ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਲਿਸਿਸ

ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੀ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲਾਇੰਟ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV), ਹੈਪਟਾਈਟਸ B, ਹੈਪਟਾਈਟਸ C ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸੂਖਮਜੀਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਸਤਿਹਾਂ ਉੱਪਰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਐਪਿਲੇਟਰ ਕੌਰਡ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਗਦੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਓ; **ਹੈਂਡਵਾਸ਼ਿੰਗ ਪੋਸਟਰ (Handwashing poster)** ਦੇਖੋ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਲਈ ਨਵੇਂ, ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਚੀਰੇ, ਜ਼ਖ਼ਮ, ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਰੂੰਈਂ ਦੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਫੰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਇਓਡੀਨ ਜਾਂ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ।
- ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਸੂਈ ਨੂੰ ਐਪਿਲੇਟਰ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛੁਹਾਏ ਬਿਨਾ ਪਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ:

- ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਰੂੰਈਂ ਦੇ ਫੰਬੇ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਏ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ/ਮੱਲ੍ਹਮ/ਹਲਕਾ ਐਸਟ੍ਰਿਨਜੈਂਟ ਲਗਾਓ।
- ਸੇਵਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ ਵੀ ਗਏ ਸਨ ਤਾਂ ਵੀ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਗਦੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਓ। **ਹੈਂਡਵਾਸ਼ਿੰਗ ਪੋਸਟਰ (Handwashing poster)** ਦੇਖੋ।
- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਬਾਨੀ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
  - ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹੋ;
  - ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉੱਥੇ ਮੇਕਅੱਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਊ ਉਤਪਾਦ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਪੰਕਚਰ ਰੋਧੀ ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਭਰੋ, ਖਾਲੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਊਂਸਪਲ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚਿਮਟੀਆਂ (ਟਵੀਜ਼ਰਾਂ) ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਭਿਓਂ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਲਿਸਿਸ ਉਪਕਰਣ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚਿਮਟੀਆਂ (ਟਵੀਜ਼ਰਾਂ) ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ¼ ਕੱਪ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 2 ¼ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਚਿਮਟੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੁੜ ਵਰਤਣਯੋਗ ਨੀਡਲ ਹੋਲਡਰ (ਸੂਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ) ਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ¼ ਕੱਪ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 2 ¼ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾ

- ਐਪਿਲੇਟਰ ਕੌਰਡ ਦੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਹਰ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, **ਜਾਂ,**
- ਦੂਜਾ ਗਾਹਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਐਪਿਲੇਟਰ ਕੌਰਡ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਅਲਕੋਹਲ, ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਪਿਲੇਟਰ ਬਟਨ/ਮੁੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲਾਂ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਸਾਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਫੇਰ ਪੂੰਝੋ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੈਂਡਰੈਸਟਾਂ, ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 10 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ* ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਸਾਈਟ ’ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਲ ’ਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।

***ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੇਰਵੇਸਹਿਤ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਆਮ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ (General and Operational Requirements) ਬਾਰੇ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ।**

ਰਿਕਾਰਡ:

- ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਲਿਸਿਸ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਛੇਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਉਸ ਗਾਹਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿਸ ’ਤੇ ਛੇਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ
  - ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼;
  - ਪਰਸਨਲ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ (ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਉੱਪ);
  - ਗਾਹਕ ਦਾ ਨਾਮ (ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਉੱਪ);
  - ਪੂਰਾ ਡਾਕ ਪਤਾ;
  - ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ;
  - ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵੇਰਵੇ।
- ਸਾਈਟ ’ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਲ ’ਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ:

- ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਲਿਸਿਸ ਸੂਈ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਕਰੰਟ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗਰਮੀ ਸੂਈ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ: ਸੂਈਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ **ਨਾ** ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ **ਨਾ** ਵਰਤੋ, ਭਾਵੇਂ ਗਾਹਕ ਉਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਵਧੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਚਿਮਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਵਧੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ, ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਸੂਈਆਂ/ਛੁਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਚਿਮਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਭ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕਾਂ ਜਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸਪੈਚੁਲਾ ਜਾਂ ਜੀਭ ਨੂੰ ਦੱਬਣ ਵਾਲੇ ਚਮਚੇ ਵਰਗੇ ਜੰਤਰ (ਡਿਪ੍ਰੈਸਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਉਤਾਰੋ। ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਨਾ ਡੁਬੋਵੋ।

ਸਰੋਤ: The Ministry of Health and Long Term Care, Infection Prevention and Control Best Practices for Personal Services Settings, January 2009.

ਅਕਤੂਬਰ 2010