



# ਪਰਿਵਾਰਕ / ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (Personal Protective Equipment for Family / Support Person(s), Visitors and Patients)

ਮਨੋਨੀਤ ਪਰਿਵਾਰ / ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਲਈ: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਪਹਿਨਣੇ ਹਨ।



ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰ / ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਲਈ

(Family / Support and Visitors):

ਜੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੁੰਦ ਲਾਗ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਗੈਰ-ਨਿਰਜੀਵ ਦਸਤਾਨੇ, ਸਾਫ ਗਾਉਣ, ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਵਾਈਜ਼ਰ ਸਮੇਤ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਤ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ



**ਪਾਓ (PUT ON)**

**ਉਤਾਰੋ (TAKE OFF)**



1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



2. ਸਾਫ ਗਾਉਣ ਪਾਓ



3. ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਵਾਈਜ਼ਰ ਸਮੇਤ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਤ ਮਾਸਕ ਪਾਓ



4. ਨਵੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ



1. ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ



2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



3. ਗਾਉਣ ਉਤਾਰੋ



4. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



5. ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਵਾਈਜ਼ਰ ਸਮੇਤ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਤ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰੋ



6. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਪਰਿਵਾਰ / ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਲਈ

(Family / Support and Visitors):

ਜੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੁੰਦ ਲਾਗ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ

**ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ (Patients):**

ਜੇ ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ



**ਪਾਓ (PUT ON)**

**ਉਤਾਰੋ (TAKE OFF)**



1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



2. ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ



3. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



2. ਮਾਸਕ ਉਤਾਰੋ



3. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

## ਟਿਪਸ (Tips)

- ਨੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਠੋਡੀ ਤੱਕ ਢਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਜੇ ਮਾਸਕ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਦੀ ਥਾਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਉਸਨੂੰ ਦਬਾਓ।
- ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ।
- ਜੇ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਧਾਰੋ ਜਾਂ ਇਲਾਸਟਿਕ ਧਾਰੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹਟਾਓ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਸਕ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਨੋ ਕਿ ਨੀਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ।