

ደንበኛው በገንዳ ሰውነት መታጠብን መርዳት

- የ S.W.I.P.E.S. የግንኙነቶች / የደንበኞች መብቶች እና የተለመዱ የእንክብካቤ ልምዶች ይጠቀሙ .
- ንጉሳት ያድርጉ
- የላይኛውን አልጋ ያስወግዱ ወይም ይጥፉት። ደንበኛው በመታጠቢያ ብርድ ልብስ ወይም በላይኛው አንሶላ እንዲሸፈን ያድርጉ
- የደንበኞችን ጋዎን / የእንቅልፍ ልብሶችን ያስወግዱ
- የውሃው መቀት ደህንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ማረጋገጥ እና ለደንበኛው ምቹ በሆነ የመቀት መጠን መሆኑን ያረጋግጡ አስፈላጊ ከሆነ ያስተካክሉ
- ሳሙና የሌለው ውሃ ለማለቅለቅ በገንዳ ያስቀምጡ። (1) በውኃ ገንዳ ውስጥ ሳሙናን በቀጥታ ከመጨመር ይልቅ ማጠቢያ ጨርቁን ሳሙና በማስነካት በማጠቢያ ጨርቅ ማጠብ፤ (2) ሁለት የተለያዩ የውሃ ገንዳዎችን በመጠቀም፡ አንዱ ለመታጠብ እና አንዱ ለማለቅለቅ ይጠቀሙ
- ውሃ አረፋ ከሆነ፤ ከቀዘቀዘ ወይም ከቆሸሸ በማንኛውም ጊዜ ይተኩ
- ከደንበኛው ራስ / አንገት በስተጀርባ ደረቅ ፎጣ ያስቀምጡ

- እርጥብ ማጠቢያ ጨርቅ (ሳሙና የሌለው) በመያዝ ከአይን ይጀምራል። ለእያንዳንዱ ዐይን ከውስጥ እስከ ውጭ ጥግ በማጠብ የማጠቢያውን ልብስ የተለያየ ቦታ ይጠቀሙ
- ቀሪውን ፊት፣ ጁሮ እና አንገት ሳሙና በመጠቀም ይጠቡ (ደንበኛው የሚመርጥ ከሆነ)
- ያለቅልቁ እና አካባቢን በፎጣ ያድርቁ - በቀስታ፣ አይፈትጉ .
- አንድ ከንድ ያንሱ እና ከአሱ በታች አንድ ፎጣ ያስቀምጡ። የደንበኛውን ከንድ ከክርን በታች. በአጅግ መዳፍ ይደግፉ። የደንበኛውን ከንድ ፣ ትከሻ እና ብብት ማጠብ። አለቅልቀው ያድርቁ
- የደንበኛውን እጅ በውኃ ገንዳ ውስጥ ያኑሩ። የደንበኛውን እጅ ይጠቡ ፣ ያለቅልቁ እና ያድርቁ። በሌላኛው ከንድ እና እጅ ይደግሙ
- የደንበኛውን ደረትን እና ሆዱን ይጠቡ ፣ ያለቅልቁ እና ያድርቁ
- ከደንበኛው እግር አንዱን ይግለጡ እና ከታችኛው እግር እና ከእግር በታች ረዥም ፎጣ ያድርጉ። ጉልበቱን ይጠፉ እና እግርን በከንድግ ይደግፉ። እግሩን ይጠቡ ፣ ያለቅልቁ እና ያድርቁ .

- የደንበኛውን እግር በውኃ ገንዳ ውስጥ በማንሸራተት ይጨምሩ። የደንበኛውን የታቸኛው እግር ይጠቡ ፣ ያለቅልቁ እና ያድርቁ። በሌላኛው ይድገሙ
- ደንበኛው ከእርስዎ በመራቅ በጎናቸው እንዲዘር ይርዱት። የመታጠቢያ ብርድ ልብስ ወይም ፎጣ ከጀርባዎቻቸው ጋር ያድርጉ የደንበኛውን ጀርባ እና መቀመጫ ያለቅልቁ እና ያድርቁ
- ደንበኛውን ከጀርባው ይርዱት። ግላዊነትን በመጠበቅ ደንበኛው የራሳቸውን የብልት እንክብካቤ እንዲያከናውን ያድርጉ (ከተቻለ)፣ ካልሆነ ይህ ተግባር በተናጠል ተሸፍኗል
- ደንበኛውን ይተውት
- በእንክብካቤው መጨረሻ ደንበኛውን በላይኛው አንሶላ እና/ወይም አልጋው ይሸፍኑት
- እርጥብ ሊሆን የሚችል የአልጋ ልብሶችን ያስወግዱ
- የቆሽሽ ልብሶችን እና ጨርቆችን በተገቢው መያዣ ውስጥ ያስቀምጡ
- የመታጠቢያ ገንዳዎችን ባዶ በማድረግ ፣ ማጠብ ፣ ማፅዳት ፣ ከተዋህሲያን ነጻ ማድረግ እና ወደ ተገቢ ማስቀመጫ መመለስ
- የቆሽሹ ንጎቶችን ያውልቁ እና ያስወግዱ፣ እጅዎን ይታጠቡ