



Leela's Foundation For Education & Health

(A National Skill Development Corporation Training Partner Company)



Hand Book on Personal Hygiene and Hygiene Standards (Module-2)



लवी LUVEE
College of Livelihood & Life Style





2. Personal Hygiene and Hygiene Standards
व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वच्छता मानक

IMPORTANCE OF GOOD HEALTH | अच्छे स्वास्थ्य का महत्व

HEALTH and Fitness Many people do not realize, and often underestimate, the importance of good health. Health, as they say, is wealth. Good health is necessary to carry out daily tasks. When discussing healthy, many people would consider the condition of their bodies and forget about the condition of their minds. However, health is not only about alleviating and being free from physical aspects of health. It also means being healthy in mind too. An unhealthy mind results in an unhealthy body. Good mental health helps you to make the most of life and enjoy it. Good mental health offers you a feeling of well-being and the inner strength needed in times of trouble or unrest. Everyone knows how to care for their bodies. This is done almost every day by the majority of people. Exercise and eating the proper foods are the best ways of keeping the body healthy. But, how does one keep the mind healthy? A healthy mind requires a lot of work, as well as, a combination of the right foods and exercise.

Most often, the food consumed has a pivotal effect on the body, as well as, the mind. A healthy diet consists of the right food groups with right number of calories. It does not contain an excess of sugar, salt, fat and alcohol. Selecting the right foods that provide energy helps the body to be healthy. This also helps the mind. An energized person is a happy person. Happiness is a state of mind. Without proper energy, a person can become angry, tired and sad. These are not good for the mind.

Exercise is extremely important to staying healthy both in body and mind. Being active can help a person continue to do things they enjoy and be independent as they age. Long term physical activity increases the benefits of long-term health. This is the reason many health experts advise

individuals to be as active as possible and to set aside at least three days a week for some form of activity that keeps the heart beating at a steady pace. Physical exercise also has many mental benefits. For example, a person diagnosed with depression or anxiety is most often asked to conduct some form of physical activity apart from taking medication. This is because, the body produces hormones known as endorphins which improve mood and relieve stress. Depression can be alleviated by improving mood and anxiety can be relieved by reducing stress.

Another method of keeping the mind healthy is to exercise it as often as possible. Just as physical exercise is good for the body, so is mental exercise for the mind.

There are numerous ways to ensure a healthy mind through activity.



स्वास्थ्य और
स्वास्थ्य कई लोग

अच्छे स्वास्थ्य के महत्व को महसूस नहीं करते हैं, और अक्सर कम आकलन नहीं करते हैं। स्वास्थ्य, जैसाकि वे कहते हैं, धन है। दैनिक कार्यों को पूरा करने के लिए अच्छा स्वास्थ्य आवश्यक है। स्वस्थ पर चर्चा करते समय, कई लोग अपने शरीर की स्थिति पर विचार करेंगे और अपने दिमाग की स्थिति को भूल जाएंगे हालांकि, स्वास्थ्य न केवल स्वास्थ्य के भौतिक पहलुओं से मुक्त होने और मुक्त होने के बारे में है। यह भी दिमाग में स्वस्थ होने का मतलब है।

एक अस्वास्थ्यकर मन एक अस्वास्थ्यकर शरीर में परिणाम देता है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य आपको ज़्यादातर जिंदगी बनाने और इसका आनंदलेनेमें मदद करता है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य आपको कल्याण या अशांति के समय में कल्याण और आंतरिक शक्ति की आवश्यकता महसूसकरता है। हर कोई जानता है कि अपने शरीर की देखभाल कैसे करें। यह लगभग हर दिन लोगोंद्वारा किया जाता है। व्यायाम और उचित भोजन खाने से शरीर को स्वस्थ रखने का सबसे अच्छा तरीका है। लेकिन, मन को स्वस्थ कैसे रखता है? एक स्वस्थ दिमाग में बहुत सारे काम की आवश्यकता होती है, साथ ही सही भोजन और व्यायाम का संयोजन भी होता है।

अक्सर, खाने वाले भोजन का शरीर पर और साथ ही मन पर एक महत्वपूर्णभाव पड़ता है। एक स्वस्थ आहार में कै लोरीकी सही संख्यावाले सही खाद्य समूहहोते हैं। इसमें चीनी, नमक, वसा और शराब का अधिक मात्रा नहींहै।ऊर्जा प्रदान करने वाले सही खाद्य पदार्थों का चयन शरीर को स्वस्थ होने में मदद करता है। यह दिमाग में भी मदद करता है। एक ऊर्जावान व्यक्ति एक खुश व्यक्ति है।खुशी मन की एक अवस्था है। उचित ऊर्जा के बिना, एक व्यक्ति नाराज, थके हुए और उदास हो सकता है। ये दिमाग के लिए अच्छे नहींहैं।

शरीर और दिमाग में स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम बेहदमहत्वपूर्णहै। सक्रिय होने से एक व्यक्ति को उन चीज़ोंको जारी रखने में मदद मिल सकती है जो वे आनंदलेतेहैं और उम्र के रूप में स्वतंत्रहोते हैं। दीर्घकालिकशारीरिक गतिविधि दीर्घकालिकस्वास्थ्य के लाभ को बढ़ाती है। यही कारण है कि कई स्वास्थ्य विशेषज्ञ व्यक्तियोंको यथासंभव सक्रिय होने की सलाह देतेहैं और कु छप्रकार की गतिविधि के लिए सप्ताह में कम-से-कम तीन दिन अलग-अलग सेटकरते हैं जो हृदय को स्थिर गति से मारते रहते हैं। शारीरिक व्यायाम में कई मानसिक लाभ भी होते हैं। उदाहरण के लिए, अवसाद या चिंता से निदान व्यक्ति को अक्सर दवा लेनेके अलावा कु छप्रकार की शारीरिक गतिविधि करने के लिए कहा जाता है। इसका कारण यह है कि, शरीर हार्मोन का उत्पादन करता है जिसे एंडोर्फिन कहा जाता है जो मूड में सुधार करता है और तनाव से छुटकारापाता है। मनोदशा में सुधार करके अवसाद को कम किया जा सकता है और तनाव को कम करके चिंता से राहत मिल सकती है।

दिमाग को स्वस्थ रखने का एक और तरीका जितना संभवहो उतना व्यायाम करना है। जैसे शारीरिक व्यायाम शरीर के लिए अच्छा है, वैसेही मन के लिए मानसिक व्यायाम भी है। गतिविधि के माध्यम से स्वस्थ दिमाग सुनिश्चित करने के कई तरीके हैं।

PRACTISING HAND HYGIENE | हाथ की हाइजीन

Good hand hygiene is one of the basics of medical practice. It is often one of the first lines of defense against infections. Good hand hygiene is a fundamental skill for any professional working within a healthcare environment, any employee working in food service, or anyone who simply wants to stay healthy and safe.

अच्छी हाथ स्वच्छता चिकित्सा अभ्यास की मूल बातें में से एक है। यह अक्सर संक्रमणके खिलाफ रक्षा की पहली पंक्तियों में से एक है। अच्छी हाथ स्वच्छता स्वास्थ्य देखभाल माहौल में काम करने वाले किसी भी पेशेवर, भोजन सेवा में काम करने वाले किसी भी कर्मचारी या स्वस्थ और सुरक्षितरहने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए एक मौलिक कौशल है।

Washing Your Hands with Soap and Water | साबुनऔर पानी के साथ अपने हाथ धोना

Wet hands. *Wet both hands with running water. Warm or hot water is best, but cold water may be acceptable.*

गीले हाथ चलने वाले पानी के साथ दोनों हाथ गीले। गर्म या गर्म पानी सबसे अच्छा है, लेकिन ठंडा पानी स्वीकार्य हो सकता है।



Apply soap. Dispense a generous amount of liquid soap into your palm. Liquid soap is preferable.

साबुन लगाएं। अपने हथेली में तरल साबुन की उदार राशि का भुगतान करें। तरल साबुन बेहतर है।



Rub your palms together. Spread soap onto both palms. Be sure this area is sufficiently covered by soap.

अपने हथेलियों को एक साथ रगड़ें। दोनों हथेलियों पर साबुन फै लाओ। सुनिश्चित करें कि यह क्षेत्र साबुन द्वारा पर्याप्त रूप से कवर किया गया है।



Place the palm of the right hand over the back of the left hand and rub. Repeat this action with the left hand over the right. This will spread soap onto the backs of both hands. Be sure this area is sufficiently covered by soap.

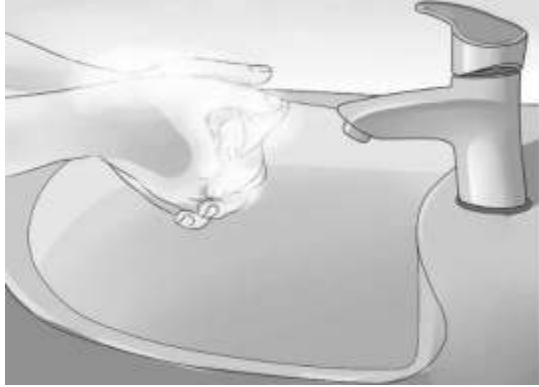
बाएं हाथ के पीछे दाएं हाथ की हथेली रखें और रगड़ें। दाईं ओर बाईं ओर इस क्रिया को दोहराएं। यह दोनों हाथों की पीठ पर साबुन फै ल जाएगा।



सुनिश्चित करें कि यह क्षेत्र साबुन द्वारा पर्याप्त रूप से कवर किया गया है।

Interlace the fingers of both hands. *Spread soap between your fingers.*

Move your fingers back and forth to ensure that soap reaches all areas between your fingers.



दोनों हाथों की उंगलियों को इंटरलस करें। अपनी उंगलियों के बीच साबुन फै लाओ। यह सुनिश्चित करने के लिए

कि साबुन आपकी उंगलियों के बीच के सभी क्षेत्रों तक पहुंचता है, अपनी अंगुलियों को आगे और आगे ले जाएं।

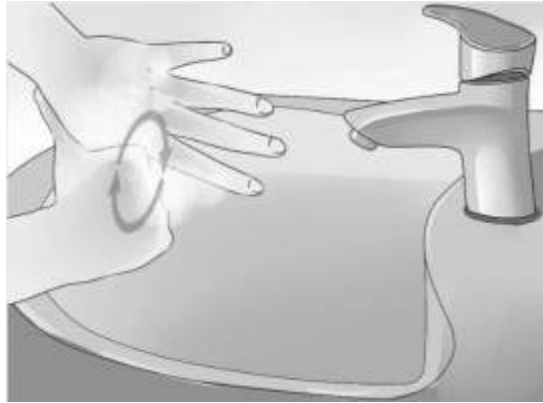
Place the backs of fingers onto opposing palms. *Interlock your fingers. This ensures that soap reaches the very back of your fingers.*



विरोध हथेलियों पर उंगलियों को पीछे रखें। अपनी उंगलियों को अनलॉक करें। यह सुनिश्चित करता है कि साबुन

आपकी उंगलियों के बहुत पीछे तक पहुंच जाए।

Use rotational rubbing on each thumb. “Rotational rubbing” simply means to *rub in a circular motion*. Use the *palm of one hand to wash the thumb of the opposite hand by way of rotational rubbing. Repeat this on the other side.*



प्रत्येक अंगूठे पर घूर्णनरगड़ का प्रयोग करें। “घूर्णनरगड़ने” का मतलब बस एक गोलाकार गति में रगड़ना है। घुमावदार रगड़ के माध्यम से विपरीत हाथ के अंगूठे को धोने के लिए एक हाथ की हथेली का प्रयोग करें। दू सरीतरफ इसे दोहराएं।

Use rotational rubbing to clean the palm of each hand again. *Bring the fingers of one hand together. Use these fingers to wash the opposite palm by way of rotational rubbing. Repeat this on the other side.*



प्रत्येक हाथ की हथेली को साफ करने के लिए घूर्णनरगड़ का प्रयोग करें।

एक हाथ की उंगलियों को एक साथ लाओ। घुमावदार रगड़ के माध्यम से विपरीत हथेली धोने के लिए इन उंगलियों का प्रयोग करें। दू सरी तरफ इसे दोहराएं।

Clean your wrists. *Use one hand to clean the opposite wrist by way of rotational rubbing. Repeat this on the other side.*

अपनी कलाई साफ करो। घुमावदार रगड़ के माध्यम से विपरीत कलाई को साफ करने के लिए एक हाथ का प्रयोग करें। दू सरीतरफ इसे दोहराएं।



Rinse. Place your hands under running water. Remove all traces of soap. Again, warm water is preferred, but cold water may be acceptable.

रिसकरें। अपने हाथोंको चलने वाले पानी के नीचे रखें। साबुनके सभी निशान निकालें। फिर, गर्म पानी को प्राथमिकता दी जाती है, लेकिन ठंडा पानी स्वीकार्य हो सकता है।



Dry your hands thoroughly. Use a clean disposable towel. Dry your hands until no wetness remains. Dispose of used towels right away.

अपने हाथों को अच्छी तरह से सूखें। एक साफ डिस्पोजेबल तौलिया का प्रयोग करें। जब तक कोई गीलापन न बने तब तक अपने हाथ सूखें। प्रयुक्त तौलिए का निपटान तुरंत करें।



Wearing Disposable Gloves | डिस्पोजेबलदस्ताने पहने हुए

Wash your hands. *Wash your hands with soap and water. Make sure all*



parts of your hands and wrists are properly cleansed. Dry your hands completely using a disposable towel.

अपने हाथ धो लो। अपने हाथ साबुन और पानी से धोए। सुनिश्चितकरें कि आपके हाथों और कलाई के सभी हिस्सोंको ठीक से साफ किया जाता है। एक डिस्पोजेबल तौलिया का उपयोग कर अपने हाथोंको पूरी तरह सूखें।

Cover any cuts or lesions. *Any place where you skin is broken must be protected. Apply a waterproof dressing to all cuts and injuries, even very small ones.*



किसी भी कटौती या घावों को कवर करें। कोई भी जगह जहां आप त्वचा टूट जाती है उसे संरक्षितकिया जाना चाहिए। सभी कटौती और चोटों, यहां तक कि बहुत छोटे लोगोंके लिए एक निविड़ अंधकार ड्रेसिंगसागू करें।

Remove any jewelry. *Remove any rings or bracelets from your hands and store them in a safe place. Jewelry (even plastic jewelry) can easily damage your gloves.*

किसी भी गहने को हटा दें। अपने हाथोंसे किसी भी छल्ले या कं गनहटा दें और उन्हें एक सुरक्षितजगह में स्टोर करें। आभूषण (यहां तक कि प्लास्टिक के गहने) आसानी से आपके दस्ताने को नुकसान पहुंचा सकता है।



Ensure nails are short. *Take a moment to look at your finger nails. They should be kept short. If fingernails are too long, take some time to groom them.*

सुनिश्चित करें कि नाखून कम हैं। अपनी उंगलीनाखूनोंको देखनेके लिए एक पल लें। उन्हें छोटा रखा जाना चाहिए। अगर नाखून बहुत लंबेहोते हैं, तो उन्हें खाने के लिए कु छसमय लें।



Check gloves for tears. *Look over each glove carefully. Ensure that each gloves in intact, and free from any imperfections. If you notice any problems with the gloves, dispose of them and begin again with a new pair.*



आँसूके लिए दस्ताने की जांच करें। प्रत्येक दस्ताने सावधानी से देखो। सुनिश्चित करें कि प्रत्येक दस्ताने बरकरार है, और किसी भी अपूर्णतसे मुक्त है। यदि आपको दस्ताने के साथ कोई समस्या दिखाई देती है, तो उनका

निपटान करें और एक नई जोड़ी के साथ फिर से शुरू करें।

Put gloves on your clean hands. *Carefully place your hands into the gloves one at a time. Be sure that each finger fits into its proper slot. The gloves should fit well, but not too tight.*



अपने साफ हाथोंपर दस्ताने रखो। अपने हाथोंको एक समय में दस्ताने में सावधानी से रखें। सुनिश्चित करें कि प्रत्येक उंगली अपने उचित स्लॉट में फिट बैठती है। दस्ताने अच्छी तरह से फिट होना चाहिए, लेकिन बहुत तंगनहीं है।

Remove gloves carefully and dispose of them right away. *When you are finished using the gloves, remove each one by carefully peeling back from the wrist opening. Dispose of used gloves immediately in the proper receptacle.*



दस्ताने सावधानी से हटाएं और तुरंत

उनका निपटान करें। जब आप दस्ताने का उपयोग कर समाप्त कर लेते हैं , तो कलाई खोलने से सावधानीपूर्वक छीलकर प्रत्येकको हटा दें। उचित ग्रहण में तुरंत इस्तेमाल किए गए दस्ताने का निपटान करें।

Wash your hands after removing gloves. *Wash your hands with soap and water. A gain, make sure all parts of your skins are properly cleansed. Dry your hands completely using a disposable towel.*

दस्ताने हटाने के बाद अपने हाथ धोएं। अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं। दोबारा, सुनिश्चितकरें कि आपकी खाल के सभी हिस्सोंको ठीक से साफ किया गया है। एक डिस्पोजेबल तौलिया का उपयोग कर अपने हाथोंको पूरी तरह सूखें।



GROOMING OF PATIENT | रोगी का ग्रूमिंग

Personal Care, Hygiene, and Grooming | व्यक्तिगत देखभाल, स्वच्छता और सौंदर्य

The most important aspect of maintaining good health is good personal hygiene. Personal hygiene which is also referred to as personal care includes all of the following: Bathing and Showering

- *Hair care*
- *Nail care*
- *Foot care*
- *Genital care*
- *Dental care*

अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने का सबसे महत्वपूर्ण पहलू अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता है। व्यक्तिगत स्वच्छता जिसे व्यक्तिगत देखभाल के रूप में भी जाना जाता है, में निम्नलिखित सभी शामिल हैं: स्नान और शॉवरिंग

- बालोंकी देखभाल
- नाखुनोंकी देखभाल
- पैरों की देखभाल

- जननांगदेखभाल
- दाँतों की देखभाल

Personal hygiene is keeping the body clean, and helps prevent the spread of germs. Grooming is caring for fingernails and hair examples of these activities would be styling hair, shaving, trimming and painting fingernails. Maintaining good health also includes the following areas: Nutrition, Leisure/recreation opportunities, sleep, and exercise. As you can see, there are many factors that contribute to feeling and looking good. Feeling and looking good are important to each individual's emotional and physical wellbeing.

When assisting individuals with personal care, you should be especially mindful of professional ethics. These ethics or principles become routine as they are practiced and applied each day. You will want to apply your professional ethics every time you assist and support an individual with personal care skills.

व्यक्तिगत स्वच्छता शरीर को साफ रखती है, और रोगाणुओंके प्रसार को रोकने में मदद करती है। सौंदर्यकारिनाखूनोंकी देखभाल कर रहा है और इन गतिविधियोंके बालोंके उदाहरण बाल, शेविंग, ट्रि मिंगऔर पेंटिंगनाखूनोंको स्टाइल करेंगे।अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में निम्नलिखित क्षेत्रोंमें भी शामिल है: पोषण, अवकाश / मनोरंजन के अवसर, नींद और व्यायाम। जैसाकि आप देख सकते हैं, ऐसे कई कारक हैं जो महसूसकरने और अच्छे दिखने में योगदान देतेहैं।महसूसकरना और अच्छा दिखना प्रत्येकव्यक्ति की भावनात्मक और शारीरिक कल्याण के लिए महत्वपूर्णहै।

व्यक्तिगत देखभाल वाले व्यक्तियोंकी सहायता करते समय, आपको विशेष रूप से पेशेवर नैतिकता के बारे में ध्यान रखना चाहिए। ये नैतिकताया सिद्धांतनियमित हो जाते हैं क्योंकि उनका अभ्यास और हर दिन लागू होता है। हर बार जब आप व्यक्तिगत देखभालकौशल

वाले व्यक्ति की सहायता करते हैं और समर्थन करते हैं तो आप अपनी पेशेवसैतिकता लागू करना चाहेंगे।

Respect: *I will respect the individuals I support and help others recognize their value. Personal care should be provided with dignity and respect for the individual.*

•Promoting Physical and Emotional Well-Being: *I am responsible for supporting the emotional, physical, and personal well-being of individuals receiving support, while being attentive to reducing their risk of harm. Personal care should be provided safely and in a way that promotes the physical and emotional wellbeing of the individual.*

Confidentiality: *I will protect and respect the confidentiality and privacy of the individuals I support. An individual has the legal right to have his or her support needs kept confidential and to privacy for personal care.*

•Honesty and Responsibility: *I will support the mission of my profession to assist individuals to live the kind of life they choose. I will be a partner to the individuals I support. Individuals should be supported in doing as much for themselves as possible.*

•Self-Determination: *I will assist the individuals I support to direct the course of their own lives. Individuals have the right to direct how personal care is provided.*

— **सम्मान:** मैं उन व्यक्तियोंका सम्मान करूँ गाजो मैं समर्थनकरता हूँ और दू सरेंको उनके मूल्यको पहचानने में सहायता करता हूँ। व्यक्तिगत देखभाल व्यक्ति के लिए गरिमा और सम्मान के साथ प्रदान की जानी चाहिए।

— **शारीरिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देना:** मैं नुकसान प्राप्त करने वाले व्यक्तियोंके भावनात्मक, शारीरिक और व्यक्तिगत कल्याण का समर्थन करने के लिए जिम्मेदार हूँ, जबकि नुकसान के जोखिम को कम करने के लिए चौकस रहना।

व्यक्तिगत देखभाल सुरक्षितरूप से प्रदान की जानी चाहिए और इस तरह से व्यक्ति की शारीरिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देना चाहिए।

- **गोपनीयता:** मैं उन व्यक्तियोंकी गोपनीयता और गोपनीयता की रक्षा और सम्मान करूँ गाजो मैं समर्थन करता हूँ। एक व्यक्ति के पास कानूनी सहायता के लिए गोपनीय और गोपनीयता के लिए अपनी सहायता आवश्यकताओंको रखने का कानूनी अधिकार है।
- **ईमानदारी और उत्तरदायित्व:** मैं अपने पेशेके मिशन का समर्थन करता हूँ ताकि व्यक्तियोंको उनके जीवन के प्रकार जीने में सहायता मिल सके। मैं उन व्यक्तियोंके लिए भागीदार बनूँगाजो मैं समर्थनकरता हूँ। व्यक्तियोंको जितना संभवहो उतना अधिक करने में समर्थित होना चाहिए।
- **स्व-निर्धारण:** मैं उन व्यक्तियोंकी सहायता करूँ गाजो मैं अपने जीवन के पाठ्यक्रम को निर्देशितकरने के लिए समर्थन करता हूँ। व्यक्तियोंको यह निर्देश देनेका अधिकार है कि व्यक्तिगत देखभाल के संप्रदान की जाती है।

PERSONAL CARE | व्यक्तिगत देखभाल

Hair Grooming

Having clean, well groomed hair is important to everyone, and is no less so for the individual you support. Individuals like different brands of shampoo or conditioner and may have a preferred style. Individuals may also change their minds about how they style their hair. All of these choices should be respected and supported.

- *Ask the individual if he or she has a preference for his or her hair style today.*
- *Teach and assist with drying wet hair with dryer and applying gels, hair spray, and other hair products as appropriate.*
- *If hair is long, divide into sections before combing or brushing.*

- *Teach and assist the individual to comb or brush hair from scalp to ends of hair. Note: If the hair is tangled, use a wide-tooth comb. Why? Pulling on tangled hair can cause damage to the hair. Gently combing or brushing from the scalp to the ends of the hair stimulates circulation. If the hair is curly, start at the ends of the hair to assure that all tangles are removed before brushing from the scalp to the ends.*
- *Encourage the individual to look in a mirror when finished styling. Why? Having hair clean and groomed looks great, increases self-esteem, and you can't have a "bad hair day"!*

हेयरग्रूमिंग

स्वच्छ, अच्छी तरह से तैयार बाल होने के लिए हर किसी के लिए महत्वपूर्ण है , और आपके द्वारा समर्थित व्यक्ति के लिए कम नहीं है। शैम्पू का कं डीशनर के विभिन्न ब्रांडों जैसे व्यक्ति और पसंदीदा शैली हो सकती है। व्यक्ति अपने दिमाग को भी बदल सकते हैं कि वे अपने बालों को कै से शैली देते हैं। इन सभी विकल्पों का सम्मान और समर्थन किया जाना चाहिए।

- व्यक्ति से पूछें कि क्या उसे आज अपने बालों की शैली के लिए प्राथमिकता है।
- ड्रायर के साथ गीले बालों को सूखने और जेल, बालों के स्प्रे और अन्य बालों के उत्पादों को उपयुक्त के रूप में लागू करने में सहायता करें और सहायता करें।
- यदि बाल लंबे हैं , तो कं घीया ब्रश करने से पहले अनुभागों में विभाजित करें।
- स्के लपसे बालों के सिरों तक बाल को कं घीया ब्रश करने के लिए व्यक्ति को सिखाएं और सहायता करें। नोट: यदि बालों को उलझाया जाता है, तो एक दांत के दांत का उपयोग करें। क्यूँकर ? बालों वाले बालों पर खींचने से बालों को नुकसान हो सकता है। बालों के सिरों तक खोपड़ी से धीरे-धीरे कं घीया ब्रश करना परिसंचरण को उत्तेजित करता है। यदि बाल घुंघराहैं , बालों के सिरों पर शुरू करने के लिए यह सुनिश्चित करने के लिए कि खोपड़ी से छोर तक ब्रश करने से पहले सभी उलझन हटा दिए जाते हैं।

- स्टाइल समाप्त होने पर व्यक्ति को दर्पणमें देखनेके लिए प्रोत्साहित करें। क्यूंकर ? बालोंको साफ और तैयार करना बहुत अच्छा लग रहा है, आत्म-सम्मान बढ़ता है, और आपके पास "बुरा बाल दिन" नहीं हो सकता है!

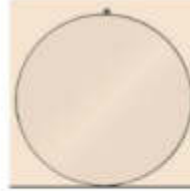
What you Need? | आपको क्या चाहिए



Comb



Hair Brush



Comb



Personal Hair Product

Remember

- *Hairstyle is an individual choice.*
- Use only the individual's personal comb and brush.
- *Clean comb and brush regularly.*
- *Combs with sharp teeth can injure sensitive scalps.*
- *Use comb and brush with a gentle touch.*
- *Encourage the individual to do as much as he or she can for him/herself.*

याद रखें

- के शविन्यास एक व्यक्तिगत पसंद है।
- के वलव्यक्ति के व्यक्तिगत कं घी और ब्रश का उपयोग करें।
- नियमित कं घी और नियमित रूप से ब्रश।
- तेज दांतों के साथ कॉम्ब्स संवेदनशीलके लप्सको चोट पहुंचा सकता है।
- एक कोमल स्पर्श के साथ कं घी और ब्रश का प्रयोग करें।
- उस व्यक्ति को उतना ही करने के लिए प्रोत्साहित करें जितना वह खुद के लिए कर सकता है।

Finger Nail and Toe Nail Care

Cleaned and trimmed fingernails and toenails are important for overall health. Germs often collect underneath the nails. Frequent and thorough hand washing and foot care is a good way to prevent germ or fungus buildup. Nails that become too long and/or are rough and torn can scratch and cut an individual's skin and may result in a local infection. Some individuals (those with diabetes) should have their nail care completed by a health care professional. Athlete's foot, a fungus that causes an inflammation, cracking, and peeling of the skin between the toes and can also infect the toenails is of particular concern, and must be treated as soon as it is noted by the HHA. Individuals often like to have nail color applied and may need assistance.

फिंगरकील और पैर की अंगुलीकील देखभाल

स्वच्छ स्वास्थ्य और ट्रिम किए गए नाखून और *toenails* समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। रोगाणु अक्सर नाखून के नीचे इकट्ठा होते हैं। रोगाणु या कवक निर्माण को रोकने के लिए बार-बार और पूरी तरह से हाथ धोने और पैर की देखभाल एक अच्छा तरीका है। नाखून जो बहुत लंबे जाते हैं और / या मोटे और फाड़े होते हैं, वे खरोंचकर सकते हैं और एक व्यक्ति की त्वचा काट सकते हैं और परिणामस्वरूप स्थानीय संक्रमण हो सकता है। कुछ व्यक्तियों (मधुमेह वाले लोगों) को स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर द्वारा उनकी नाखून देखभाल पूरी करनी चाहिए। एथलीट के पैर, एक कवक जो पैर की उंगलियों के बीच त्वचा की सूजन, क्रेकिंग और छीलने का कारण बनती है और टोनेल को भी संक्रमित कर सकती है, विशेष चिंता का विषय है, और एचएचए द्वारा इसे जल्द ही माना जाना चाहिए। व्यक्तियों को अक्सर नाखून रंगलागू करना पसंद होता है और उन्हें सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

Performing Nail Care of a patient

Providing nail care to a patient also lies under the duties of a certified nursing assistant. These kinds of care treatments are provided to patients, who are quite weak to perform such daily activities. There are many patients available in the hospices or nursing facilities, who are not physically capable enough to give care to their toe and finger nails. Therefore, it becomes a HHA's responsibility to check whether their nails required immediate care or not.

When a patient is going under some treatment or is unconscious, then he/she sometimes starts scratching his/her own skin. This can bring in dangerous infections in the patients nails, which can reach anywhere in the various parts of the body. The nail beds of the patients carry various kinds of injurious germs. Hence, this is a nursing aide's responsibility to keep it clean and trimmed on a regular basis. This prevents the infections from further spreading. On the other hand, if you are treating a person, who is under the anticoagulation therapy, then do not give him/her nail care, as this may cause excessive bleeding.

Similarly, patients, who are suffering from diabetes, are also given nail care by a specialist or a doctor specifically. This is due to the fact that the body tissues of a patient suffering from diabetes gradually lose the ability to repair it naturally. As a result, a minor scratch on the fingers or foot can stimulate an ulcer. Thus, the accountability of performing nail care is not given to every HHA. In many of the medical facilities, this job duty is not assigned to the HHAs. Before conducting any such duty, you must check with the medical facility you are working. A HHA must have undergone a proper training and practices, before providing nail care to any patient.

एक मरीज को नाखून देखभाल प्रदान करना प्रमाणित नर्सिंगसहायक के कर्तव्यों के तहत भी निहित है। इस तरह के देखभाल उपचार मरीजोंको प्रदान किए जाते हैं, जो ऐसी दैनिक गतिविधियोंको करने के लिए काफी कमजोर हैं। होस्पिसेसया नर्सिंगसुविधाओंमें कई रोगी उपलब्ध हैं, जो शारीरिक रूप से सक्षम नहींहैं ताकि वे अपने पैर की अंगुलीऔर उंगली की नाखूनोंकी देखभाल कर सकें। इसलिए, यह जांचनेके लिए एचएचए की ज़िम्मेदारीबन जाती है कि उनके नाखूनोंको तत्काल देखभाल की आवश्यकता है या नहीं।

जब एक मरीज कु छउपचार के तहत जा रहा है या बेहोश है, तो वह कभी-कभी अपनी त्वचा को खरोंचशुरू कर देता है।यह रोगियोंकी नाखूनोंमें खतरनाक संक्रमणला सकता है, जो शरीर के विभिन्न हिस्सोंमें कहींभी पहुंचसकते हैं।मरीजोंके नाखून के बिस्तर विभिन्न प्रकार के हानिकारक रोगाणुओंको ले जाते हैं। इसलिए, यह नियमित रूप से इसे साफ और छं टनीरखने के लिए एक नर्सिा सहयोगी की ज़िम्मेदारी है। यह संक्रमणको और फै लानेसे रोकता है। दू सरीतरफ, यदि आप किसी व्यक्ति का इलाज कर रहे हैं, जो एं टीके ग्यूलेशन थेरेपीके तहत है, तो उसे नाखून की देखभाल न दें, क्योंकि इससे अत्यधिक रक्तस्राव हो सकता है।

इसी प्रकार, मधुमेहसे पीड़ित मरीजोंको विशेष रूप से एक विशेषज्ञ या डॉक्टर द्वारा नाखून देखभालभी दी जाती है।यह इस तथ्य के कारण है कि मधुमेहसे पीड़ित एक रोगी के शरीर के ऊतक धीरे-धीरे इसे स्वाभाविक रूप से सुधारनेकी क्षमता खो देतेहैं। नतीजतन, उंगलियोंथा पैर पर एक मामूली खरोंच अल्सर उत्तेजित कर सकते हैं। इस प्रकार, हर एचएचए को नाखून देखभाल करने की उत्तरदायित्व नहीं दी जाती है। कई चिकित्सा सुविधाओंमें , यह नौकरी कर्तव्य एचएचए को सौंपा नहींगया है। ऐसा कोई कर्तव्य करने से पहले, आपको उस चिकित्सा सुविधा से जांचकरनी चाहिए जो आप काम कर रहे हैं।किसी भी रोगी को नाखून देखभाल प्रदान करने से पहले, एक एचएचए को उचित प्रशिक्षण और प्रथाओंका पालन करना होगा।

Points to Remember

- *Make a habit of washing your hands thoroughly, every time you start giving nail care to a patient.*
- *Put on a fresh pair of hands gloves.*
- *Now, greet the patient kindly.*
- *Give the patient explanation regarding the nail care activity performed by you.*
- *Try to manage a face to face contact with the patient, while explaining the procedure.*
- *Before beginning this process, ensure that the devices and equipment's, which are going to be utilized for trimming the nails of the patient, must be fresh and sterilized. Or else, it can cause infections.*
- *Always remember that providing regular nail care to the patient steadily reduces the risk of germs transmission.*
- *Things you will need for this process are a water bowl for warm water, a nail cutter, a clean wash cloth, a small towel, an orange stick and some soap.*

याद दिलाने के संके त

- हर बार जब आप एक मरीज को नाखून देखभाल देना शुरू करते हैं, तो अपने हाथों को अच्छी तरह से धोने की आदत बनाएं।
- हाथ दस्ताने की एक ताजा जोड़ी पर रखो।
- अब, कृ पयामरीज को नमस्कार करें।
- आपके द्वारा किए गए नाखून देखभाल गतिविधि के बारे में रोगी स्पष्टीकरण दें।
- प्रक्रिया को समझाते हुए, रोगी के साथ आमने-सामने संपर्क का प्रबंधन करने का प्रयास करें।
- इस प्रक्रिया को शुरू करने से पहले, सुनिश्चित करें कि रोगियोंकी नाखूनोंको ट्रिम करने के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरणों और उपकरणोंका उपयोग ताजा और निर्जलितहोना चाहिए। अन्यथा, यह संक्रमण का कारण बन सकता है।
- हमेशा याद रखें कि रोगी को नियमित रूप से नाखून देखभाल प्रदान करना लगातार जीवाणुओंके संचरणके जोखिम को कम कर देता है।

- इस प्रक्रिया के लिए आपको जो चीजें चाहिए, वह गर्म पानी, एक नाखून कटर, एक साफ धोने का कपड़ा, एक छोटा तौलिया, एक नारंगी छड़ी और कु छसाबुन के लिए एक पानी का कटोरा है।

- इस प्रक्रिया के लिए आपको जो चीजें चाहिए, वह गर्मपानी, एक नाखूनकटर, एक साफ धोने का कपड़ा, एक छोटा तौलिया, एक नारंगीछड़ी और कु छसाबुनके लिए एक पानी का कटोरा है।

Stepwise Procedure to Follow for Conducting Nail Care of a Patient

Step 1- Set position of the patient

Before beginning with this process, make sure that the client is in a comfortable position. If possible, it is better to help the patient to get into a chair. If not, then you can set the bed at a comfortable level to conduct the process with ease.

Step 2- Place foot mat or towel

While helping the patient to shift in the chair, you must spread the foot mat on the floor to shun the danger of falling down. If the person is lying on the bed, then you must place a towel or a sheet on the table close to the patient. And then keep the nail care equipments over the table.

Step 3- Fill in the water basin

You have to fill in the water basin with warm and soapy water, so that the fingers can be totally sterilized.

Step 4- Check the water temperature

It is imperative to get the water hotness checked by the patients themselves; however, in case of a feeble or unconscious person, you may keep it normal and check it by yourself.

Step 5- Soak fingers in the water

Once, the water temperature is checked; you must put the patient's fingers in that soapy water for some time.

Step 6- Clean nails with an orange nail stick

- *After a while, take out the hands from the water and clean the nails gently with the help of an orange stick.*
- *Give a touch of the orange stick gently on the edges of the nails and stretch it slowly in right to left direction.*
- *Do not insert the tip forcefully into the nails; just let it stop where it has progressively.*
- *Make sure, you are doing this entire process with extreme care in a slow pace.*
- *Do not get tough with the fingers, as this procedure requires a lot of tenderness.*
- *Keep the dirty elements out of the nails and put it on the cloth.*

Step 7- Wipe the hands to dry

After, the cleaning is done, wipe the hands of the patient with a clean towel to dry.

Step 8- Filing of the nails

Now with the help of an emery board stick, do the filing of the patient's nail gently in two to three strokes. In some cases, you might also be asked to keep the emery board and orange stick carefully in a container, for testing purposes.

Step 9- Nail cutting

- *You must hold the patient's fingers one by one to cut the nails. Only cut the extended part of the nails, as trained during your training sessions.*
- *When you cut every single nail, always check that there should not be any sharp or rough edges left.*

— Trim the sharp edges of the nails, as it can cause cuts to the client's skin. *This also decreases the risk of infection transference throughout the breakage of the skin.*

— Also, examine the client's nail beds carefully, as you may also *find any symptom of soreness or fungal expansion. If you find any such sign, report it directly to the charge nurse instantly.*

While cutting the nails, collect the cut part in a separate tray or a small cloth to dispose.

Step 10- Apply lotion on the hands *Once, the filing and cutting are done, apply some hand-lotion on the patient's hands from wrist to the fingertips. It is better to remove the excess amount of lotion from the hands, with a clean towel.*

Step 11- Dispose the used Wipes *Once, the nail care process is over, dispose the used linens and wash-cloth into the soiled linen box.*

Step 12- Place the equipment's back

At the end, wash the water basin properly with soap and keep the basin in the designated dirty supply area.

Step 13- Rinse hands properly

Do not forget to rinse your hands thoroughly with soap to avoid contamination and infection.

रोगी की नाखून देखभाल करने के लिए पालन करने के लिए चरणबद्ध प्रक्रिया

चरण 1- रोगी की स्थिति निर्धारित करें

इस प्रक्रिया से शुरू करने से पहले, सुनिश्चित करें कि ग्राहक आरामदायक स्थिति में है। यदि संभव हो, तो रोगी को कुर्सी में जाने में मदद करना बेहतर होता है। यदि नहीं, तो आप आसानी से प्रक्रिया का संचालन करने के लिए बिस्तर को आरामदायक स्तर पर सेट कर सकते हैं।

चरण 2- जगह पैर चटाई या तौलिया रखें

मरीज को कु र्सीमें स्थानांतरितकरने में मदद करते समय, आपको गिरने के खतरे को दूर करने के लिए फर्श पर पैरकी चटाई फै लाना चाहिए। यदि व्यक्ति बिस्तर पर झूठबोल रहा है, तो आपको रोगी के नजदीक टेबल पर एक तौलिया या चादर रखना होगा। और फिर टेबल पर नाखून देखभाल उपकरण रखें।

चरण 3- पानी बेसिन भरें

आपको पानी के बेसिनको गर्म और साबुनवाले पानी से भरना होगा, ताकि उंगलियोंको पूरी तरह से निर्जलितकिया जा सके ।

चरण 4- पानी के तापमान की जांचकरें

मरीजोंद्वारा खुदको पानी की गर्मियोंकी जांचकरना जरूरी है; हालांकि, एक कमजोर या बेहोश व्यक्ति के मामले में, आप इसे सामान्य रख सकते हैं और इसे स्वयं जांच सकते हैं।

चरण 5- पानी में उंगलियोंको भिगो दें

एक बार, पानी का तापमान चेककिया जाता है; आपको कु छसमय के लिए उस साबुन पानी में रोगी की उंगलियोंको रखना होगा।

चरण 6- साफ नाखून

- थोड़ी देर के बाद, पानी से हाथ निकालें और नारंगी छड़ी की मदद से धीरे-धीरे नाखूनों को साफ करें।
- नाखूनके किनारोंपर धीरे-धीरे नारंगीछड़ी का स्पर्श दें और धीरे-धीरे बाईं ओर दिशा में अंतर्दृष्टि लाएं ।
- नाखूनमें बलपूर्वकटिप डालें; बस इसे रोकने के लिए जहां यह प्रगतिशील है।
- सुनिश्चितकरें , आप धीमी गति से चरम देखभाल के साथ इस पूरी प्रक्रिया को कर रहे हैं।
- उंगलियोंके साथ कठिन मत बनो, क्योंकि इस प्रक्रिया को बहुत कोमलता की आवश्यकता होती है।
- गंदत्वोंको नाखूनसे बाहर रखें और इसे कपड़े पर रखें।

चरण 7- हाथोंको सूखनेके लिए साफ करें

इसके बाद, सफाई की जाती है, सूखेको साफ तौलिया से मरीज के हाथोंको मिटा दें।

चरण 8- नाखूनोँकी फाइलिंग

अब एक एमरी बोर्ड स्टिक की मदद से, रोगी की नाखून को दो से तीन स्ट्रोकमें धीरे-धीरे दर्ज करें। कु छमामलोंमें, परीक्षण उद्देश्योंके लिए, आपको एक कं टेनसमें एमरी बोर्ड और नारंगी छड़ी सावधानीपूर्वकरखने के लिए कहा जा सकता है।

चरण 9- नाखूनकाटने

- नाखूनोँको काटने के लिए आपको रोगी की उंगलियोंको एक-एक करके पकड़ना चाहिए। के वलअपने प्रशिक्षण सत्रोंके दौरान प्रशिक्षित नाखूनोँके विस्तारित हिस्से को काट लें।
- जब आप हर एक नाखून काटते हैं, तो हमेशा जांचके कोई तेज या मोटा किनारा नहीं छोड़ा जाना चाहिए।
- नाखूनोँके तेज किनारोंको ट्रिम करें, क्योंकिइससे ग्राहक की त्वचा में कटौती हो सकती है। यह त्वचा के टूटनेके दौरान संक्रमणहस्तांतरण का खतरा भी कम करता है।
- इसके अलावा, ग्राहक के नाखून बिस्तरोंकी सावधानी से जांचकरें, क्योंकि आपको सूजन या कवक विस्तार का कोई लक्षण भी मिल सकता है। अगर आपको ऐसा कोई संके तमिलता है, तो तुरंतसे सीधे चार्ज नर्स को रिपोर्ट करें।
- नाखूनोँको काटने के दौरान, अलग भाग में कटौती का हिस्सा या निपटाने के लिए एक छोटा कपड़ा इकट्ठा करें।

चरण 10- हाथोंपर लोशन लागू करें एक बार, दाखिल करने और काटने के बाद, मरीज के हाथोंपर कलाई से उंगलियोंतक कु छहाथ-लोशन लागू करें। साफ तौलिया के साथ हाथों से लोशन की अतिरिक्त मात्रा को निकालना बेहतर है।

चरण 11- प्रयुक्त वाइप्स का निपटान एक बार, नाखूनदेखभाल प्रक्रिया खत्म हो गई है, इस्तेमाल किए गए लिनन और धोने वाले लिनन बॉक्स में कपड़े धोएं ।

चरण 12- उपकरण की पीठ रखें

अंतमें, साबुनके साथ पानी के बेसिन को ठीक से धोएं और बेसिनको निर्दिष्टगंदेआपूर्ति क्षेत्र में रखें।

चरण 13- हाथोंको ठीक से धुलाई

संदू षणऔर संक्रमणसे बचने के लिए साबुन के साथ अपने हाथोंको अच्छी तरह से कु ल्ला मत भूलना।

TYPES OF NAIL DISEASE | नील रोग के प्रकार

A HHA may come across the following type of nail shape and disease:

एक एचएचए निम्नलिखित प्रकार के नाखून आकार और बीमारी में आ सकता है:



Shaving

Once again, shaving one's legs, underarms, or face is a very personal matter. *Cultural differences may be a key to whether an individual shaves or does not shave. For example, in some cultures, women do not shave their legs or underarms. In some cultures, men do not shave their facial hair. It is important to assist and support the individual to shave safely and to avoid nicks and cuts that can lead to infection. Some individuals may learn to use*

an electric razor. Other individuals may be assisted and supported in using a blade razor.

Shaving steps can be used for facial, leg, or underarm hair.

- *An electric razor should not be used in same room where oxygen is used.*
- *Electric razors should not be used around water.*
- *Check all types of razors for chips or rust on the blades.*
- *Always dispose of used razor blades.*
- *Use only an individual's personal razor.*
- *Supervise the use of razors closely for safe and correct handling before individual shaves independently.*
- *Encourage the individual to do as much for him or herself as possible.*

हजामत बनाने का काम

एक बार फिर, किसी के पैर, अंडरमार, या चेहरेको शेविंगकरना एक बहुत ही व्यक्तिगत मामला है। सांस्कृतिकमतभेद एक कुं जीहो सकता है कि कोई व्यक्ति शेवकरता है या नहीं। उदाहरण के लिए, कु छसंस्कृतियों, महिलाएं अपने पैरों या अंडरमारियोंको दाढ़ी नहींदेती हैं। कु छसंस्कृतियों, पुरुष अपने चेहरेके बालोंको दाढ़ी नहींदेतेहैं। सुरक्षित रूप से दाढ़ी देनेऔर निक्स और कटौती से बचने के लिए व्यक्ति को सहायता और समर्थन करना महत्वपूर्णहै जो संक्रमणका कारण बन सकता है। कु छलोग एक इलेक्ट्रिकरेजर का उपयोग करना सीख सकते हैं। ब्लेडरेजरका उपयोग करने में अन्य व्यक्तियोंकी सहायता और समर्थन किया जा सकता है।

चेहरे, पैर, या अंडरमहेयर के लिए शेविंगकरणोंका उपयोग किया जा सकता है।

- *उसी कमरे में एक इलेक्ट्रिकरेजर का उपयोग नहींकिया जाना चाहिए जहां ऑक्सीजन का उपयोग किया जाता है।*
- *पानी के चारोंओर इलेक्ट्रिकरेजर का उपयोग नहींकिया जाना चाहिए।*
- *ब्लेड पर चिप्स या जंगके लिए सभी प्रकार के रेजरकी जांचकरें।*
- *हमेशा इस्तेमाल किए गए रेजर ब्लेड का निपटान करें।*
- *के वलएक व्यक्ति के व्यक्तिगत रेजर का प्रयोग करें।*

- स्वतंत्र रूप से व्यक्तिगत रूप से हिलाए जाने से पहले सुरक्षित और सही हैंडलिंगके लिए बारीकी से रेज़र के उपयोग का पर्यवेक्षण करें।
- व्यक्ति को जितना संभव हो उतना करने के लिए प्रोत्साहित करें।

What you Need? | आपको क्या चाहिए



PROCEDURE

Teach and assist the individual in locating the best place to complete his or her shaving. Use of a mirror is recommended for shaving the face or under the arms. Note: Depending on what part of the body one is shaving, a sink, bowl, bathtub, or shower may be more safe and functional. Why? Safety is important while shaving. The individual should be comfortable and sitting or standing securely.

— *Teach and assist the individual to check his or her skin for moles, birthmarks, or cuts. If any changes are observed in the size, shape, or color of a mole or birthmark, the individual should be seen by his or her physician. Why? Shaving over these areas can cause bleeding and infection. Changes may indicate illness.*

— *Teach and assist the individual to open shaving cream and remove safety cap from razor (non-electric razor) or plug electric razor into outlet. Note: Again, safety is important. Shaving cream in an electric razor can be dangerous*

Shaving with Non-Electric Razor

— *Teach and assist the individual to wash area to be shaved with warm, soapy water. (Face, under arms or legs) Why? Washing removes oil and bacteria from the skin and helps to raise the hair shafts so it will be easier to shave.*

— *Teach and assist the individual how to apply shaving cream or lather with soap. Note: Some soaps and shaving creams can be harsh on the skin, or an individual can be allergic to them. There are different brands on the market for sensitive skin. An electric razor may work better for an individual with skin allergies. Why? Shaving cream softens the skin and helps the razor glide over the skin to prevent nicking and cutting.*

If the HHA is shaving the individual, wear disposable gloves. Why? To prevent spread of germs.

— *Teach and assist the individual to use the fingers of one hand to hold the skin tight and shave in the direction the hair grows. Note: Shaving in the direction the hair grows makes a smoother shave and helps prevent irritating the skin. The DSP may want to role play or demonstrate this shaving step on him or herself.*

— *Teach and assist the individual to rinse the razor often to remove hair and shaving cream so the cutting edge stays clean.*

— *Teach and assist the individual to use short strokes around chin and lips on the face; front and back of knees on the legs; and under the arms. Note: Short strokes give better control of the razor and help prevent nicks and cuts.*

Teach and assist the individual to rinse off the remaining shaving cream and dry the skin with gentle patting motions. Why? Left-over shaving cream can irritate and dry the skin. Rubbing freshly shaven skin can be irritating.

— *If shaving the face, offer the individual a mirror to inspect a job well done.*

Why? Taking pride in completing personal care skills increases self-esteem.

— *Teach and assist with applying aftershave or skin lotion if individual chooses. Note: Alcohol in aftershave acts as an antiseptic for tiny nicks and cuts. It also has a cooling and refreshing sensation.*

— *Teach and assist the individual with cleaning razor and storing all shaving items.*

— *Teach and assist the individual to wash, rinse, and dry his or her hands after shaving.*

प्रक्रिया

अपने शेविंगक्रो पूरा करने के लिए सबसे अच्छी जगह तलाशने में व्यक्ति को सिखाएं और सहायता करें। चेहरेको शेर या बाहोंके नीचे एक दर्पणका उपयोग करने की सिफारिश की जाती है। नोट: शरीर के किस हिस्से पर शेविंगहै , एक सिंक, कटोरा, बाथटब, या शॉवर अधिक सुरक्षितऔर कार्यात्मकहो सकता है।क्यूंकर ? शेविंगकरते समय सुरक्षा महत्वपूर्ण है। व्यक्ति को आरामदायक और बैठना या सुरक्षित रूप से खड़ा होना चाहिए।

- मोल, जन्म चिन्ह, या कटौती के लिए अपनी त्वचा की जांचकरने के लिए व्यक्ति को सिखाएं और सहायता करें। यदि किसी भी बदलाव को आकार, आकार या तिल या जन्म चिह्न के रंग में देखा जाता है, तो व्यक्ति को उसके चिकित्सक द्वारा देखा जाना चाहिए। क्यूंकर ? इन क्षेत्रों में शेविंगरक्तसाव और संक्रमणका कारण बन सकता है। परिवर्तन बीमारी का संके त दे सकते हैं।

- शेविंगक्रीम खोलने के लिए व्यक्ति को सिखाएं और सहायता करें और रेजर (गैर-इलेक्ट्रिक रेजर) से सुरक्षा टोपी हटाएं या आउटलेटमें इलेक्ट्रिक रेजर प्लग करें। नोट: फिर, सुरक्षा महत्वपूर्ण है। एक बिजली के रेजर में शेविंगक्रीम खतरनाक हो सकता है

गैर-इलेक्ट्रिक रेजर के साथ शेविंग

- गर्म, साबुन वाले पानी से मुंडहोने के लिए क्षेत्रको धोने के लिए व्यक्ति को सिखाएं और सहायता करें। (चेहरा, बाहोंया पैरों के नीचे) क्यों? धोने से त्वचा से तेलऔर बैक्टीरिया हटा दिया जाता है और बालोंके शाफ्ट को बढ़ाने में मदद मिलती है, इसलिए इसे दाढ़ना आसान हो जाएगा।

- साबुन के साथ शेविंगक्रीम या पाउडर को लागू करने के तरीके को सिखाएं और सहायता करें। नोट: कु छसाबुन और शेविंगक्रीम त्वचा पर कठोर हो सकते हैं, या एक व्यक्ति उनके लिए एलर्जी हो सकता है। संवेदनशीलत्वचा के लिए बाजार पर विभिन्न ब्रांड हैं।त्वचा एलर्जी वाले व्यक्ति के लिए एक इलेक्ट्रिक रेजरबेहतरकाम कर सकता है। क्यूंकर ? शेविंगक्रीम त्वचा को नरम करता है और नाक और काटने से रोकने के लिए त्वचा पर रेजरग्लाइड की मदद करता है।

यदि एचएचए व्यक्ति को शेविंगकर रहा है, तो डिस्पोजेबल दस्ताने पहनें। क्यूंकर ? रोगाणुओंके प्रसार को रोकने के लिए।

- बालोंको बढ़ने की दिशा में त्वचा को तंगऔर दाढ़ी रखने के लिए व्यक्ति को एक हाथ की उंगलियोंका उपयोग करने के लिए सिखाएं और सहायता करें। नोट: बाल बढ़ने की दिशा में शेविंगकरता है

एक चिकना दाढ़ी और त्वचा को परेशानकरने में मदद करता है। डीएसपी भूमिकानिभा सकता है या खुदको इस शेविंगक्रीम का प्रदर्शन करना चाहता है।

- बाल और शेविंगक्रीम को हटाने के लिए अक्सर रेजर को कु ल्लाकरने के लिए व्यक्ति को सिखाएं और सहायता करें ताकि काटने वाला किनारा साफ रहता है।

- चेहरेपर ठोड़ी और होंठके चारोंओर छोटे स्ट्रोकका उपयोग करने के लिए व्यक्ति को सिखाएं और सहायता करें; पैरों पर घुटनेके सामने और पीछे; और हथियारोंके नीचे।नोट :

लघु स्ट्रोक रेज़र का बेहतर नियंत्रण देते हैं और निक और कटौती को रोकने में मदद करते हैं।

शेष शेविंग क्रीम को कुल्ला करने के लिए व्यक्ति को सिखाएं और सहायता करें और त्वचा को कोमल पैटिंग गति के साथ सूखें। क्यूंकर ? बाएं ओवर शेविंग क्रीम त्वचा को परेशान और सूखा कर सकता है। ताजा मुंडत्वचा रगड़ना परेशान हो सकता है।

- अगर चेहरे को शेविंग करते हैं, तो व्यक्ति को अच्छी तरह से काम करने के लिए व्यक्ति को दर्पण प्रदान करें।

क्यूंकर ? व्यक्तिगत देखभाल कौशल को पूरा करने में गर्व लेना आत्म-सम्मान बढ़ाता है।

- अगर व्यक्ति चुनता है तो आफ्टर शेव या त्वचा लोशन लगाने के साथ सिखाएं और सहायता करें। नोट: आफ्टर शेव में अल्कोहल छोटे निक और कटौती के लिए एंटीसेप्टिक के रूप में कार्य करता है। इसमें शीतलन और ताज़ा सनसनी भी होती है।

- रेज़र की सफाई और सभी शेविंग वस्तुओं को संग्रहित करने के साथ व्यक्ति को सिखाएं और सहायता करें।

- शेविंग के बाद अपने हाथ धोने, कुल्ला और सूखने के लिए व्यक्ति को सिखाएं और सहायता करें।

Oral care

Mouth care should be given at least every morning and evening to all patients, and preferably after every meal. Routine mouth care is essentially assisting a patient to brush his teeth and to rinse his mouth thoroughly, as often as needed. The purposes are to keep the mouth clean, to prevent sores and mouth odors, to retard or prevent deterioration of teeth, and to refresh the patient.

मुंह की देखभाल

मुंक्की देखभाल कम से कम हर सुबह और शाम को सभी मरीजों को दी जानी चाहिए, और अधिमानतः हर भोजन के बाद। नियमित मुंक्की देखभाल अनिवार्य रूप से एक मरीज को

अपने दांतों को ब्रश करने और अपने मुँहको अच्छी तरह से कुल्ला करने के लिए सहायता करती है, जितनी बार आवश्यक हो। मस्तिष्क को साफ रखने, रोकने के लिए या दांतों में गिरावट को रोकने के लिए, और रोगी को ताज़ा करने के लिए मुँहको साफ रखना, मुँहको साफ रखना है।



Equipment.

The following equipment is appropriate for routine mouth care.

1. Glass of water
2. Drinking tube if necessary.
3. Hand towel.
4. Toothbrush and dentifrice.
5. Mouthwash, if desired.

Procedure for Patient Able to Help Himself.

Following is the procedure for routine mouth care for a bed patient able to help himself.

Place the patient in a comfortable position.

Arrange the equipment within his reach on the bedside cabinet or on an over bed table.

Remove and clean the equipment promptly when he is finished.

NOTE: Rinse the toothbrush thoroughly under running water and allow it to air dry—not place the damp brush in the cabinet.

उपकरण।

निम्नलिखित उपकरण नियमित मुँहदेखभाल के लिए उपयुक्त है।

2. यदि आवश्यक हो तो ट्यूबपीना।
3. हाथ तौलिया।
4. टू थब्रश और डेंटिफ्राइस।
5. अगर वांछित है, तो मुथवाश।

रोगी सक्षम करने के लिए प्रक्रिया स्वयं की मदद करने के लिए।

एक बिस्तर रोगी के लिए नियमित रूप से मुंत्की देखभाल करने की प्रक्रिया निम्नलिखित है जो स्वयं की मदद कर सकती है।

- 1 रोगी को एक आरामदायक स्थिति में रखें।
- 2 बेडसाइड के बिनैटपर या एक ओवर बेड टेबल पर अपनी पहुंचके भीतर उपकरण व्यवस्थित करें।
- 3 जब वह समाप्त हो जाता है तो तुरंत उपकरण निकालें और साफ़ करें।
नोट: टू थब्रशको अच्छी तरह से चलने वाले पानी के नीचे कु ल्लाएं और इसे सूखा हवा दें- कै बिनैटमें नमी ब्रश न रखें।

Procedure for a Patient Requiring Assistance.

Following is the procedure for routine mouth care for a bed patient requiring some assistance.

- 1 *Turn the patient on his side or if on his back, turn his head to the side.*
- 2 *Place a towel under his chin and over the bedding.*
- 3 *Pour the water over the brush; place dentifrice on it.*
- 4 *Give the patient his brush and hold the basin under his chin while he brushes his teeth*
- 5 *Encourage the patient to rinse his mouth frequently, using the drinking tube, if necessary to draw water in his mouth. The basin receives the used rinse water.*
- 6 *Remove the basin; wipe his face and lips with the hand towel.*
- 7 *Remove and clean the equipment.*
- 8 *Wash your hands.*

एक रोगी की सहायता की आवश्यकता के लिए प्रक्रिया।

एक बिस्तर रोगी के लिए नियमित रूप से मुंह की देखभाल की प्रक्रिया निम्नलिखित सहायता की आवश्यकता है।

- 1 मरीज को उसकी तरफ मुड़ेंया उसकी पीठ पर, उसके सिर को तरफ मुड़ें।
- 2 अपने ठोड़ी के नीचे और बिस्तर पर एक तौलिया रखें।
- 3 ब्रश पर पानी डालो; उस पर दंत चिकित्सक रखें।
- 4 मरीज को अपना ब्रश दें और बेसिन को उसके ठोके के नीचे रखें जबकि वह अपने दांतों को ब्रश करता है
- 5 मरीज को अपने मुंहमें पानी निकालने के लिए पीने के ट्यूबका उपयोग करके अक्सर अपने मुंहको कु ल्लाकरने के लिए प्रोत्साहित करें। बेसिन इस्तेमाल किया कु ल्लापानी प्राप्त करता है।
- 6 बेसिन निकालें; हाथ तौलिया के साथ अपने चेहरेऔर होंठमिटा दें।
- 7 उपकरण निकालें और साफ करें।
- 8 अपने हाथ धो लो।



Procedure for a Patient Unable to Brush His Teeth.

Following is the procedure for providing mouth care for a patient unable to brush his teeth. Finish the mouth cleansing with a gentle brushing of the tongue from back to front, and with a thorough final rinsing. The patient's teeth should be flossed at least weekly.

एक रोगी के लिए प्रक्रिया उसकी दांतब्रश करने में असमर्थ।

अपने दांतों को ब्रश करने में असमर्थ मरीज के लिए मुंहकी देखभाल प्रदान करने की प्रक्रिया निम्नलिखित है। जीभ की मुलायमब्रशिंगके साथ मुंहसे साफ करने के लिए मुंहको साफ करें, और पूरी तरह से अंतिमधोने के साथ। रोगी के दांतकम से कम साप्ताहिक फिसल जाना चाहिए।

रोगी की वरीयताओंके अनुसार सौंदर्यसाधन और अन्य शरीर के उत्पादोंको लागू करें।



Leela's Foundation For Education & Health

(A National Skill Development Corporation Training Partner Company)



Health Care

Leela's Foundation for Education and Health
Address- Near Teacher's Colony, RSS University Campus
Amanaka- Raipur CG. 492010
Ph No- 8370077700
Visit: www.leelasgroup.com