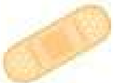
নমস্কার, আমি দীপক। আমি এবং আমার ভাই সঞ্জু একজন কনট্রাক্টরের সঙ্গে কাজ করি, যে ম্যুনিসিপ্যালিটির পক্ষ থেকে কোয়ারান্তাইন করা বাড়ি বাড়ি গিয়ে আবর্জনা সংগ্রহ করে. আমি জানি যে এই কভিদ ১৯ মহামারীর সময়ে আমাদের মতো আপনারা অনেকেও নাগরিকদের একই রকম পরিষেবা দিচ্ছেন। এবং, তাই আমি আপনাদের কয়েকটা নিরাপত্তা মূলক নির্দেশ জানাতে চাই যার সাহায্যে আপনারা নিজেদেরকে নভেল করোনা ভাইরাস থেকে বাঁচাতে পারবেন।

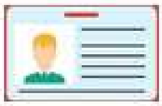
বিধিগত ঘোষণাঃ এই নির্দেশ গুলি কাজের জন্য এস ও পি নয়। এগুলি সাফাই কর্মীদের অতিরিক্ত নিরাপত্তার উদ্দেশ্যে উল্লেখ করা হয়েছে।

## কাজে যাবার আগে বাড়ি থেকে বেরনোর সময় উচিৎ

1. পুরো হাতা জামা এবং লম্বা ঝুলের কাপড় পরা



2. শরীরে জখম থাকলে ওয়াটার প্রুফ ব্যান্ড এড দিয়ে ঢেকে রাখা



3. ইউএলবির দেওয়া emergency পাশ সঙ্গে রাখা

4. হাত ধোওয়ার জন্য সাবান এবং জলের বোতল সঙ্গে রাখা

5. গ্লাভস, মুখোশ, আপ্রন (মুখোশ না থাকলে কাপড় দু তিন ভাঁজ করে মুখ এবং নাক ঢাকা)

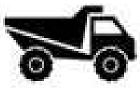
6. অতিরিক্ত পোশাক সঙ্গে রাখা

## কাজের জায়গায় পৌঁছানোর পর দরকারি সাবধানতাঃ...

1. কম সে কম ২০ সেকেন্ড সাবান দিয়ে হাত ধোবেন

2. অপ্রয়োজনীয় বস্তু ছোঁবেন না, মুখ, নাক চোখ ছোঁওয়া এড়িয়ে চলুন

3. প্রতিদিন নুতন ব্যক্তিগত রক্ষা পোশাক (মাস্ক, আপ্রন, দস্তানা) চেয়ে নিন এবং ঠিকমত পরে নিন



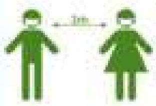
4. শুধু নিজের পোশাক এবং ঠেলা / গাড়ি ছোঁবেন

5. কাজে যাওয়ার আগে শরীরের তাপমাত্রা দেখে নিন

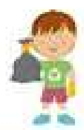
6. মুখোশ পরবার সময় মুখোশের সামনের দিক ছোঁবেন না

## কাজ আরম্ভ করার পর দরকারি সাবধানতাঃ...

1. গেট খোলার জন্য হর্ন বাজান



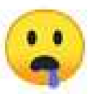

2. অন্যদের থেকে কম সে কম চার ফিটের দুরত্ব বজায় রাখুন



3. জনতাকে হলুদ ব্যাগে বর্জ্য পদার্থ ফেলার নির্দেশ দিন

4. লোকজনদের ব্যবহৃত মুখোশ এবং গ্লাভস আলাদা ব্যাগে ফেলার নির্দেশ দেওয়া

5. ছড়িয়ে থাকা আবর্জনা সংগ্রহ করার জন্য কাগজ / প্যান ব্যবহার করুন



6. আইস ক্রিমের কাঠির মতো থুতু লাগা বস্তু সংগ্রহ করার সময় অতিরিক্ত সাবধানতা অবলম্বন করুন

7. ডাস্ট বিন এবং আবর্জনা খালি হাতে ছোঁবেন না

8. কোয়ারান্তাইন করা ঘরের আবর্জনা তোলার সময় জলপান বা খাওয়া বর্জন করুন

9. যদি আবর্জনা কোন ভাবে চোখ, নাক, মুখে লাগে তাহলে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে তারপর মুখ ধোবেন। পরিদর্শক কে জানান।

## কাজের জায়গায় ফিরে আসার পর (ট্রান্সফার স্টেশন / ওয়ার্ড অফিস)

নিরাপত্তামূলক পোশাক আসাক খুলে নির্দিষ্ট জায়গায় রাখুন

পোশাক ছেড়ে ফেলুন

কাজের পোশাক এবং গাড়ি কাজ শেষ হওয়ার পর জীবানু মুক্ত করুন

কম সে কম ২০ সেকেন্ড সাবান দিয়ে হাত ধোবেন

বাড়ি ফেরার সময় মুখোশ পরে নিন

কাজে যাওয়ার আগে শরীরের তাপমাত্রা দেখে নিন

পরিবারের কারুর সঙ্গে দেখা করার আগে পোশাক ধুয়ে শুকনো জায়গায় রোদে মেলে দিন

নাক দিয়ে জল পড়া, কাশি এবং জ্বর দেখা গেলে ডাক্তার দেখান

**আসুন আমরা এই ভাবে কোভিদ ভাইরাস কে জয় করি**

সেফটি অ্যান্ড ডিগনিটি টু স্যানিটেশন ওয়রকর [আরবান ম্যানেজমেন্ট সেন্টার উইথ সাপোর্ট ফ্রম বি এম জি এফ] manvita@umcasia.org