



নমস্কাৰ, মই দীপক। মই আৰু মোৰ ভাই সন্জুয়ে ঠিকাদাৰৰ সৈতে কাম কৰো আৰু ঘৰে ঘৰে আছুতীয়াকৈ (কোৱাৰানটাইন) খোৱা গৃহৰ পৰা জাৱৰ সংগ্ৰহ কৰো। মই জানো যে, আমাৰ দৰে আপুনিও এই মহামাৰীৰ সময়ত বহুতো নাগৰিকক এই সেৱা আগবঢ়াইছে। আৰু সেই কাৰণে মই আপোনাক নিজৰ সুৰক্ষাৰ কাৰণে কিছুমান সুৰক্ষাৰ উপায় দিব বিচাৰিছোঁ।

স্বীকৃতি :- 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 তিয়াৰ নোৱাৰা বেণ্ডেজৰে মেৰিয়াই লওঁক।



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

৪. হাত ধুবলৈ পানী আৰু চাবোনে 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।



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



৫. কামলৈ যোৱাৰ আগতে নিজৰ উষ্ণতা পৰীক্ষা কৰক।



২. অপ্রয়োজনীয় বস্তু নুচুব আৰু নাক, মুখ, চকু আদি স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।



৪. কেৱল আপোনাৰ বাবে নিৰ্ধাৰিত PPE আৰু ঠেলা বা গাড়ী স্পৰ্শ কৰক।



৬. আপোনাৰ মাস্কৰ সন্মুখৰ অংশ স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।

আপোনাৰ কাম আৰম্ভ কৰিবলৈ লওতে, তলৰ নিয়মসমূহ মানি চলক



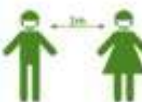
১. গেট খুলি দিবলৈ হৰ্ণ বজাই খবৰ দিয়ক।



৪. জনসাধাৰণক ব্যৱহাৰ কৰা মাস্ক আৰু গ্লভছ বেলেগ বেগত পেলাবলৈ কওক।



৭. খালী হাতেৰে ডাষ্টবিন আৰু জাৱৰৰ মোনা নুচুব।



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



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



৮. আৱৰ্তনা পেলোৱাৰ সময়ত পানী, খাদ্য আদি খোৱাৰ পৰা বিৰত থাকক।



৩. সকলোকে হালধীয়া ৰঙৰ মোনাত পোনপটীয়াকৈ জাৱৰ পেলাবলৈ কওক।



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



৯. যদি কেনেকৈ আৱৰ্তনা স্পৰ্শ কৰে, তেন্তে পলম নকৰি নাক, চকু, মুখ ধুব আৰু আপোনাৰ উদ্ধতন বিষয়াক জনাব।

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



আপোনাৰ সুৰক্ষা সঁজুলি নিৰ্ধাৰিত ঠাইত পেলাব।



কাম শেষ কৰাৰ পাছত আপোনাৰ কৰ্মক্ষেত্ৰৰ পোছাক বীজাণু মুক্ত কৰক।



ঘৰলৈ উভতি আহোঁতে মাস্ক পৰিধান কৰক।



পৰিয়ালৰ কাৰোবাক লগ কৰাৰ আগতে কাপোৰ ধুই ৰ'দত ভালদৰে শুকাবলৈ দিব।



পোছাক সলনি কৰক।



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



উভতি আহোঁতে নিজৰ উষ্ণতা পৰীক্ষা কৰক।

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

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