



নমস্কাৰ, মই ৰশ্মি। মই এজন ঠিকাদাৰৰ সৈতে কাম কৰো যিয়ে পৌৰসভাৰ পথ পৰিষ্কাৰ কৰা সেৱা আগবঢ়ায়। 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।

স্বীকৃতি :- এই নিদেশনাই 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 বেণ্ডেজৰে 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



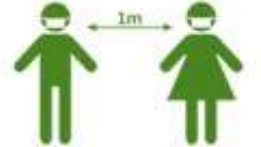
১. আপোনাৰ হাত দুখন অন্তত: ২০ ছেকেণ্ড সময় ভালদৰে চাবোনেৰে ধুই পৰিষ্কাৰ কৰক।

২. PPE, ঠেলা আৰু ঝাৰুৰ বাদে আপুনি যিকোনো অপ্রয়োজনীয় বস্তু হাতেৰে নুচুব।



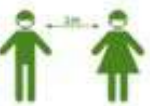
৩. আপোনাৰ ব্যক্তিগত সুৰক্ষা সঁজুলি যেনে: হাত-মোজা, মাস্ক/কাপোৰ, এপ্ৰন, বুটজোতা আদি পিন্ধি লওঁক।

৪. আপোনাৰ মুখ, নাক আৰু চকু 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. আন নাগৰিক সকলৰ পৰা অন্তত: ৪ ফুট দূৰত্ব বজাই ৰাখক।



৩. খালী হাতেৰে ডাষ্টবিন আৰু জাৱৰৰ মোনা নুচুব।



৫. যদি আপুনি আৱৰ্তনা স্পৰ্শ কৰে তেন্তিহে আপোনাৰ চকু, নাক আৰু মুখ ধুই পেলাওক।



২. সকলোকে আপোনাৰ ঠেলা, জাৱৰ কঢ়িওৱা গাড়ীত জাৱৰ পোনপটীয়াকৈ পেলাব কওক।



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



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



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

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



ব্যক্তিগত সুৰক্ষা সঁজুলিসমূহ খুলি পেলাওক।

আপোনাৰ হাত আৰু মুখ ধুই পৰিষ্কাৰ কৰক।



আপুনি পিন্ধি থকা কাপোৰ যোৰ 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, স্ফুৰ হৈছে তেন্তে ততালিকে চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক।

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