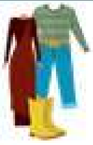
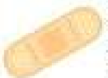
নমস্কাৰ, মই ৰঘু । মই আৰু মোৰ পত্নী সুষমাই আমাৰ ৱাৰ্ডৰ ৰাজহুৱা শৌচালয়ৰ যত্ন লোৱা কৰ্মী হিচাপে কাম কৰি আছো। মই জানো যে, আমাৰ দৰে আপুনিও এই মহামাৰীৰ সময়ত বহুতো নাগৰিকক এই সেৱা আগবঢ়াইছে । আৰু সেই কাৰণে মই আপোনাক নিজৰ সুৰক্ষাৰ কাৰণে অলপ সুৰক্ষা কিটিপ দিব বিচাৰিছো ।

স্পষ্টীকৰণ :- এই নিৰ্দেশাৱলী চাফাই কৰ্মীসকলৰ নিয়মিত কামৰ বাবে কোনো মান সঞ্চালক প্ৰক্ৰিয়া(SOP) নহয়,কিন্তু ইয়াৰ উদ্দেশ্য হৈছে চাফাই কৰ্মীসকলৰ দ্বাৰা পালন কৰিবলগীয়া অতিৰিক্ত সুৰক্ষাৰ উপায় সমূহৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা।

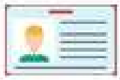
ঘৰৰ পৰা কামলৈ যোৱাৰ আগতে



১. হাতদীঘল চোলা বা আন কাপোৰ পিন্ধি লওঁক।



২. আপোনাৰ ঘাঁ বা ক্ষতস্থান পানীয়ে তিয়াব নোৱাৰা বেণ্ডেজেৰে মেৰিয়াই লওঁক ।



৩. আপোনাৰ স্থানীয় নগৰপালিকা কৰ্তৃপক্ষৰ দ্বাৰা প্ৰদান কৰা জৰুৰীকালীন পাছপত্ৰ লগত ৰাখক।

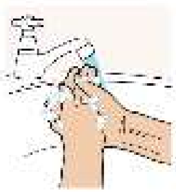
৪. হাত ধুবলৈ পানী আৰু চাবোন লগত ৰাখক।

৫.হাত-মোজা, মাস্ক, এপ্ৰ'ন আদি লগত ৰাখক। (যদিহে মাস্ক উপলব্ধ নহয়, তেন্তে এখন পৰিষ্কাৰ কাপোৰ ২-৩ ভাঁজ কৰি আপোনাৰ নাক আৰু মুখ ঢাকিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।)

৬. এযোৰ অতিৰিক্ত কাপোৰ লগত ৰাখক।

আপোনাৰ কৰ্মস্থলীত উপস্থিত হোৱাৰ পিছত

1



আপোনাৰ হাত দুখন অন্ততঃ ২০ ছেকেণ্ড সময় ভালদৰে চাবোনেৰে ধুই পৰিষ্কাৰ কৰক।

2

পৰামৰ্শ অনুযায়ী PPE পৰিধান কৰক ।

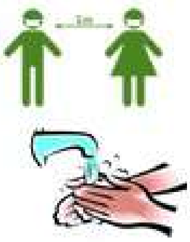
3

শৌচালয় ব্যৱহাৰকাৰী সকলৰ শাৰীৰিক দূৰত্ব বজাই ৰাখিবলৈ শৌচালয়ৰ বাহিৰত ঘূৰণীয়া চিন দিয়ক ।

4

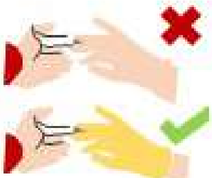
কেৱল PPE পৰিধান কৰি শৌচালয় চাফা কৰক ।

5



শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰাৰ পাছত সকলোকে অন্ততঃ ১ মিটাৰ ব্যৱধান বৰ্তাই ৰাখি হাত ধুবলৈ কওক ।

6

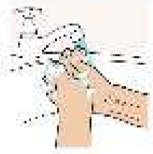


গ্লভছ পিন্ধি ব্যৱহাৰকাৰীৰ পৰা মাচুল সংগ্ৰহ কৰক ।

7

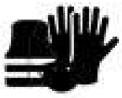
মজিয়া আৰু শৌচালয়ৰ সামগ্ৰী ঘনে ঘনে চাফা কৰক আৰু বীজাণুমুক্ত কৰক ।

8



খাদ্য খোৱাৰ আগত চাবোনেৰে হাত ধুব ।

When you finish your work



ব্যক্তিগত সুৰক্ষা সঁজুলিসমূহ খুলি পেলাওক।

আপোনাৰ হাত আৰু মুখ ধুই পৰিষ্কাৰ কৰক।

আপুনি পিন্ধি থকা কাপোৰ যোৰ খুলি এটা মোনাত ভৰাই ৰাখক।

পুনৰ মাস্ক/কাপোৰ পিন্ধক আৰু ঘৰলৈ উভতি আহক।

পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক লগ কৰাৰ আগতে আপোনাৰ কাপোৰ আৰু ব্যক্তিগত সুৰক্ষা সঁজুলিবোৰ চাবোনেৰে ভালদৰে ধুই ৰদ পৰা ঠাইত শুকাবলৈ মেলি দিয়ক।

আপোনাৰ যদি চৰ্দি, কাঁহ,জ্বৰ হৈছে তেন্তে ততালিকে চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক।

আহক নিজৰ সুৰক্ষা সুনিশ্চিত কৰি ল'ভেল ক'ৰণা ভাইৰাছৰ সৈতে আমাৰ যুঁজত জয়ী হওঁ।

চাফাই কৰ্মীসকলৰ সুৰক্ষা আৰু মৰ্যাদা অটুট ৰাখক।| নগৰ ব্যৱস্থাপনা কেন্দ্ৰৰ সৌজন্যত আৰু BMGF ৰ সহযোগত| manvita@umcasia.org