PENDJABI / PUNJABI

ਕੋਵਿਡ-19: ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ 'ਤੇ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਏ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- 20 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ
- ਸਾਪੇਖਿਕ ਨਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 40% ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਸਟੀਲ ਵਰਗੀਆਂ ਪੱਧਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਲੱਕੜ ਅਤੇ ਗੱਤੇ ਵਰਗੀਆਂ ਛਿੱਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਉੱਚ ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਬਣ (ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਨਹੀਂ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਟਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਲੇਬਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਰੱਗ ਆਈਡੈਂਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (DIN) ਲਈ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ-ਸਤਹ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਤਲੇ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਉਤਪਾਦ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਦਸਤਾਨੇ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਚਸ਼ਮਾ ਪਹਿਨੋ
- ਇੱਕ ਚੰਗੇ-ਹਵਾਦਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ
- ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਪਰਕ ਸਮਾਂ ਦਿਓ
- ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ

ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਪ ਹੈੱਡ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ, ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਲੱਗੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਸਫਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (60° C ਤੋਂ 90° C) ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਜੇਕਰ ਦਸਤਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖਿਡੌਣੇ
- ਟਾਇਲਟ
- ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ
- ਲੌਂਡਰੀ ਹੈਮਪਰ
- ਟੇਬਲ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਟੌਪ
- ਫੋਨ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਰਿਮੋਟ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੌਬ, ਫਰਿੱਜ, ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ, ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਟੂਟੀਆਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ। ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਮਾਸਕ ਸਮੇਤ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਲੌਂਡਰੀ ਨੂੰ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਧੋਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਲੌਂਡਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਲੱਗੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਲੌਂਡਰੀ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਹੌਟ ਸਾਈਕਲ (60° C ਤੋਂ 90° C) 'ਤੇ ਧੋਵੋ
    - ਜੇਕਰ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
- ਲੌਂਡਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾਓ

ਦੂਸ਼ਿਤ ਲੌਂਡਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।