



নমস্কাৰ, মোৰ নাম মহেশ। মই আৰু মোৰ পত্নী নীলাই এজন ঠিকাদাৰৰ সৈতে কাম কৰোঁ যিয়ে পৌৰসভাৰ পৰা ঘৰে ঘৰে গৈ আৱৰ্তনা সংগ্ৰহ কৰে। মই জানো যে, আমাৰ দৰে আপুনিও এই মহামাৰীৰ সময়ত বহুতো নাগৰিকক এই সেৱা আগবঢ়াইছে। আৰু সেইবাবে মই আপোনাক নিজৰ সুৰক্ষাৰ কাৰণে কিছুমান সুৰক্ষাৰ উপায় দিব বিচাৰিছোঁ।

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।



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



৫. হাত-মোতা, 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।)



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



৪. হাত ধুবলৈ পানী আৰু চাবোন লগত ৰাখক।



৬. এযোৰ অতিৰিক্ত কাপোৰ লগত ৰাখক।

আপোনাৰ কৰ্মস্থলীত উপস্থিত হোৱাৰ পিছত



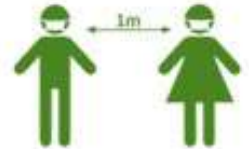
১. আপোনাৰ হাত দুখন অন্ততঃ ২০ ছেকেণ্ড সময় ভালদৰে চাবোনেৰে ধুই পৰিষ্কাৰ কৰক।

২. অপ্রয়োজনীয় বস্তু স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।



৩. আপোনাৰ ব্যক্তিগত সুৰক্ষা সঁজুলি যেনে: হাত-মোতা, মাস্ক/কাপোৰ, এপ্ৰন, বুটজোতা আদি পিন্ধি লওঁক।

৪. আপোনাৰ মুখ, নাক আৰু চকুত হাতেৰে স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।



৫. কৰ্মস্থলীলৈ সহকৰ্মীৰ সৈতে একেলগে ভ্ৰমণ কৰাৰ সময়ত সুৰক্ষিত দূৰত্ব বজাই চলক।



আপোনাৰ কাম আৰম্ভ কৰিবলৈ লওতে, তলৰ নিয়মসমূহ মানি চলক



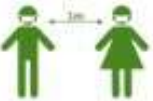
১. গেট খুলি দিবলৈ হৰ্ণ বজাই থবৰ দিয়ক।



৪. ডাষ্টবিন বা আৱৰ্তনা সমূহ খালী হাতেৰে নুচুব।



৬. নাগৰিক সকলক তেওঁলোকৰ ব্যৱহাৰ কৰা মাস্ক আৰু হাত-মোতা এটি পৃথক মোনাত পেলাবলৈ কওঁক।



২. আন নাগৰিক সকলৰ পৰা অন্ততঃ ৪ ফুট দূৰত্ব বজাই ৰাখক।



৫. কোৱাৰেণ্টাইনত থকা গৃহৰ পৰা পৌৰসভাৰ অনুমতি অবিহনে আৱৰ্তনা সংগ্ৰহ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।



৭. মুকলিত পৰি থকা আৱৰ্তনা তুলিবলৈ বাবে শ্বিট বা পেন ব্যৱহাৰ কৰক।



৩. নাগৰিকসকলক তেওঁলোকৰ আৱৰ্তনা সমূহ পোনে পোনে আপোনাৰ বাহন বা আৱৰ পেলোৱা বিনত পেলাবলৈ কওঁক।



৮. খু লাগি থাকিব পৰা আৱৰ্তনা যেনে: আইচক্ৰীম খোৱা চামুচ আদি উঠাওঁতে অতিৰিক্ত সাৱধানতা মানি চলক।

আপোনাৰ কৰ্মস্থলীলৈ পুনৰ উভতি আহোতে (ট্ৰেন্সফাৰ ষ্টেচন, ৱাৰ্ড অফিচ ইত্যাদি)



আপোনাৰ হাত আৰু মুখ ধুই পৰিষ্কাৰ কৰক।



পুনৰ মাস্ক/কাপোৰ পিন্ধক আৰু ঘৰলৈ উভতি আহক।



ব্যক্তিগত সুৰক্ষা সঁজুলিসমূহ খুলি পেলাওক।



আপুনি পিন্ধি থকা কাপোৰ যোৰ খুলি এটা মোনাত ভৰাই ৰাখক।



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

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

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

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