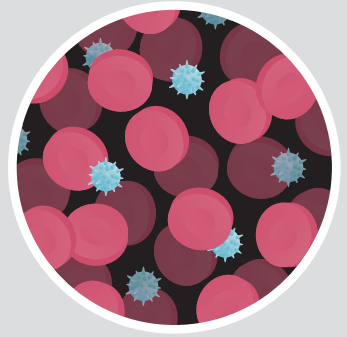


ਬਲੱਡਬੋਰਨ ਪੈਥੋਜਨਸ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

Bloodborne Pathogens (ਬਲੱਡ ਪੈਥੋਜਨਸ, BBPs) ਅਜਿਹੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਜਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV) ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।



ਰੋਕਥਾਮ

- ਸਾਰੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਸਮਝੋ।
- ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDFs/Take_a_Class/Bloodborne-Pathogens-Fact-and-Skill-Sheets.pdf?srsltid=AfmBOop5pOSzS-0e-OiWQGBRGbfvhl4wTxu-rK7i157Fa0MP2gKF5se
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਟਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੇਡ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।



ਸੰਚਾਰ (BBPs ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ)

- BBPs ਉਦੋਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸੰਕੁਚਿਤ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ: ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਕੁਚਿਤ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਰਲ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਸੰਕੁਚਿਤ ਖੂਨ ਦੇ ਛਿੱਟੇ।
- ਅਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਕੁਚਿਤ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਗੰਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ।
- ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ: ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਰਾਹੀਂ।
- ਵੈਕਟਰ-ਬੋਰਨ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ: ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਸਰੋਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀੜੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ)

- ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਗੋਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਡੁੱਲੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ 10% ਬਲੀਚ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਬਲੀਚ ਬੋਤਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਗੈਲਨ ਲਈ 1/3 ਕੱਪ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਖੁਦ ਮਿਕਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖੂਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਤਿੱਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ, ਨੂੰ ਖਾਸ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲਾਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਡੱਬਾ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਸੀਲਬੰਦ ਢੱਕਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜੈਵਿਕ ਖ਼ਤਰਾ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES



ਇਲਾਜ

- ਕੁਝ BBP ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ, ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਪਚਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV), ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਲ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਨਤੀਜਾ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ, ਕੱਟਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ, ਖਾਰੇ ਜਾਂ ਨਿਰਜੀਵ ਸਿੰਚਾਈ ਘੋਲ ਨਾਲ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ emergency medical services (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, EMS) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੱਸੋ। ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਕੇਸਵਰਕਰ ਨੂੰ ਕਰੋ।
- ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖ ਕੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।



ਟੈਸਟਿੰਗ

ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਨਾਲ BBP ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ BBP ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਗੁਪਤਤਾ

ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ BBP ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨਿੱਜੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ BBP ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

ਬਲੱਡਬੋਰਨ ਪੈਥੋਜਨਸ - CY25 ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਈ-ਲਰਨਿੰਗ: <https://cpe.socialwork.uw.edu/alliance-courses/content/bloodborne-pathogens-cy25-certification-elearning>