



নমস্কাৰ, মই বিয়াজ। মই আৰু মোৰ পত্নী গুলে পৌৰসভাৰ পৰা নলা পৰিষ্কাৰ কৰা কাম কৰো। 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 বিচাৰিছো।

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

ঘৰৰ পৰা কামলৈ যোৱাৰ আগতে

১. আপোনাৰ স্থানীয় নগৰপালিকা কৰ্তৃপক্ষৰ দ্বাৰা প্ৰদান কৰা জৰুৰীকালীন পান্থখন লগত ৰাখক।



২. অন্য এটা প্লাষ্টিক বেগত এযোৰ কাপোৰ, পানী আৰু চাবোন লওক।



৩. আপোনাৰ ঘাঁ বা ক্ষতস্থান পানীয়ে তিয়াব নোৱাৰা বেণ্ডেজেৰে মেৰিয়াই লওক।



আপোনাৰ কৰ্মস্থলীত উপস্থিত হোৱাৰ পিছত



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

২. মাস্ক, গামবুট, এপ্ৰন আৰু গ্লভছ পিন্ধক। (যদি মাস্ক নাথাকে, তেতিয়া পৰিষ্কাৰ কাপোৰ এখন ২-৩ ভাঁজ কৰি আপোনাৰ মুখ আৰু নাক ঢাকি লওক।)



৩. PPE পিন্ধাৰ পাছতহে বেলচা, কোৰ, ৰিবন, বেৰিকেড আদি অন্য সঁজুলি সংগ্ৰহ কৰক।

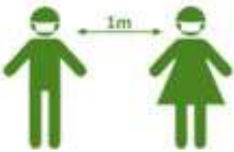
৪. যেতিয়া জিৰণি লয় তেতিয়া হাত ধুবলৈ পানীৰ বটল আৰু চাবোন আদি লৈ যাওক।



৫. দুপৰীয়াৰ আহাৰৰ কাৰণে নিজাকৈ খাদ্য আৰু পানী লৈ যাওক।

আপোনাৰ কৰ্মস্থলীত উপস্থিত হোৱাৰ পিছত

১. আপোনাৰ সহকৰ্মীৰ সৈতে কমেও ৪ ফুট দূৰত্ব বজাই ৰাখক।



২. নলা আৰু নলাৰ কাষৰ আৱৰ্জনা চাফা কৰোতে কেৱল সঁজুলি ব্যৱহাৰ কৰক। একো বস্তু খালী হাতেৰে নুচুব।



৩. ঠাইবোৰ সাৰি, ব্লিছিং কৰি সম্পূৰ্ণৰূপে বীজাণুমুক্ত কৰক।



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



ব্যক্তিগত সুৰক্ষা সঁজুলিসমূহ খুলি পেলাওক।

আপোনাৰ হাত আৰু মুখ ধুই পৰিষ্কাৰ কৰক।



আপুনি পিন্ধি থকা কাপোৰ মোৰ 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 ৰ'দ পৰা ঠাইত শুকাবলৈ মেলি দিয়ক।

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

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

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