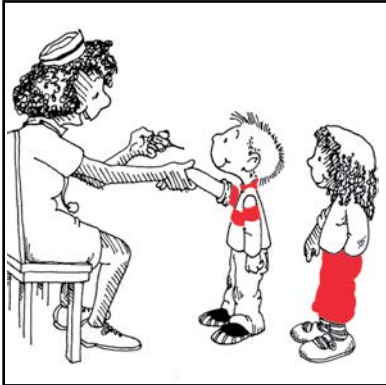


ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕੀਏ



ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਾਓ



ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ



ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ
ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢਕੋ



ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਪਾਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥਨਾਮੇ
(ਲਾਇਸੋਲ) ਸਦਕਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ
ਗਏ ਹਨ

"William Won't You Wash Your Hands" (ਵਿਲੀਅਮ,
ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ") ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕਿੱਟ ਖਰੀਦਣ ਲਈ
ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਨਾਲ
www.cich.ca 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

© ਕਾਪੀਰਾਈਟ CICH (ਸੀ.ਆਈ.ਸੀ.ਐੱਚ.) 2011

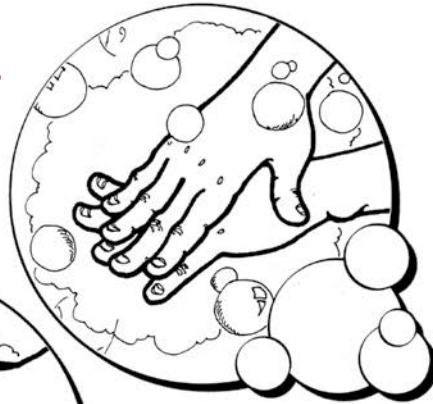


ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੀਏ

1. ਹੱਥ ਭਿਉਂ ਲਵੋ



2. ਸਾਬੁਣ



4. ਧੋਵੋ



3. 15-20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ

ਹੱਥ ਮਲੋ



5. ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ

6. ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ

ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ



ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥਨਾਮੇ
(ਲਾਇਸਲ) ਸਦਕਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ
ਗਏ ਹਨ

"William Won't You Wash Your Hands" (ਵਿਲੀਅਮ,
ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ") ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕਿੱਤਾ ਖਰੀਦਣ ਲਈ
ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਨਾਲ
www.cich.ca 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

© ਕਾਪੀਰਾਈਟ CICH (ਸੀ.ਆਈ.ਸੀ.ਐੱਚ.) 2011



ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਛੂਤ ਰੋਗ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ

ਛੂਤ ਫੈਲਦੀ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

ਛੂਤ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ (ਜਿਵੇਂ ਨਜ਼ਲਾ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੋਣਾ) ਬੱਚਿਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਲਾਇਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਖੁਸ਼ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਫੈਲ ਰਹੇ ਕਿਰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਰਮ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਕ ਨਾਲ ਹੀ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਿਡੌਣੇ ਵੰਡ ਕੇ ਖੇਡਣਾ, ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣਾ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਕਿਰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਹੱਲਾ-ਸ਼ੇਰੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਮਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ

ਕਿਰਮਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਪੇ, ਬੱਚੇ, ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਲਾਇਕ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰਲ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹਨ:

- ਕਿਰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹੈ। ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਜਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਟੀਕਾਕਰਨ – ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਤਾਜ਼ਾ ਟੀਕੇ (ਲੋਦੇ) ਲੱਗੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਮਹਿਕਮੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਬਿਮਾਰੀ – ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸੰਚਾਰ – ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ – ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ, ਗੁਸਲਖ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕਿਰਮ-ਰਹਿਤ ਹੋਣ।
- ਕੱਪੜੇ, ਕੰਘੇ, ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।



ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥਨਾਮੇ
(ਲਾਇਸੋਲ) ਸਦਕਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ
ਗਏ ਹਨ

"William Won't You Wash Your Hands" (ਵਿਲੀਅਮ,
ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦਾ) ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕਿੱਟ ਖਰੀਦਣ ਲਈ
ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਨਾਲ
www.cich.ca 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

© ਕਾਪੀਰਾਈਟ CICH (ਸੀ.ਆਈ.ਸੀ.ਐੱਚ.) 2011



ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਰਮ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੂਤ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹੈ। ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਦਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮਾਪੇ, ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਮੁੱਢ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਹਰ ਵਾਰੀ ਧੋਵੋ।



ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਲਾਜ਼ਮੀ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ:

- ਡਾਇਪਰ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ
- ਪੌਟੀ ਜਾਂ ਟੁਆਇਲੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖਾਧਾ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ
- ਬਾਹਰੋਂ ਖੇਡ ਕੇ ਘਰ ਆਇਆ ਜਾਵੇ

ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲਾਜ਼ਮੀ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

- ਜਦੋਂ ਪਾਖਾਨੇ ਜਾ ਕੇ ਆਉਣ
- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਖਾਨੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ
- ਜਦੋਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲ ਕੇ ਹਟਣ
- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਉਲਟੀ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਰਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਨੱਕ ਪੂੰਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥਨਾਮੇ
(ਲਾਇਸੋਲ) ਸਦਕਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ
ਗਏ ਹਨ

"William Won't You Wash Your Hands" (ਵਿਲੀਅਮ, ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ) ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕਿੱਟ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਨਾਲ www.cich.ca 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

© ਕਾਪੀਰਾਈਟ CICH (ਸੀ.ਆਈ.ਸੀ.ਐੱਚ.) 2011



ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾ ਦਿਓ

- ਇੱਕ ਛੋਟਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਟੂਲ ਰੱਖੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬੱਚੇ ਸਿੱਕ ਅਤੇ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਣ
- ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ - ਇਹ ਵਰਤਣਾ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਰੱਖੋ
- ਅਜਿਹੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ “ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ” ਲਈ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਵੈੱਟ ਵਾਈਪਸ, ਕਾਗਜ਼ੀ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸਵੱਛ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜੈੱਲ ਰੱਖੋ



ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿਓ

- ਹੱਥ ਧੋਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੇਡ ਬਣਾ ਦਿਓ - ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਬਣ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਤਿਲਕਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੰਗ ਵੇਖੋ
- ਸਿੱਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਲਾ ਦਿਓ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੀਤ ਵਰਗੇ ਗੀਤ ਗਾਓ:

(Row, Row, Row Your Boat ਦੀ ਤਰਜ਼)

Wash, wash, wash your hands

Play our handy game.

Rub and scrub and scrub and rub

Germs go down the drain

(ਵਾਸ਼, ਵਾਸ਼, ਵਾਸ਼ ਯੁਅਰ ਹੈਂਡਜ਼
ਪਲੇ ਅਵਰ ਹੈਂਡੀ ਗੇਮ।
ਰਬ ਐਂਡ ਸਕ੍ਰਬ ਐਂਡ ਸਕ੍ਰਬ ਐਂਡ ਰਬ
ਜਰਮਜ਼ ਗੋ ਡਾਊਨ ਦ ਡ੍ਰੇਨ।)
(15-20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਗਾਓ)



ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥਨਾਮੇ
(ਲਾਇਸੋਲ) ਸਦਕਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ
ਗਏ ਹਨ

“William Won't You Wash Your Hands” (ਵਿਲੀਅਮ, ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ) ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕਿੱਟ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਨਾਲ www.cich.ca 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

© ਕਾਪੀਰਾਈਟ CICH (ਸੀ.ਆਈ.ਸੀ.ਐੱਚ.) 2011

