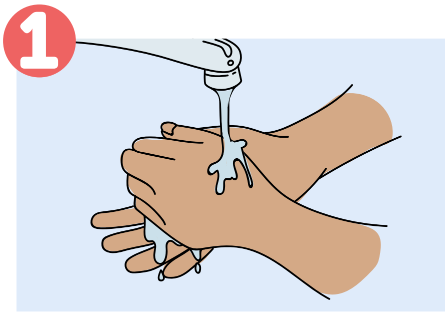
ਬਲੀਚ ਬਾਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਬਲੀਚ ਬਾਥ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਚੰਬਲ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਲੀਚ ਬਾਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਬਲ ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਬਾਥ ਟੱਬ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਬਾਥ ਟੱਬ ਦੀ
- ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ
- 10L ਵਾਲੀ ਆਮ ਬਾਲਟੀ ਦੀ
- ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਘਰੇਲੂ White King ਬਲੀਚ - 12 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ 10 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਲਈ
- ਬਾਥ ਆਇਲ - 1-2 ਢੱਕਣ ਹਰ ਵਾਰ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਜੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਪੂਲ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਆਮ ਲੂਣ - 1/3 ਕੱਪ ਪ੍ਰਤੀ 10 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

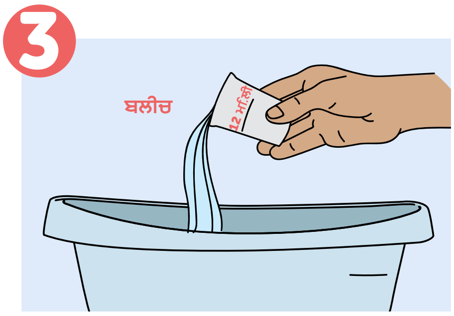


ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ।

ਸੁਝਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੱਕੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਮਾਰਕਰ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਡੈਸਿਵ ਟੇਪ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਮਾਪਣ ਲਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

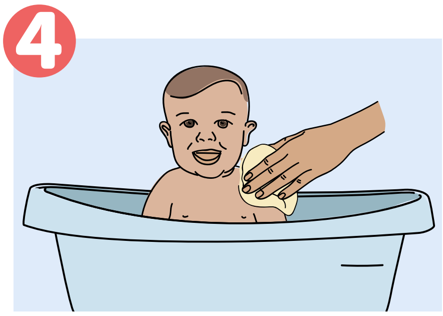
10 ਲੀਟਰ ਬਾਲਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਬਾਥ ਟੱਬ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।



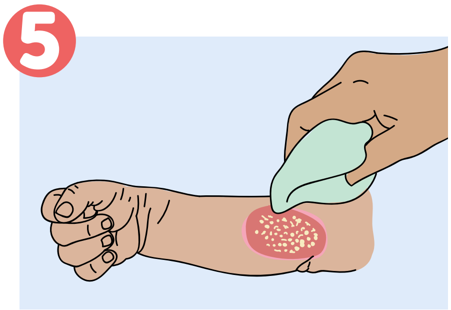
ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਗਈ ਹਰੇਕ 10 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਲਈ 12 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਬਲੀਚ ਪਾਓ (ਅੱਧੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਲੱਗੇ ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ, 1/4 ਕੱਪ ਬਲੀਚ ਪਾਓ)। ਜੇਕਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਮਕ ਅਤੇ ਬਾਥ ਆਇਲ ਵੀ ਪਾਓ।

ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਗਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹਰੇਕ 10 ਲੀਟਰ ਬਾਲਟੀ ਲਈ 1/3 ਕੱਪ ਨਮਕ ਪਾਓ।

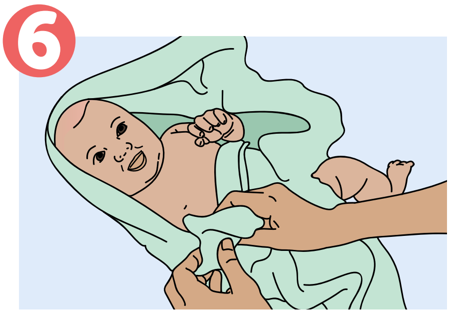
1-2 ਢੱਕਣ ਬਾਥ ਆਇਲ ਦੇ ਪਾਓ।



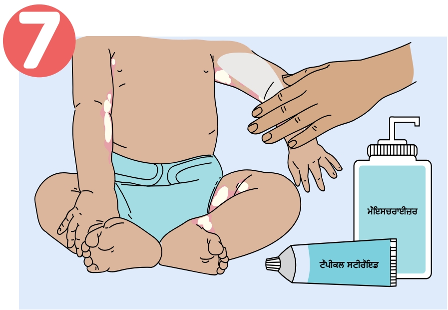
ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਓ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੈਣ ਦੇਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਬਲ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਛਾਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਲੀਚ ਬਾਥ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ - ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਨਹਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥਾਪੜ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ।

ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਜੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ascia australasian society of clinical immunology and allergy

national allergy council

Allergy & Anaphylaxis Australia

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਣ ਨਾਲ ਸਮਰਥਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ Perth Children's Hospital Foundation