



নমস্কাৰ, মই মহেশ। মই পৌৰসভাৰ FSTP কৰ্মী হিচাপে কাম কৰো। মই জানো যে, আমাৰ দৰে আপুনিও এই মহামাৰীৰ সময়ত বহুতো নাগৰিকক এই সেৱা আগবঢ়াই আছে। আৰু সেইবাবে মই আপোনাক নিজৰ সুৰক্ষাৰ কাৰণে কিছুমান সুৰক্ষাৰ উপায় দিব বিচাৰিছো।

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

ঘৰৰ পৰা কামলৈ যোৱাৰ আগতে



হাতদীঘল চোলা বা আন কাপোৰ পিন্ধি লওঁক।



জিৰণি লোৱাৰ সময়ত হাত ধুবলৈ পানীৰ বটল আৰু চাবোন লগত ৰাখক।

4 FT

যদি একেলগে যাত্ৰা কৰে তেতিয়া গাড়ীত ইজনে সিজনৰ পৰা বিপৰীত দিশত বহক।



আপোনাৰ ঘাঁ বা ক্ষতস্থান পানীয়ে তিয়াব নোৱাৰা বেণ্ডেজৰে মেৰিয়াই লওঁক।



এযোৰ অতিৰিক্ত কাপোৰ লগত ৰাখক।



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

আপোনাৰ কৰ্মস্থলীত উপস্থিত হোৱাৰ পিছত



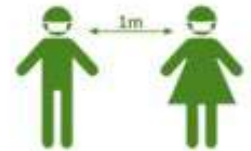
১. আপোনাৰ হাত দুখন অন্ততঃ ২০ ছেকেণ্ড সময় ভালদৰে চাবোনেৰে ধুই পৰিষ্কাৰ কৰক।

২. অপ্রয়োজনীয় বস্তু স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।



৩. আপোনাৰ ব্যক্তিগত সুৰক্ষা সঁজুলি যেনে: হাত-মোজা, 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

4 FT

সহকৰ্মীৰ সৈতে নিৰাপদ দূৰত্ব বজাই ৰাখক, পৰাপক্ষত একেলগে নবহিব।



মল মূত্ৰ খুব সাৱধানৰে সংগ্ৰহ কৰক।



অপ্রয়োজনীয় বস্তু স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।



যদি আৱৰ্তনা স্পৰ্শ কৰে তেতিয়া হাত, মুখ, নাক ভালদৰে ধুব।



যিকোনো কাম কৰাৰ পাছত চাবোনেৰে ভালদৰে হাত ধুব। খাদ্য খোৱাৰ আগত আৰু পাছত চাবোনেৰে ভালদৰে হাত ধুব।



প্ৰত্যেক ২-৪ ঘণ্টাৰ মূৰে মূৰে পানীৰ টেপ, চিৰিৰ পাইপ, দুৱাৰৰ হেলেল আদি বীজাণুনাশকৰে পৰিষ্কাৰ কৰক।

Lime powder

মল মূত্ৰ থকা ঠাইসমূহত ভালদৰে চুণ ছটিয়াই দিয়ক।

At the end of the day,



ব্যক্তিগত সুৰক্ষা সঁজুলিসমূহ খুলি পেলাওক।

আপোনাৰ হাত আৰু মুখ ধুই পৰিষ্কাৰ কৰক।



আপুনি পিন্ধি থকা কাপোৰ যোৰ খুলি এটা মোনাত ভৰাই ৰাখক।



পুলৰ মাস্ক/কাপোৰ পিন্ধক আৰু ঘৰলৈ উভতি আহক।



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

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

আহক নিজৰ সুৰক্ষা সুনিশ্চিত কৰি ন'ভেল কৰ'ণা ভাইৰাছৰ সৈতে আমাৰ যঁজত জমী হওঁ।