮ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬਲੀਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਭਰ ਰਹੇ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਜਾਂ ਝਰੀਟ 'ਤੇ ਛਿੜਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਛਿੱਟੇ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਗਾਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਢਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਾਣਨ ਲਈ,

[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 ਜਾਓ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਲਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਦਵਾਈ, ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

#### ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV), ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਦੀ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV), ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਲਈ ਛੁਤਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

- ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਪਰਕ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਰੰਤ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਕੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਟੈਟਨਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਲਾਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਅਤੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

### ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV), ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV), ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਜਾਂ ਸੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚਮੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਛੇਦ ਕਰਨਾ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਈ ਵਾਰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਲਾਗ ਫੈਲਾਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਅੰਦਰ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ) ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਕੌਡਮ (ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। STIs ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #080 ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(STIs\) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ

- ਖੂਨ, ਪਲਾਜ਼ਮਾ, ਅੰਗ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਟੁੱਥਬ੍ਰਸ਼, ਡੈਂਟਲ ਫਲੌਸ, ਰੇਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਟਾਂ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਢੱਕੋ
- ਖੂਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਂਪੇਨ, ਪੈਡ, ਟਿਸ਼ੂ, ਡੈਂਟਲ ਫਲਾਸ ਅਤੇ ਪੱਟੀਆਂ, ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁੱਟੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਰੇਜ਼ਰਾਂ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਾਤ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਟੇਪ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੁੰਘਣ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ, ਸਟਰਾਅ ਅਤੇ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਓਕ ਟ੍ਰੀ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ 604-875-2212 'ਤੇ ਜਾਂ 1-888-711-3030 'ਤੇ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਡੁੱਲੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਡੁੱਲੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਫ਼, ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਡੁੱਲੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਝਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਖਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ। ਫਿਰ ਪਦਾਰਥ ਡੁੱਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੀਚ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 9 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਪੁੰਝਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਡੁੱਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕੱਟਾਂ, ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਫ਼ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿ ਸਕੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਈ, ਸਰਿੰਜ ਜਾਂ ਕੱਡਮ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੁਈਆਂ, ਸਰਿੰਜਾਂ ਜਾਂ ਕੱਡਮਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ:

- ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਚਿਮਟੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਕੱਡਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਲਬੰਦ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ
- ਸੁਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੰਕਚਰ-ਪਰੂਫ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਧਾਤ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸੁਈ ਦਾ ਢੱਕਣ ਵਾਪਸ ਨਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਤੋੜੋ। ਤਿੱਖੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਸੁਈਆਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਜਾਂ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ। ਸੀਲਬੰਦ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਡਰਾਪ-ਆਫ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਐਂਜ਼ਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਮਟਾ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੁਕਵੇਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ (ABC ਜਾਂ ਹੈਪੀ ਬਰਥਡੇ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ

ਲੰਬਾਈ)। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
- ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸਾਂਝੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਕੂੜੇ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #08m ਐਂਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਐਂਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ](#)
- [HealthLinkBC File #18a ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ \(ਟੀਡੀ\) ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [HealthLinkBC File #25a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [HealthLinkBC File #40a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-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। ਬੇਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।