



Indian
Scientists'
Response to
COVID-19

ক'ৰ'না বিষাণুৰ পৰা নিজকে নিৰাপদ

ৰাখি কেলৈকে জৰুৰী বিক্ৰমৰ প্ৰতি কৰিব পাৰি

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid

শিৰোনামা

ক'ভিড-১৯ৰ সংক্ৰমণ ৰোধ কৰাৰ বাবে জাপি দিয়া এই লকডাউনৰ সময়ত অত্যাৱশ্যকীয় সামগ্ৰী ঘৰে-ঘৰে বিতৰণ কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয় হৈ পৰিছে। সেয়ে, এই অত্যাৱশ্যকীয় সামগ্ৰীৰ বিতৰণ-কাৰ্যত জড়িত থকা লোকসকলৰ স্বাস্থ্য আৰু সুৰক্ষা সৰ্বাধিক গুৰুত্বপূৰ্ণ হৈ পৰিছে। অত্যাৱশ্যকীয় সামগ্ৰীৰ ভিতৰত গেলামালৰ বস্তু, ৰন্ধন গেছৰ চিলিন্ডাৰ, গাখীৰৰ পেকেট, বাতৰি কাকত, বনাই খোৱা খাদ্য, ঔষধ ইত্যাদি পৰে। আপুনি যদি এনে অত্যাৱশ্যকীয় সামগ্ৰীৰ বিতৰণ-কাৰ্যত জড়িত হৈ আছে, তেন্তে আপুনি খুব সম্ভৱ বহু ব্যক্তি আৰু তেওঁলোকে স্পৰ্শ কৰা পৃষ্ঠৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিছে। আপুনি বহু পৰিমাণ মুদ্ৰাৰ আদান-প্ৰদানতো জড়িত থাকিব পাৰে, আৰু হয়তো সমানে টকা-পইচা স্পৰ্শ কৰিবলগীয়া হয়। সম্ভৱতঃ আপুনি নিজৰ সহকৰ্মী লোকসকলৰ সাল্লিধ্যত কাম কৰে, আৰু কেতিয়াবা, বিতৰণ-কাৰ্যত ব্যৱহাৰ কৰা বাহনখন বহুলোকে ব্যৱহাৰ কৰে। ইয়াতে আমি কিছুমান সহজ প্ৰতিৰোধ ব্যৱস্থা আগবঢ়াইছোঁ যিবোৰ পালন কৰি আপুনি নিজকে, নিজৰ পৰিয়ালক আৰু উপভোক্তাসকলক ক'ভিড-১৯ সংক্ৰমণৰ পৰা নিৰাপদে ৰাখিব পাৰে।



পালন কৰিবলগীয়া সাধাৰণ নীতি-নিয়ম

এই ক'ভিড-১৯ মহামাৰীৰ সময়ত সকলোৱেই নিয়মীয়াকৈ হাত ধোৱা আৰু মুখমণ্ডল স্পৰ্শ নকৰাৰ পৰামৰ্শ মানি চলা উচিত। কিন্তু বিতৰণ-কাৰ্যৰ সময়ত বাৰে-বাৰে হাত ধুই থকা সম্ভৱ নহ'বও পাৰে। সেয়ে বিতৰণৰ সময়ত যিমান পাৰে কম পৃষ্ঠ স্পৰ্শ কৰিব। যদি সম্ভৱ, অলপ পানী আৰু চাবোন লৈ ফুৰিব। এটা অতি সহজ উপায় হৈছে নিজৰ লগত এটা সৰু বটলত চাবোন-পানী বনাই লোৱা - পানীৰে ভৰা বটল এটাত চাবোনৰ সৰু টুকুৰা এটা ভাঙি লৈ ভালকৈ মিহলাই ল'ব। ইয়াৰ পৰা ফেন তোলা চাবোন-পানী প্ৰস্তুত হৈ যাব লাগে।

আপোনাৰ কাৰ্যকালত কেইবাৰমান, আৰু সম্ভৱ হ'লে দুজন ব্যক্তিক সামগ্ৰী বিতৰণ কৰাৰ মাজৰ সময়ত বাটৰ প্ৰান্তত গাড়ী ৰখাই লৈ হাত ধুই ল'ব। মুখা পৰিধান কৰিব। যদি আপুনি মুখা কিনিব নোৱাৰে, তেন্তে এখন পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য মুখা নিজে বনাই ল'ব পাৰে।

যদি আপুনি অসুস্থতা বোধ কৰিছে

যদি আপুনি, নাইবা আপোনাৰ কোনো সহকৰ্মীৰ গাত ক'ভিড-১৯ৰ লক্ষণ, যেনে কাহ বা জ্বৰ ফুটি উঠিছে, তেন্তে বিতৰণ-কাৰ্যত যোগদান নকৰাই উচিত। আদৰ্শগতভাৱে, নিয়োগকৰ্তাই এনে কৰ্মীসকলক দৰমহা নকটাকৈ ছুটি দিব লাগে। এইটোৱে নিশ্চয় কৰিব যে কৰ্মীজন পুনৰ সুস্থ হ'ব, আৰু তেওঁৰ সহকৰ্মী অথবা গ্ৰাহকসকললৈ সংক্ৰমণ বিয়পি নপৰে।



ব্যক্তিগত/ঘৰুৱা স্বাস্থ্যবিধি

ঘৰৰ পৰা ওলোৱাৰ আগত আৰু ঘৰলৈ ঘূৰি অহাৰ পিছত পাৰিলে স্নান কৰিব। এনে কৰিলে আপোনাৰ গাত পৰা বিষাক্তসমূহ আনলৈ বিয়পাৰ সম্ভাৱনা কমে। ঘৰলৈ আহি পোৱাৰ পিছত নিজৰ জোতা-মোজা দুৱাৰমুখতে এৰি, মুখা খুলি লৈ প্ৰয়োজন অনুসৰি পেলাই দিব আৰু স্নান নকৰালৈকে ঘৰৰ ভিতৰৰ কোনো পৃষ্ঠ স্পৰ্শ নকৰিব। দিনত পৰিধান কৰা বস্ত্ৰ আৰু মুখা (যদি ই পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য) আছুতীয়াকৈ নিৰ্দিষ্ট কৰি থোৱা বাল্টি এটাত ৰাখি থ'ব। যদি সম্ভৱ, তেন্তে বস্ত্ৰসমূহ লগে-লগে ডিটাৰজেন্ট আৰু পানীৰে ধুই ল'ব, আৰু চাবোনেৰে স্নান কৰিব।



কামৰ সময়ত ভোজন সম্পৰ্কে

খোৱাৰ অগত চাবোন-পানীৰে নাইবা চেনিটাইজাৰে হাত পৰিষ্কাৰ কৰি ল'ব। আপুনি ঘৰতে পৰিষ্কাৰ কৰি, হাতেৰে স্পৰ্শ নকৰাকৈ ভালদৰে ৰাখি লৈ অনা চামুচ এখনো থাওঁতে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

বিতৰণ-কাৰ্যত ব্যৱহাৰ কৰা বাহন সম্পৰ্কে

ক'ভিড-১৯ সৃষ্টি কৰা বিষাক্ত ধাতব পৃষ্ঠৰ ওপৰত তিনিদিনলৈ সক্ৰিয় হৈ থাকিব পাৰে বুলি অনুমান কৰা হৈছে। আপুনি কাৰ্যকালৰ অন্তত ঘৰলৈ আহি সদায় স্নান কৰাৰ আগে বিতৰণ-কাৰ্যত ব্যৱহাৰ কৰা বাহনখন চাবোন-পানীৰে পৰিষ্কাৰ কৰি ল'ব। সমানে স্পৰ্শ কৰা পৃষ্ঠ, যেনে হেল্ডেলবাৰ, দুৱাৰৰ হেল্ডেল, ষ্টিয়াৰিং, ডেচব'ৰ্ড ইত্যাদি চাবোন-পানীৰে ভালদৰে মচি ল'ব।



সামগ্ৰী বিতৰণৰ সময়ত

সামগ্ৰী বিতৰণ কৰা সময়ত গ্ৰাহকৰ পৰা নিৰাপদে ১-২ মিটাৰ মানৰ দূৰত্ব বজাই ৰাখিব। গ্ৰাহকসকলক দিহা দিব যে ঘৰ বা দোকানৰ বাহিৰতে সামগ্ৰী থৈ যোৱাটো আপোনালোক দুয়োৰ বাবে নিৰাপদ উপায়। যদি আপুনি ৰন্ধন গেছৰ চিলিন্ডাৰ, পানীৰ টিং ইত্যাদি সামগ্ৰী বিতৰণ কৰোঁতে ঘৰৰ ভিতৰলৈ যাবলগীয়া হয়, তেন্তে দুৱাৰ, মেজ ইত্যাদি পৃষ্ঠ পাৰিলে স্পৰ্শ নকৰিব। খালি চিলিন্ডাৰ আৰু টিংবোৰ সাৱধানে ব্যৱহাৰ কৰিব: এইবোৰ জমা কৰি বাহনত ভৰাই লোৱাৰ পিছত পাৰিলে হাত ধুই ল'ব। আপুনি এটা মোনা নাইবা পাচি থৈ দিব পাৰে য'ত আপুনি স্পৰ্শ কৰিব নলগাকৈ গ্ৰাহকসকলে আপোনাক দিবলগীয়া টকা থৈ দিব পাৰে। যিমান দূৰ সম্ভৱ, আপুনি গ্ৰাহকসকলক নগদহীনভাৱে ধনদান কৰিবলৈ উৎসাহ দিব।

এই তথ্যখিনিৰ বিজ্ঞানভিত্তিক সত্যতা অক্ষুণ্ণ ৰাখিবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টা কৰা হৈছে, যদি কোনোধৰণৰ আঁসোৱাহ আপোনাৰ দৃষ্টিগোচৰ হয় তেন্তে অনুগ্ৰহ কৰি এই ঠিকনাত যোগাযোগ কৰক: indscicov@gmail.com

