

# করোনাভাইরাস থেকে সুবক্ষিত থেকে কীভাবে জিনিসপত্র বাড়িতে পৌঁছে দেবেন?



Indian  
Scientists'  
Response to  
COVID-19

কোভিড-১৯ সম্পর্কে ভারতীয় বিজ্ঞানীদের প্রতিবেদন

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid

## ভূমিকা

কোভিড-১৯-এর ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করার জন্য যে লকডাউন জারি করা হয়েছে, সেই সময় অত্যাবশ্যক সামগ্রী ঘরে ঘরে পৌঁছে দেওয়া জরুরি। সেই জন্য এই সব সামগ্রী বিলি করার সংগে যুক্ত লোকজনের স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা খুব গুরুত্বপূর্ণ। অত্যাবশ্যক সামগ্রী বলতে খাবার, গ্যাস সিলিন্ডার, দুধের প্যাকেট, খবরের কাগজ, ওষুধ ইত্যাদি বোঝায়। আপনি যদি এইগুলোর মধ্যে কোনো জিনিস বিলি করার সংগে যুক্ত থাকেন, তাহলে আপনাকে অনেকের সংস্পর্শে আসতে হতে পারে, এবং অন্য অনেকের ছোঁয়া জিনিসপত্র স্পর্শ করতে হতে পারে। আপনাকে অনেক টাকার নোট এবং মুদ্রাতেও বেশ কয়েকবার হাত দিতে হতে পারে। আপনাকে সম্ভবত সহকর্মীদের নিকটে থাকতে হয় এবং যানবাহনে একসঙ্গে যেতে হয়। আপনার, আপনার পরিবারের এবং খদ্দেরদের যাতে কোভিড-১৯ সংক্রমণ না হয়, তার জন্য নিম্নলিখিত কয়েকটি সাবধানতা অবলম্বন করুন।



## সাধারণ নিয়মাবলী

কোভিড-১৯ মহামারির জন্য সবাইকেই বারবার হাত ধোওয়ার এবং মুখে হাত না দেবার কথা বলা হয়েছে। কিন্তু জিনিসপত্র পৌঁছে দেবার ক্ষেত্রে সব সময় হাত ধোওয়ার সুযোগ নাও পাওয়া যেতে পারে। তাই কাজ করার সময় যতটুকু সম্ভব কম জিনিসপত্রে হাত দেবার চেষ্টা করবেন। যদি সম্ভব হয়, তাহলে সাবান আর জল সংগে রাখার চেষ্টা করতে পারেন। এর সবচেয়ে সহজ উপায় হলো একটি ছোট শিশিতে সাবান-জল রেখে দেওয়া-- এক টুকরো সাবান বোতলে ফেলে জল দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। এতেই যথেষ্ট পরিমাণে ফেনা তৈরি করার সাবান-জল প্রস্তুত করা যাবে। আপনার কাজের সময় মাঝেমাঝে রাস্তার পাশে হাত ধুয়ে নেবার চেষ্টা করুন, এবং যদি সম্ভব হয়, দুই বাড়িতে পৌঁছে দেবার মাঝেও হাত ধুয়ে নেবেন। মাস্ক পরে থাকবেন। যদি কিনতে না পারেন, আপনি পুনর্ব্যবহারযোগ্য মাস্ক তৈরি করতে পারেন।

## আপনি যখন অসুস্থ:

যদি আপনার, বা আপনার সহকর্মীদের মধ্যে কারুর শরীরে কোভিড-১৯-এর লক্ষণ দেখা দেয়, যেমন জ্বর এবং কাশি, তাহলে কাজ থেকে বিরত থাকা ভালো। সবচেয়ে ভালো হয় যদি এই ক্ষেত্রে এই কর্মীদের মাইনে সহ ছুটি দেওয়া হয়। তাহলে এই কর্মীরা সুস্থ হয়ে উঠবেন এবং, সবচেয়ে বড়ো কথা, অন্য কর্মী এবং খদ্দেররা অসুস্থ কর্মীদের দ্বারা সংক্রামিত হবেন না।



## ব্যক্তিগত/পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধি

বাড়ি থেকে বেরোনের আগে এবং বাড়ি পৌঁছানোর পর স্নান করার চেষ্টা করুন। এর ফলে আপনার শরীরে এসে বসা ভাইরাসের পক্ষে অন্যদের শরীরে গিয়ে আক্রমণ করার সম্ভাবনা কম হবে।

বাড়ি পৌঁছে আপনার জুতো ঘরের বাইরে রেখে দিন, সাবধানে ফিতে খুলে মুখের মাস্ক সরিয়ে নিন, এবং স্নান করা অবধি বাড়ির কোনো জিনিসে হাত না দেবার চেষ্টা করবেন। জামাকাপড় এবং যদি কাপড়ের মাস্ক থাকে তাহলে সেটিও একটি নির্দিষ্ট বালতিতে ফেলে রাখুন। সম্ভব হলে, সংগে সংগে কাপড় কাচার সাবান দিয়ে কাপড় ধুয়ে নিন এবং সাবান দিয়ে নিজে স্নান করে নিন।

### কাজের সময় থাওয়া

খাবার আগে সাবান অথবা স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিন। বাড়ি থেকে আনা পরিষ্কার চামচ দিয়েও খেতে পারেন, যদি সেটা আলাদা জায়গায় রাখা থাকে এবং এর আগে আপনার হাত না লেগে থাকে।

### জিনিসপত্র বিলি করার গাড়ি

খুব সম্ভবত কোভিড-১৯-এর জন্য দায়ী ভাইরাস ধাতব জিনিসের ওপর তিনদিন পর্যন্ত থাকতে পারে। আপনার কাজের শিফট-এর পর বাড়ি পৌঁছে স্নান করার আগে জিনিসপত্র বিলি করার গাড়িটি প্রতিদিন সাবানজল দিয়ে ধুয়ে নেওয়া ভালো। লক্ষ রাখবেন যাতে দরজার হ্যান্ডল, স্টিয়ারিং হুইল, ড্যাশবোর্ড ইত্যাদি যে সব জায়গায় বেশি হাত লাগে গাড়ির সেই সব অংশ যেন সাবান জলে ধোওয়া হয়।

### জিনিসপত্র বিলি করার সময়

খদ্দেরের হাতে জিনিসপত্র দেবার সময় ১-২ মিঃটার দূরত্ব রাখুন। তাঁদের বলে দিন যে সবার নিরাপত্তার জন্য সবচেয়ে ভালো হয় যদি আপনি জিনিসপত্র ঘরের বা দোকানের বাইরে রেখে দিতে পারেন। যদি গ্যাস সিলিন্ডার বা জলের পাত্র পৌঁছে দেবার জন্য বাড়ির ভিতরে যেতেই হয়, তাহলে দরজা, টেবিল ইত্যাদিতে যেন হাত না লাগে, তা

লক্ষ রাখবেন। খালি সিলিন্ডার এবং পাত্র খুব সাবধানে নিয়ে যাবেন। এগুলো গাড়িতে তোলার পর হাত ধুয়ে নিন। আপনার সংগে একটি খলে বা বুলি রাখতে পারেন যেখানে খদ্দের টাকাপয়সা রাখতে পারেন, এবং যাতে আপনাকে সেটা স্পর্শ করতে হয় না। খদ্দেরদের ক্যাশ ছাড়া অন্য উপায়ে টাকা দেবার কথা বলুন।

বৈজ্ঞানিক তথ্যগুলির সত্যতা যাচাই করার যথাসাধ্য চেষ্টা করা হয়েছে; ভুলত্রুটির সন্ধান পেলে অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত ঠিকানায়ে জানানঃ [indscicov@gmail.com](mailto:indscicov@gmail.com).

