



নমস্কাৰ, মই চতু। মই আৰু মোৰ পত্নী হেমায়ে এজন ঠিকাদাৰৰ সৈতে মল সংগ্ৰাহক হিচাপে কাম কৰো। মই জানো যে, আমাৰ দৰে আপুনিও এই মহামাৰীৰ সময়ত আন বহুতো নাগৰিকক এই সেৱা আগবঢ়াইছে। আৰু সেইবাবে মই আপোনাক নিজৰ সুৰক্ষাৰ কাৰণে কিছুমান সুৰক্ষা কটিপ দিব বিচাৰিছো।

স্বাস্থ্যকৰণ :- এই নিৰ্দেশাবলী 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 পাছখন লগত ৰাখক।
৪. হাত ধুবলৈ পানী আৰু চাবোন লগত ৰাখক।
৫. হাত-মোজা, মাস্ক, এপ্ৰন 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

১. আপোনাৰ হাত দুখন অন্ততঃ ২০ ছেকেণ্ড সময় ভালদৰে চাবোনেৰে ধুই পৰিষ্কাৰ কৰক।
২. নিৰ্দেশ অনুসৰি PPE পৰিধান কৰক। (যদি বেয়া হৈছে অফিচাৰক কৈ সলনি কৰক।)
৩. PPE পৰিধান কৰাৰ পাছতহে চাফা কৰা সঁজুলি আৰু গাড়ী সংগ্ৰহ কৰক।
৪. গাড়ীত পানী, চাবোন, এলকহলযুক্ত বীজাণুনাশক মজুত ৰাখক।
৫. দূৰত্ব বজাই ৰাখিবলৈ আসনৰ বিপৰীত মূৰত বহক।
৬. মাস্ক পৰিধান কৰাৰ সময়ত আপোনাৰ চকু, নাক আৰু মুখ নুচুব।

আপোনাৰ কাম আৰম্ভ কৰিবলৈ লওতে, তলৰ নিয়মসমূহ মানি চলক

১. আপোনাৰ সহকৰ্মীৰ সৈতে কমেও ৪ ফুট দূৰত্ব বজাই ৰাখক।
২. মল চাফা কৰা অঞ্চলত বেৰিকেড দি লওক।
৩. গ্লভচ পৰিধান কৰি মল চাফা কৰা পাইপ চুব।
৪. মল খালী হোৱাৰ পাছত পাইপ আৰু বেৰিকেড চাফা কৰক।
৫. যদি কৰবাত মলৰ অবশিষ্ট ৰৈ যায় তেতিয়া চুণ ছটিয়াই দিয়ক।
৬. মল চাফা কৰা যিকোনো কামৰ পাছত ভালদৰে চাবোনেৰে হাত ধুব।
৭. গাড়ী আৰু সঁজুলিসমূহ বীজাণুনাশকেৰে ধুই পেলাব।

When we return to your work base (transfer station, ward office, office)

১. ব্যক্তিগত সুৰক্ষা সঁজুলিসমূহ খুলি পেলাওক।
২. আপোনাৰ হাত আৰু মুখ ধুই পৰিষ্কাৰ কৰক।
৩. পোছাক সলনি কৰক।
৪. পোছাক, সুৰক্ষা সঁজুলি বীজাণুনাশক কৰক।
৫. সুৰক্ষা সঁজুলিবোৰ ৰ'দত শুকুৱাই থওক।
৬. ঘৰলৈ উভতি আহোঁতে মাস্ক পৰিধান কৰক।

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

আহক নিজৰ সুৰক্ষা সুনিশ্চিত কৰি ন'ভেল ক'ৰ'ণা ভাইৰাছৰ সৈতে আমাৰ যুঁজত জমী হওঁ।

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