NORTHERN NEVADA
Public Health

ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵਾਸਤੇ ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਲਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਵਰਗੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 25 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਸਤਹ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਪਤਕਾਰ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉਲਟੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਤੋਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਫਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ

- ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 25 ਫੁੱਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੱਕ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ 25 ਫੁੱਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- 25 ਫੁੱਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਪਏ ਸਾਰੇ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਟਾਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

- ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ!
  - ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਕਵਰ, ਐਪਰਨ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਮਾਸਕ। ਜੇ ਉਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਦਲੋ।
  - ਕਾਗਜ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ - ਕਾਗਜ਼ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹਟਾਓ - ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਵੈਕਯੂਮ ਨਾਲ ਨਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ!
  - ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।
  - ਕਾਰਪੇਟ ਅਤੇ ਗੱਦੇਦਾਰ ਸਮਾਨ 'ਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੋਕਣ ਲਈ ਕਿੱਟੀ ਲਿਟਰ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੋਕਣਸ਼ੀਲ (absorbing) ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਕਾਗਜ਼ ਤੌਲੀਏ/ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬਾਇਓਹੈਜ਼ਰਡ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
    - ਦੂਸ਼ਿਤ ਟੇਬਲ ਕੱਪੜੇ, ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਨੈਪਕਿਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਭੇਜਣ ਜਾਂ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਠੇ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
- ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਔਜ਼ਾਰਾਂ (ਮੋਪ-ਹੈੱਡ) ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕੱਪੜੇ, ਚੀਥੜੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਇੱਕ ਸੀਲਬੰਦ ਕੂੜੇ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਫੈਬਰਿਕ ਹਟਾਓ ਜੋ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸੁਕਾਓ।

ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਲਗਾ ਕੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ

ਕਾਰਪੇਟਾਂ ਅਤੇ ਗੱਦੇਦਾਰ ਸਮਾਨ ਲਈ ਭਾਫ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਗ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ EPA-ਦਰਜ ਬਲੀਚ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਨੋਵੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਣ।

- ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ (CDC ਅਤੇ EPA ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ):
    - ¾ ਕੱਪ ਸੰਘਣੀ ਬਲੀਚ + 1 ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ (ਸੰਘਣਾਪਣ~ 3500ppm) -ਜਾਂ-
    - 1ਕੱਪ ਨਿਯਮਿਤ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਬਲੀਚ + 1 ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ
- ਇੱਕ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ (25 ਫੁੱਟ ਦੇ ਘੇਰੇ) ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।
- ਸਤਹਾ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ

ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ENVIRONMENTAL HEALTH SERVICES
1001 East Ninth Street, Reno, Nevada 89512
775-328-2434 I ਫੈਕਸ: 775-328-6176 I NNPH.org
Reno, Sparks ਅਤੇ ਸਾਰੇ Washoe County, Nevada ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ | NNPH ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਹੈ