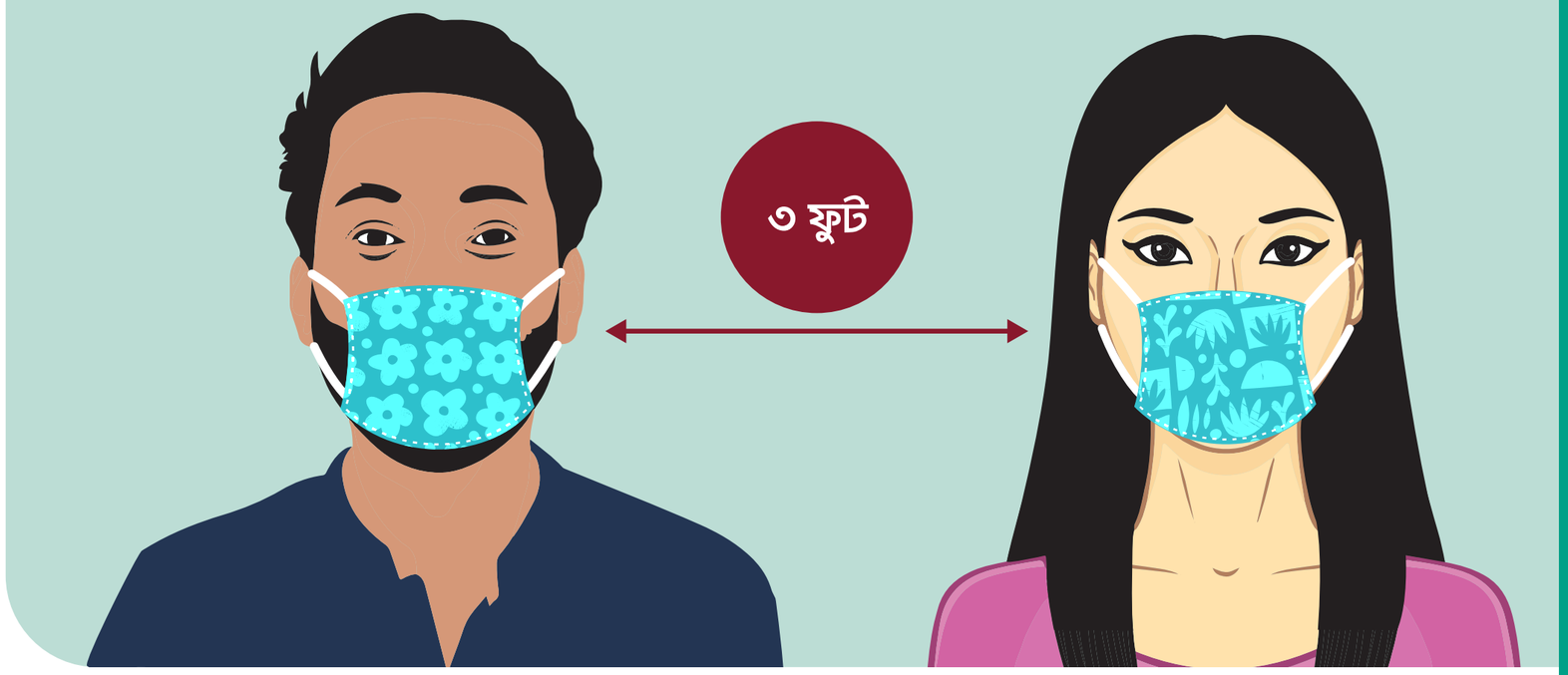
Ethical Trading Initiative

For workers' rights. For better business.

করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়



করোনাভাইরাসে আক্রান্তের লক্ষণ দেখা দিলে কল করুন:

স্বাস্থ্য বাতায়ন : ১৬২৬৩, ৩৩৩

আইইডিসিআর : ১০৬৫৫

বিজিএমইএ : ০১৭৩০৪৪২২১১

বিকেএমইএ : ০২-৯৬৭০৪৯৮

স্টেয়িং সেইফ: সাপোর্টিং দি আরএমজি সেক্টর থ্রু কোভিড-১৯ ক্রাইসিস

UKaid from the British people

সহায়তা: ভালনারেবল সাপ্লাই চেইনস ফ্যাসিলিটি

MOTT MACDONALD

করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়

Ethical Trading Initiative
For workers' rights. For better business.

UKaid
from the British people

MOTT MACDONALD

Ethical Trading Initiative

For workers' rights. For better business.

করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়

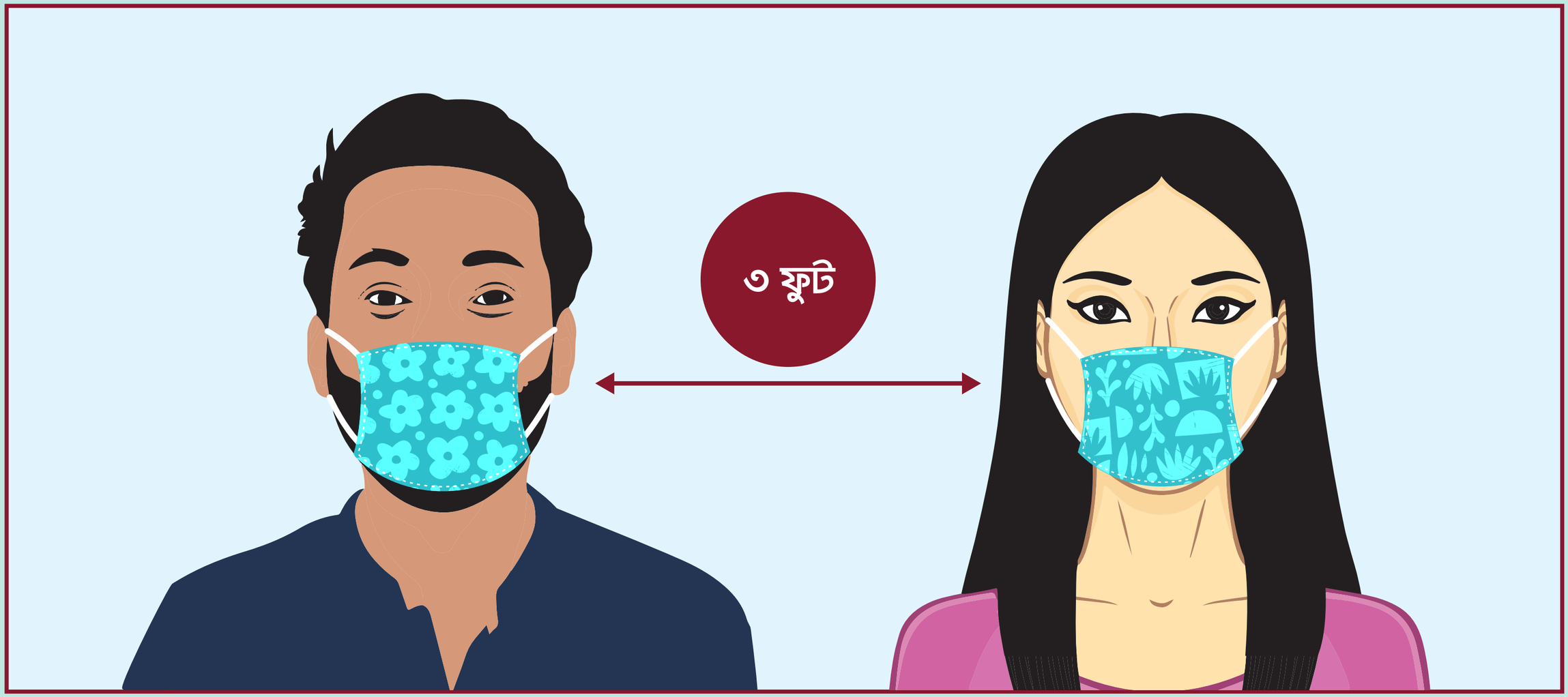
- ঘরের বাইরে এবং ফ্যাক্টরিতে সবসময় মাস্ক পরুন;
- ঘরের বাইরে এবং ফ্যাক্টরিতে একে অপরের থেকে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন;
- ঘন ঘন সবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে দুই হাত পরিষ্কার করুন;
- ব্যবহৃত টিস্যু অথবা কাপড় ঢাকনাযুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন ও হাত ধুয়ে ফেলুন;
- বাইরে পরিহিত কাপড় ঘরে এসেই সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন;
- হাত দিয়ে নাক, মুখ ও চোখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন;
- যেখানে সেখানে কফ ও থুতু ফেলা থেকে বিরত থাকুন।

UKaid from the British people

MOTT MACDONALD

সামাজিক দূরত্ব

Ethical Trading Initiative
For workers' rights. For better business.



UKaid
from the British people

MOTT MACDONALD

Ethical Trading Initiative

For workers' rights. For better business.

সামাজিক দূরত্ব

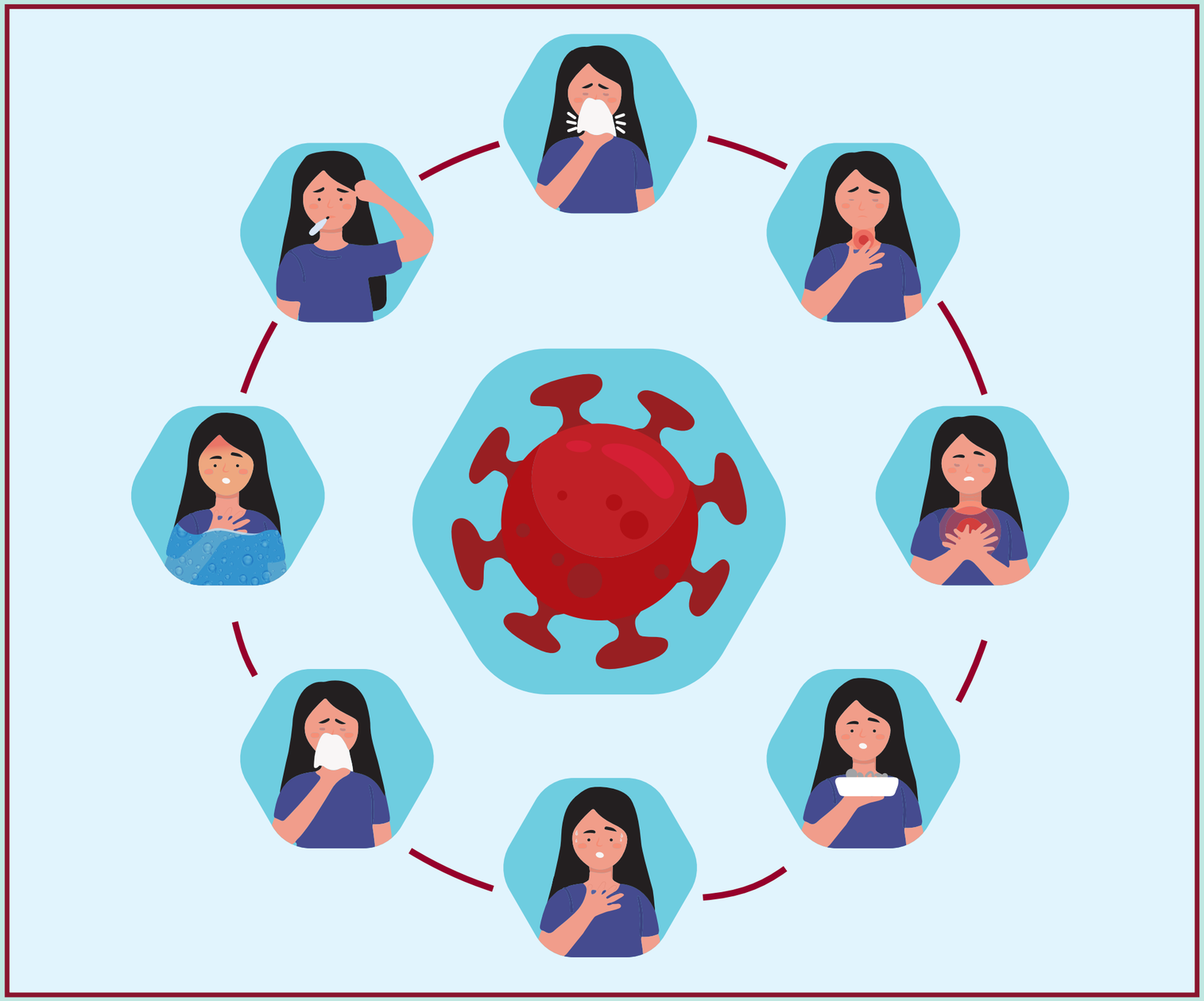
- আলিঙ্গন, করমর্দন এবং যেকোন রকম শারীরিক স্পর্শ থেকে বিরত থাকতে হবে;
- কর্মক্ষেত্র পুনর্বিন্যাস করতে হবে যেন পরস্পরের সাথে সামাজিক দূরত্ব বজায় থাকে;
- কর্মক্ষেত্রে পরস্পরের মধ্যে সর্বনিম্ন ৩ ফুট (১ মিটার) দূরত্ব বজায় রাখতে হবে;
- কর্মক্ষেত্রে একসাথে অনেক কর্মীর সহাবস্থান যেন না হয় সেজন্য শিফটিং এর ব্যবস্থা রাখতে হবে;
- একটি মেশিন থেকে আরেকটি মেশিন এর মধ্যে দূরত্ব রাখতে হবে কিংবা ফ্লেক্সিগ্লাস দিয়ে পৃথক করতে হবে;
- সাধারণত যেসব স্থানে একসাথে অনেক মানুষ একত্রিত হয় যেমন: যানবাহন, ক্যান্টিন, মিটিংরুম ইত্যাদি জায়গায় সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে বিশেষ ব্যবস্থা (যেমন: জিগ-জ্যাগ সিস্টেম) নিতে হবে;
- কর্মক্ষেত্রে প্রবেশ বা বের হতে, চলাচলের পথে এবং সিঁড়িতে একমুখী চলাচলের ব্যবস্থা রাখতে হবে;
- কর্মক্ষেত্রে বহিরাগতদের (সরবরাহকারী, অতিথি ইত্যাদি) প্রবেশে বিধিনিষেধ আরোপ (সম্ভব হলে) করতে হবে;
- সিকিউরিটি গার্ড ও মেডিকেল স্টাফদের বিশেষ পিপিই (যেমন: ফেসশিল্ড, গ্লাভস, অ্যাপ্রোন ইত্যাদি) দিতে হবে;
- কর্মক্ষেত্রের সবজায়গায় সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে নির্দেশনামূলক পোস্টার ও সাইনেজ ব্যবহার করতে হবে।

UKaid from the British people

MOTT MACDONALD

করোনাভাইরাস আক্রান্তের লক্ষণসমূহ

Ethical Trading Initiative
For workers' rights. For better business.



UKaid
from the British people

MOTT MACDONALD

Ethical Trading Initiative

For workers' rights. For better business.

করোনাভাইরাস আক্রান্তের লক্ষণসমূহ

- শুকনো কাশি;
- গলা ব্যাথা;
- শ্বাসকষ্ট;
- স্বাদ ও ঘ্রাণশক্তিতে পরিবর্তন আসতে পারে;
- শরীরের ক্লান্তি;
- হালকা সর্দি;
- শরীর ব্যাথা ও ডায়রিয়া দেখা দিতে পারে;
- জ্বর।

উপরের যেকোন লক্ষণ আপনার বা কোন সহকর্মীর মধ্যে দেখা দিলে ভয় না পেয়ে নিজের ও সহকর্মীদের সুরক্ষার জন্য সাথে সাথে সুপারভাইজার বা ম্যানেজারকে জানান। করোনাভাইরাস প্রতিরোধে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন, কর্মক্ষেত্রে নিজের ও সহকর্মীর স্বাস্থ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন।

UKaid from the British people

MOTT MACDONALD

নিজেকে ও পরিবারকে করোনাভাইরাসমুক্ত রাখতে করণীয়

Ethical Trading Initiative
For workers' rights. For better business.

UKaid
from the British people

MOTT MACDONALD

Ethical Trading Initiative

For workers' rights. For better business.

নিজেকে ও পরিবারকে করোনাভাইরাসমুক্ত রাখতে করণীয়

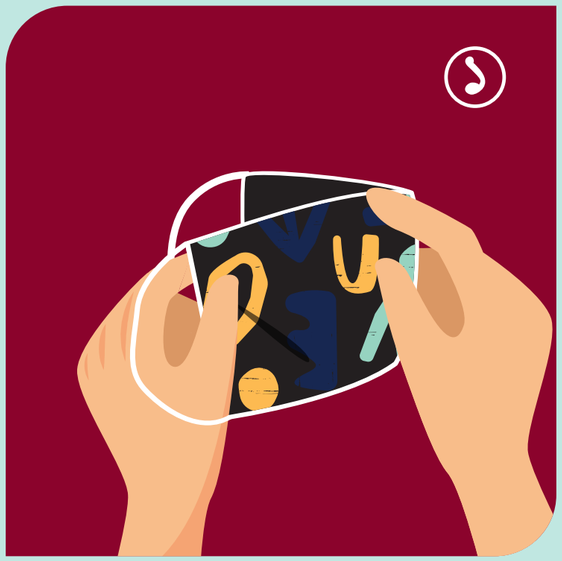
- নিজের হাত ও হাতে থাকা ব্যাগটি করোনাভাইরাস মুক্ত করুন;
- দরজার হাতল অথবা লিফটের বোতাম ধরার পর ২০ সেকেন্ড ধরে হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করুন;
- হাত ধোয়ার সময় পানির কল বন্ধ রাখুন;
- ঘরে ফিরেই ব্যবহৃত ফোনটিকে জীবাণুমুক্ত করুন;
- ঘরের বাইরে পরার জুতা-স্যান্ডেলটি সাবান পানিতে জীবাণুমুক্ত করে ঘরে প্রবেশ করুন;
- গণপরিবহণে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন এবং মাস্ক ব্যবহার করুন;
- হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় কনুইয়ের ভাঁজে নাক ও মুখ ঢেকে নিন;
- বাইরে পরিহিত কাপড় ঘরে এসে সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

UKaid from the British people

MOTT MACDONALD

সঠিক পদ্ধতিতে মাস্ক ব্যবহারের নিয়ম

Ethical Trading Initiative
For workers' rights. For better business.



UKaid
from the British people

MOTT MACDONALD

Ethical Trading Initiative

For workers' rights. For better business.

সঠিক পদ্ধতিতে মাস্ক ব্যবহারের নিয়ম

১. মাস্কটি ব্যবহারের আগে ভালভাবে দেখে নিন পরিষ্কার কিনা;

২. মুখের আকার ও প্রয়োজন অনুযায়ী মাস্ক-এর ফিতাটি ঠিক করুন;

৩. মাস্ক দিয়ে নাক, মুখ ও থুতনি পর্যন্ত ঢাকুন;

৪. যথাসম্ভব পরিষ্কার হাতে মাস্ক পরুন এবং খুলুন;

৫. মাস্ক খোলার সময় কাপড়ে হাত দেয়ার বদলে মাস্কের ফিতা ধরে খুলুন;

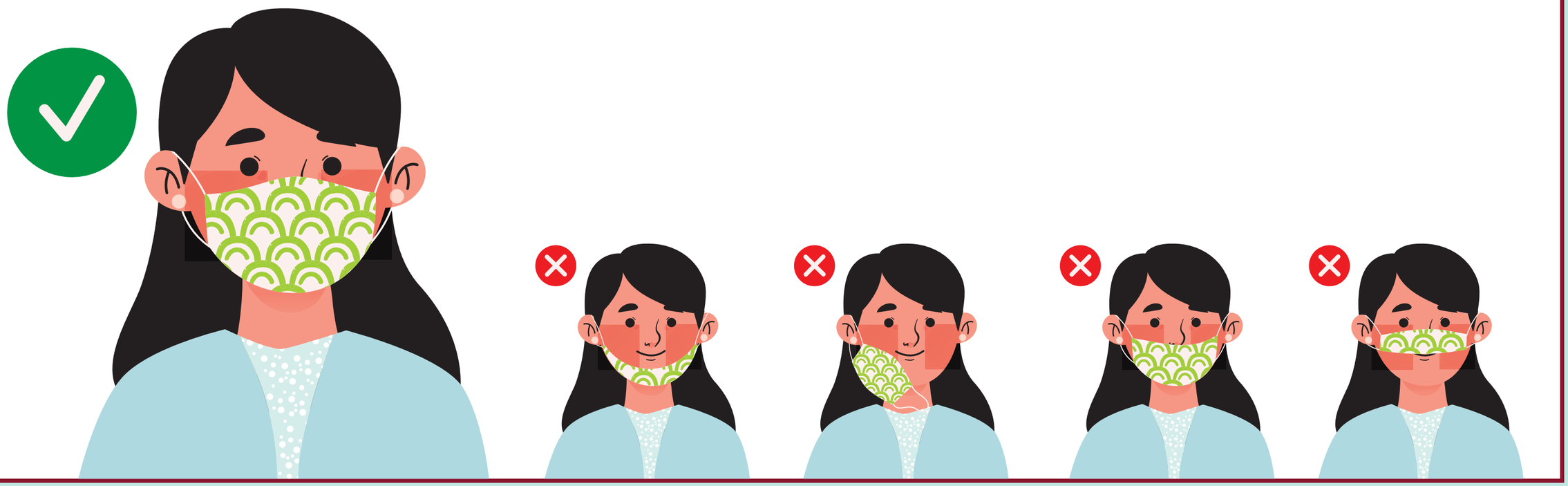
৬. বাইরে থেকে এসে ব্যবহৃত মাস্কটি সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।

UKaid from the British people

MOTT MACDONALD

সঠিক পদ্ধতিতে মাস্ক ব্যবহারের নিয়ম

Ethical Trading Initiative
For workers' rights. For better business.



UKaid
from the British people

MOTT MACDONALD

Ethical Trading Initiative

For workers' rights. For better business.

সঠিক পদ্ধতিতে মাস্ক ব্যবহারের নিয়ম

- শুধু মুখ খোলা রেখে নাক ঢেকে কিংবা শুধু নাক খোলা রেখে মুখ ঢেকে মাস্ক ব্যবহার করবেন না;
- মাস্কটি কানের উপর ঝুলিয়ে রাখবেন না;
- মাস্কটি থুতনিতে নামিয়ে রাখবেন না;
- নাক ও মুখ সম্পূর্ণ ঢেকে মাস্ক ব্যবহার করুন।

UKaid from the British people

MOTT MACDONALD

করোনাভাইরাস থেকে নিরাপদ থাকতে হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম

Ethical Trading Initiative
For workers' rights. For better business.

UKaid
from the British people

MOTT MACDONALD

Ethical Trading Initiative

For workers' rights. For better business.

করোনাভাইরাস থেকে নিরাপদ থাকতে হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম

সমস্ত ধাপের জন্য ৪০-৬০ সেকেন্ড সময় নিন

১. পানি দিয়ে হাত ভিজিয়ে কল বন্ধ রাখুন;

২. হাতের তালুতে যথেষ্ট পরিমাণে সাবান নিন;

৩. এক হাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের তালু ঘষুন;

৪. দুই হাতের পেছন থেকে আঙ্গুলের ফাঁকে ভালভাবে ঘষুন;

৫. দুই হাতের আঙ্গুল মুঠ করে ভালভাবে ঘষুন;

৬. দুই হাতের বুড়ো আঙ্গুল হাতের তালু দিয়ে ঘুরিয়ে পরিষ্কার করুন;

৭. এক হাতের পাঁচ আঙ্গুলের নখ দিয়ে অন্য হাতের তালু ভালভাবে ঘষুন;

৮. দুই হাতের কব্জি পর্যন্ত ভালভাবে পরিষ্কার করুন;

৯. পানির কল পুনরায় ছেড়ে পানি দিয়ে ভালভাবে হাত পরিষ্কার করে কল বন্ধ করুন।

UKaid from the British people

MOTT MACDONALD

সঠিক পদ্ধতিতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের নিয়ম

Ethical Trading Initiative
For workers' rights. For better business.

UKaid
from the British people

MOTT MACDONALD

Ethical Trading Initiative

For workers' rights. For better business.

সঠিক পদ্ধতিতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের নিয়ম

১. এক হাতের তালুতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার নিন;

২. দুই হাতের তালু ও আঙ্গুলের ফাঁকে ভালভাবে ঘষে নিন;

৩. হাতে থাকা স্যানিটাইজার শুকানো পর্যন্ত ঘষতে থাকুন।

UKaid
from the British people

MOTT MACDONALD

Ethical Trading Initiative

For workers' rights. For better business.

সংকলন ও সম্পাদনা:

আহমেদ আবু সুফিয়ান
মোঃ সাইফুল আলম

প্রকাশনা:

এথিক্যাল ট্রেডিং ইনিশিয়েটিভ বাংলাদেশ
বাড়ি- ১৭/বি, রোড- ১২৬, গুলশান- ১
ঢাকা, বাংলাদেশ।
ফোন: +৮৮০২ ৯৮৪১৭৫২
ই-মেইল: etibangladesh@etibd.org
ওয়েবসাইট: www.ethicaltrade.org

ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের সময় অনুসরণ করুন

১. ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করার আগে অংশগ্রহণকারীদেরকে মানসিকভাবে তৈরী করে নিতে হবে এবং এই চার্ট দেখানোর উদ্দেশ্য সংক্ষেপে বর্ণনা করতে হবে;

২. ফ্লিপচার্ট অংশগ্রহণকারীদের সামনে উপস্থাপন করার পূর্বে প্রশিক্ষককে অবশ্যই তা ভালোভাবে আত্মস্থ করে নিতে হবে। অংশগ্রহণকারীদেরকে সামনে দেখে দেখে পড়লে তা ভালো দেখাবে না;

৩. ফ্লিপচার্টটি এমনভাবে প্রদর্শন করতে হবে যাতে অধিকাংশ অংশগ্রহণকারী তা দেখতে পান;

৪. উপস্থাপনার সময় ফ্লিপচার্টের কোন অংশ যাতে কোনকিছু দিয়ে ঢাকা না থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে;

৫. সাধারণত ফ্লিপচার্টের এক পিঠে ছবি এবং অন্য পিঠে আলোচ্য বিষয়ের বর্ণনা থাকে। প্রথমে ছবি দেখিয়ে নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে আলোচনা এগিয়ে নিন এবং সেই আলোচনার সূত্র ধরে বক্তব্য উপস্থাপন করুন;
   - ছবিতে আমরা কী দেখছি?
   - সেটা দেখে কী বুঝছি?
   - আমাদের চারপাশে কি এরকম ঘটনা ঘটে?
   - এসব ক্ষেত্রে আমরা কী করি?
   - এসব ক্ষেত্রে আমাদের কী করা উচিত?

৬. প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদেরকে একে একে আলোচ্য বিষয়ের উপর মতামত প্রদান করার সুযোগ করে দেবেন। যারা আলোচনায় কম অংশগ্রহণ করছেন প্রশিক্ষক কৌশলে তাদেরকে আলোচনায় নিয়ে আসবেন;

৭. যদি মাটিতে বা মেঝেতে বসে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করা হয় তাহলে সেটিকে একটু উপরে ধরতে হবে;

৮. ফ্লিপচার্টের এক পিঠের ছবির উপর আলোচনা শেষ না হলে অন্য পিঠে যাওয়া উচিত নয়;

৯. ছবি দেখানো বা আলোচনা করার সময় কোনভাবেই তাড়াহুড়া করা উচিত নয়। এতে অংশগ্রহণকারীদের আলোচনায় মনোযোগ রাখা কঠিন হবে;

১০. ফ্লিপচার্ট এর শিখনবার্তা পড়ে শোনানোর জন্য প্রশিক্ষক প্রয়োজনে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে থেকে কাউকে অনুরোধ করতে পারেন;

১১. সম্পূর্ণ ফ্লিপচার্টটি উপস্থাপন করার পর প্রশিক্ষক আলোচনার সারসংক্ষেপ করবেন।

*এই ফ্লিপচার্টে ব্যবহৃত ছবিগুলো ইটিআই এর জন্য ইউএফও ইন্টারএ্যাকটিভ লিমিটেড কর্তৃক অংকিত হয়েছে।
*এই প্রকাশনায় ব্যবহৃত তথ্য ও উপাত্তের দায়ভার দাতা সংস্থার নয়।

UKaid from the British people

MOTT MACDONALD