

ਆਰੰਭਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ

ਆਰੰਭਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਰੰਭਿਕ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੱਛ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਲਾਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਤਲਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚਲੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਫਰਨੀਚਰ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਬੱਚੇ ਸੰਕ੍ਰਮਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵੱਛ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਿਅਕ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਬਾਕੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਸਿਖਿਅਕ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ, ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਖਿਅਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੱਕਾ ਕਰਨਗੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਸਿਖਿਅਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।



ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਧਾਰਣ ਸਵੱਛਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਕ੍ਰਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਦੀ ਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਖਿਅਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

StartingBlocks.gov.au ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ \(hygiene at home\)](#) ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਸਰੋਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਆਰੰਭਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਰਿਸਰਚ ਕਾਊਂਸਿਲ (National Health and Medical Research Council) (NHMRC), ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ (state and territory health departments and Food Standards Australia New Zealand) ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖਤੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- + ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- + ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- + ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- + ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਸਫ਼ਾਈ/ਧੁਆਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- + ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ, ਰਸੋਈਆਂ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵਰਗੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ

- + ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣਾ
- + ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੱਕ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਰਤਣਾ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ
- + ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਦ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਪੋਸਟਰ ਲਗਾਉਣਾ
- + ਢੁਕਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ
- + ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- + ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ
- + ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

