

# ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ

ਬਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

[Advice for Carers about Washing clothes at home - Punjabi]

**ਮਲ ਸਮੇਤ, ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਬਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ।**

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

- ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏਗਾ। ਬਾਹਰਲਾ ਬੈਗ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬੈਗ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।
- ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਲਾਓ।
- ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ ਪੈਣਗੇ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਘੁਲਣਯੋਗ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਬਾਹਰੀ ਬੈਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਚਤਮ ਸੰਭਵ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਣ (ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ 60°C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ), ਜੈਵਿਕ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੁਲਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਯੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੋਵੇਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਧੁਲਾਈ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ, ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘੁਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫੇਰ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਮੁਆਫਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ:

- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਧੁਲਾਓ - ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲੇਗਾ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ (ਕੀਟਾਨਾਸ਼ਕ) ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਿਓਵੋ - ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਭੌਤਿਕ ਮੈਲ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਫ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਲਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਉਬਾਲ ਕੇ ਨਾ ਧੋਵੋ - ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ ਰਾਹੀਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**