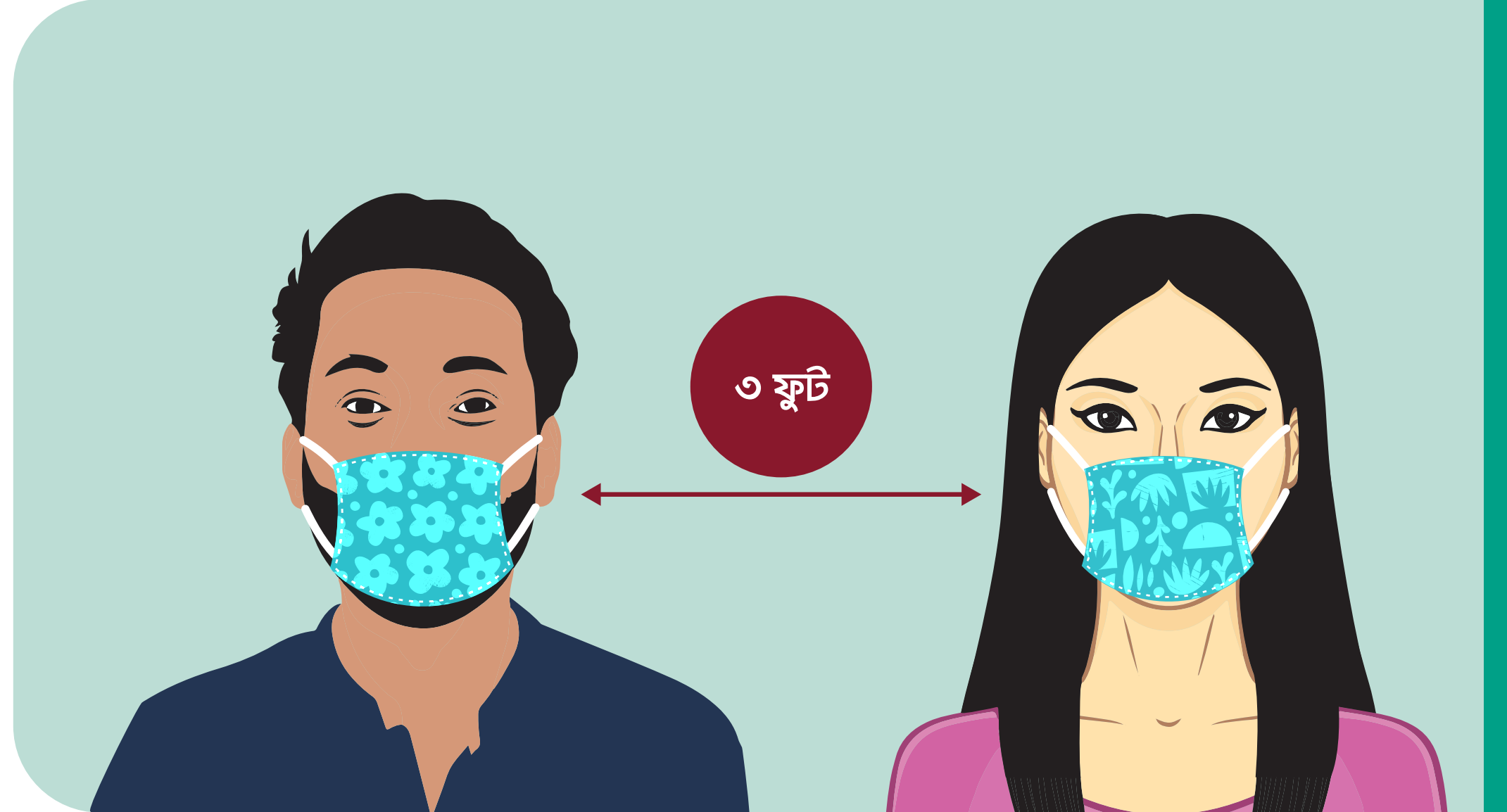




Ethical
Trading
Initiative

For workers' rights. For better business.

করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়



করোনাভাইরাসের লক্ষণ দেখা দিলে কল করুন:

স্বাস্থ্য বাতায়ন : ১৬২৬৩, ৩৩৩

আইইডিসিআর : ১০৬৫৫

বিজিএমইএ : ০১৭৩০৪৪২২১১

বিকেএমইএ : ০২-৯৬৭০৪৯৮

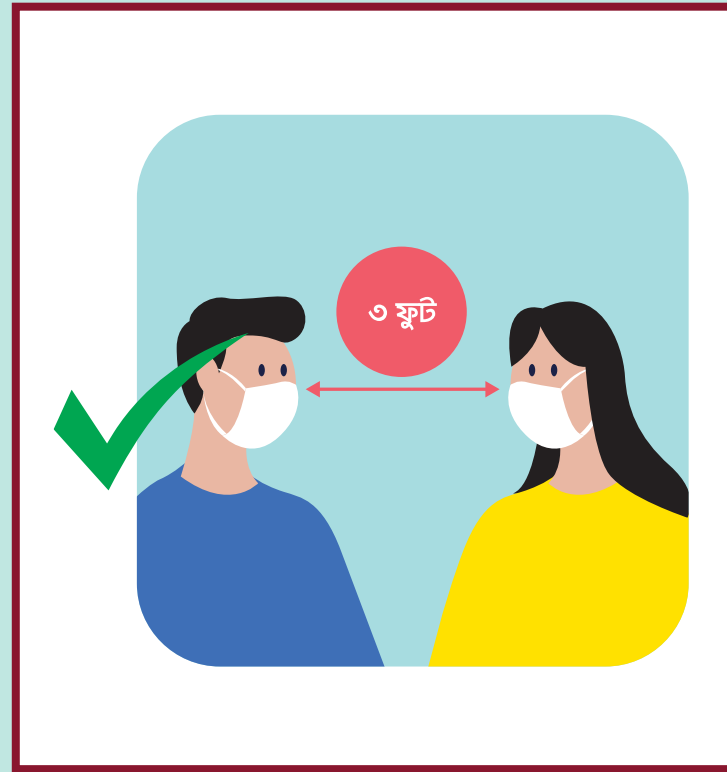
স্টেয়িং সেইফ: সাপোর্টিং দি আরএমজি সেক্টর থ্রু কোভিড-১৯ ক্রাইসিস




সহায়তা: ভালনারেবল সাপ্লাই চেইনস ফ্যাসিলিটি



করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়



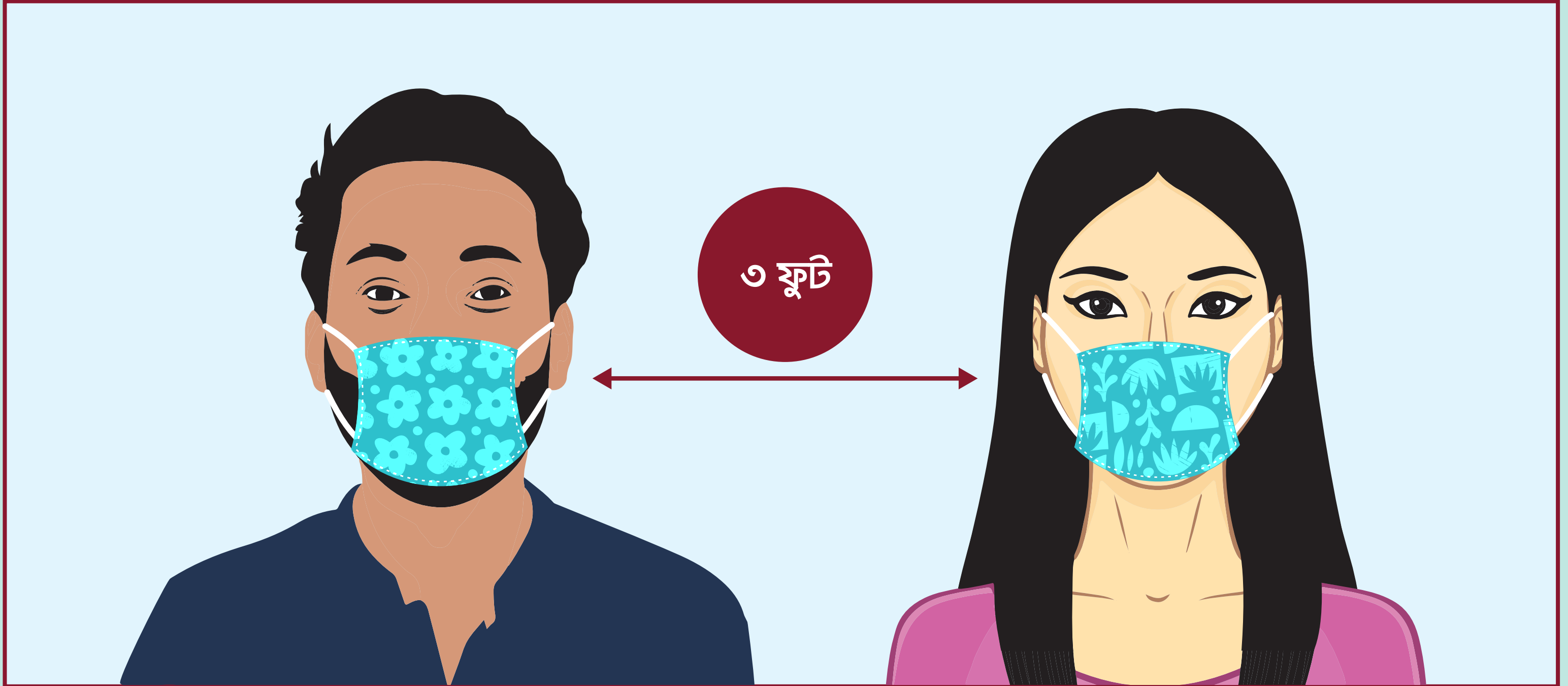
করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়

- ঘরের বাইরে সবসময় মাস্ক পরিধান করুন;
- ফ্যাক্টরি এবং ঘরের বাইরে একে অপরের থেকে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন;
- ঘন ঘন সাবান দিয়ে মপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে দুই হাত পরিষ্কার করুন;
- ব্যবহৃত টিস্যু অথবা **পাপড়** ঢাকনায়ুক্ত 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 খুতু ফেলা থেকে বিরত থাকুন।

করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়



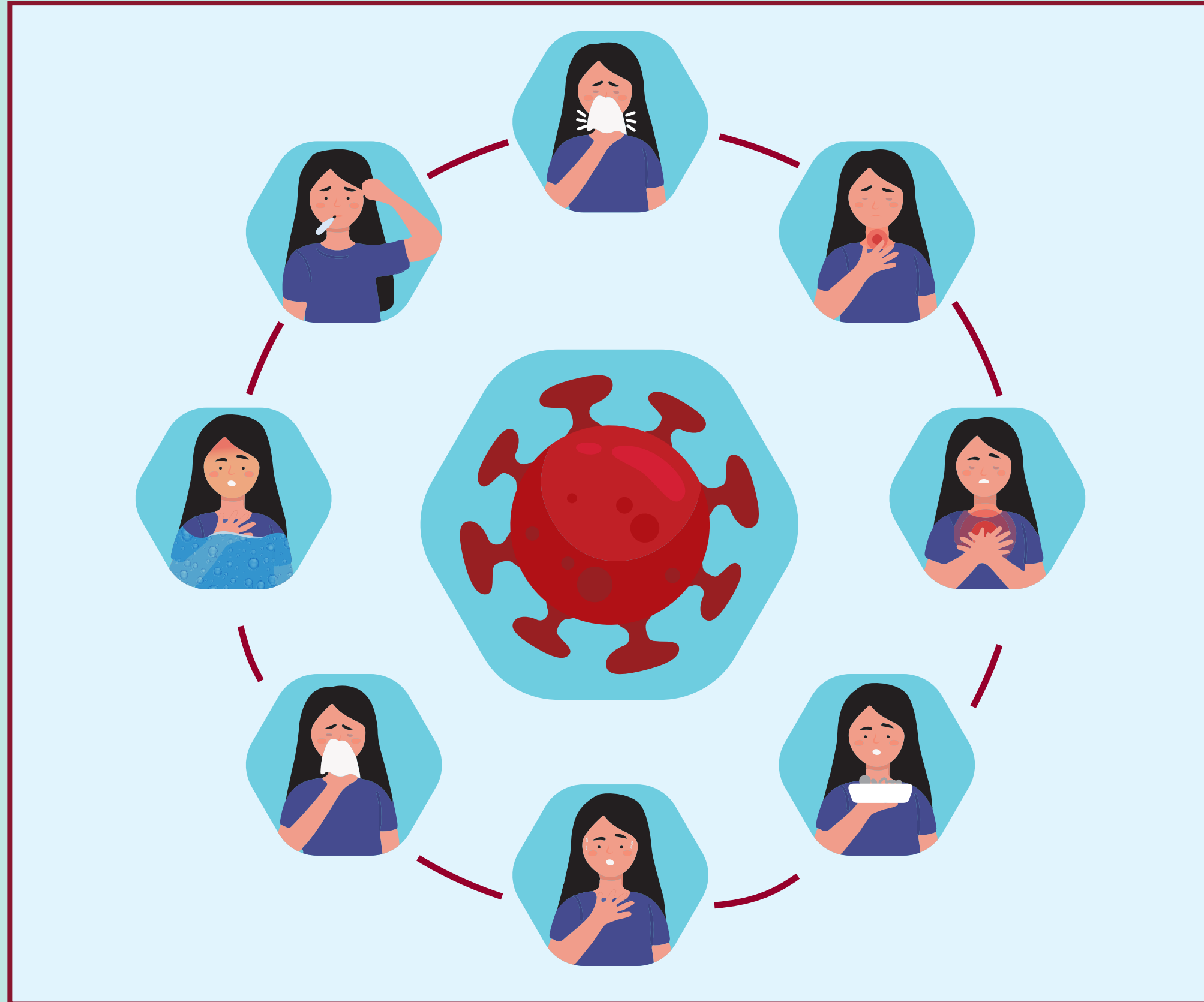
For workers' rights. For better business.



করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়

করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন, কর্মক্ষেত্রে নিজের ও সহকর্মীর নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন।

করোনাভাইরাস আক্রান্তের লক্ষণসমূহ



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 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।

নিজেকে ও পরিবারকে করোনাভাইরাসমুক্ত রাখতে করণীয়



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 **জীবানুমুক্ত** করুন 
- হাত ধোয়ার সময় পানির কল বন্ধ রাখুন
- ঘরে ফিরেই ব্যবহৃত ফোনটিকে জীবাণুমুক্ত করুন 
- ঘরের বাইরে পরার জুতা-স্যান্ডেলটি সাবান **পানিরতে** 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



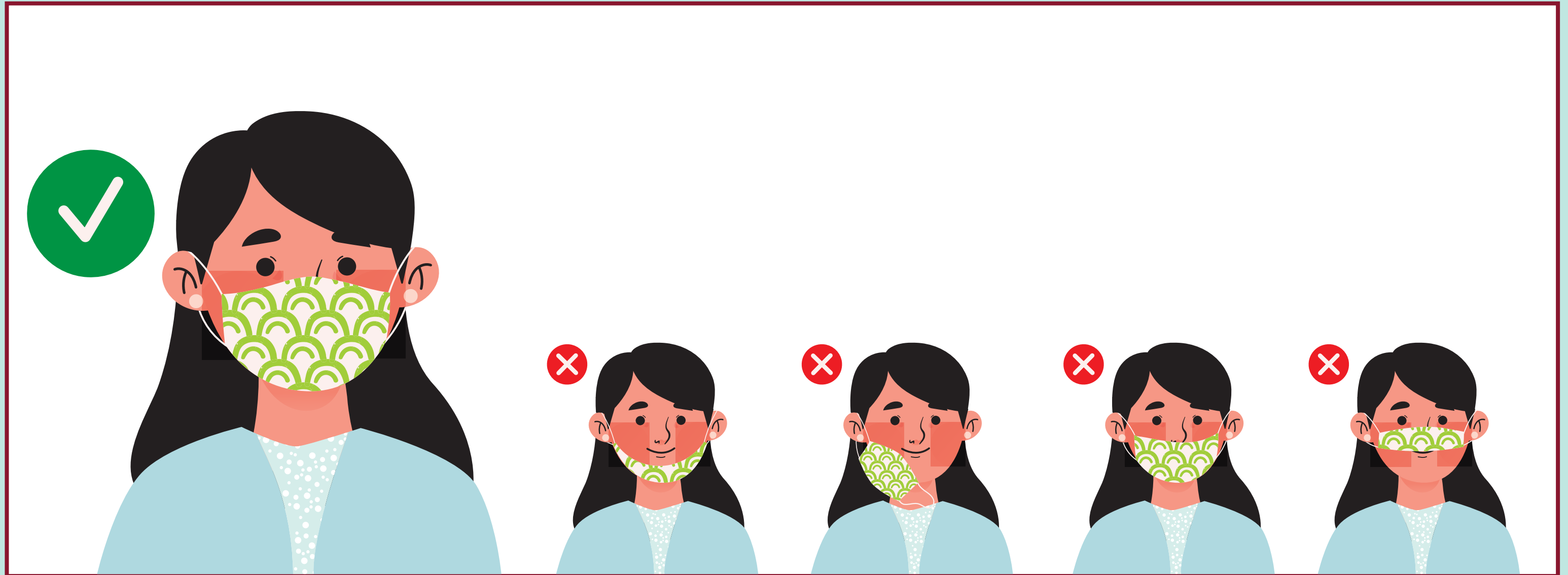
সঠিক পদ্ধতিতে মাস্ক ব্যবহারের নিয়ম



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

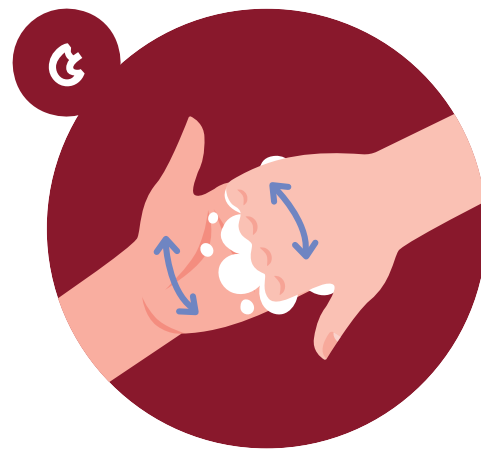
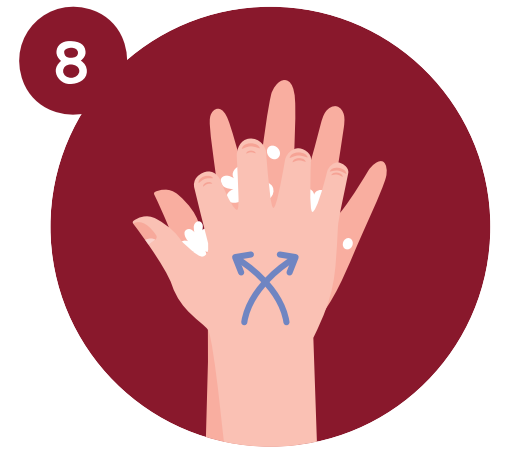
সঠিক পদ্ধতিতে মাস্ক ব্যবহারের নিয়ম



সঠিক পদ্ধতিতে মাস্ক ব্যবহারের নিয়ম

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন, নিজের ও পরিবারের স্বাস্থ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন।

করোনাভাইরাস থেকে নিরাপদ থাকতে হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম



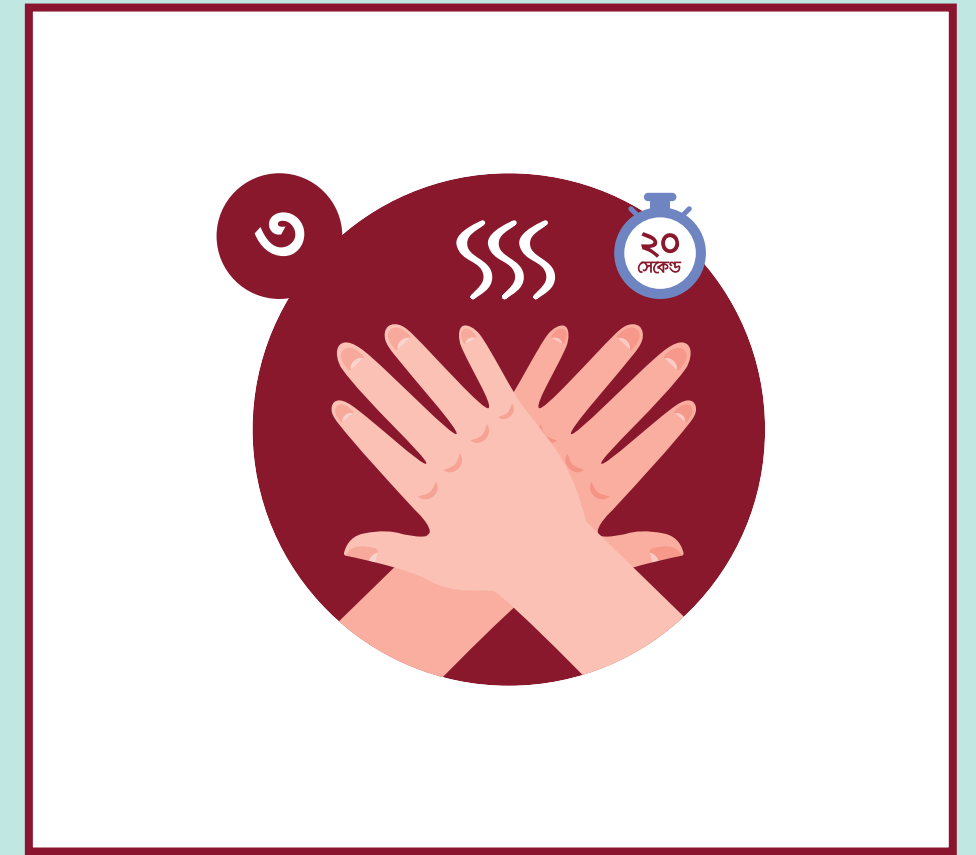
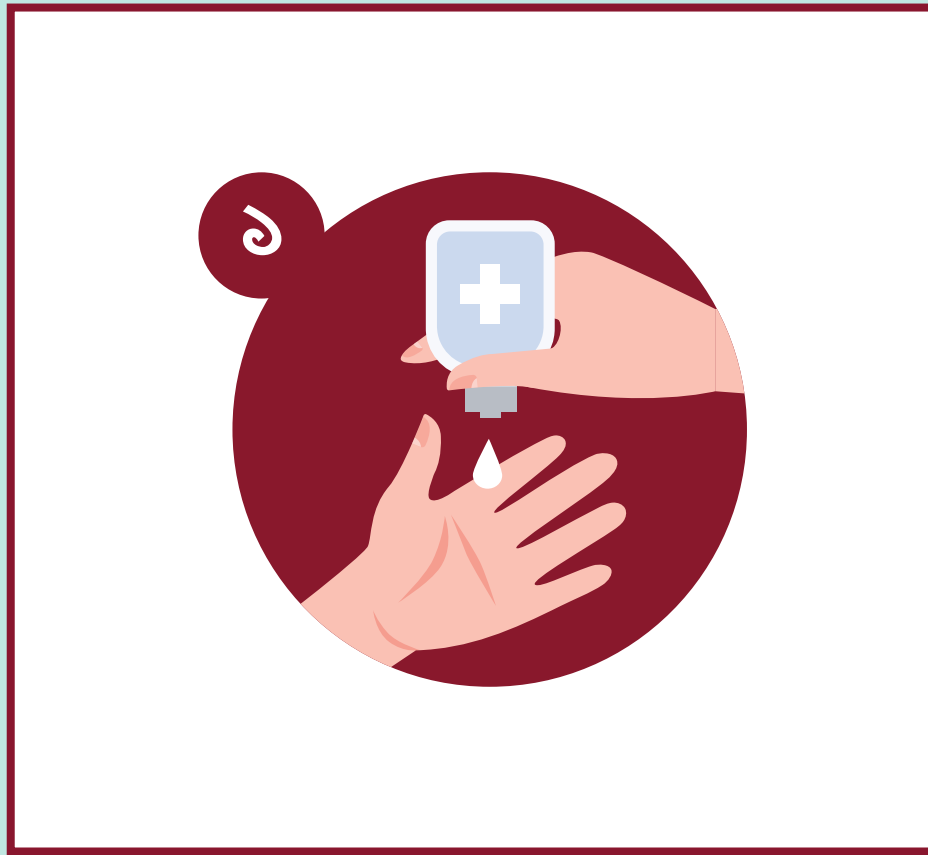
করোনাভাইরাস থেকে নিরাপদ থাকতে হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম

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 কজি পর্যন্ত ভালভাবে পরিষ্কার করুন
৯. পানির কল পুনরায় ছেড়ে পানি দিয়ে ভালভাবে হাত পরিষ্কার রে কল বন্ধ করুন

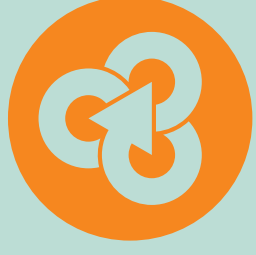


সঠিক পদ্ধতিতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের নিয়ম



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



**Ethical
Trading
Initiative**

For workers' rights. For better business.

ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের নিয়ম

অংশগ্রহণমূলক প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়ায় প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণ ব্যবহার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যার মাধ্যমে প্রশিক্ষণের শিখন বিষয়সমূহকে অল্প সময়ে সহজে বোধগম্য করে উপস্থাপন করা যায়। বর্তমান সময়ে প্রশিক্ষণের সহায়ক উপকরণ হিসেবে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার অত্যন্ত জনপ্রিয়। কিন্তু ফ্লিপচার্ট এর যাথাযথ ব্যবহার নিশ্চিত করা না হলে ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের উদ্দেশ্য ব্যহত হয়।

নিম্নে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করার কিছু নিয়ম উল্লেখ করা হলো যা নিশ্চিত করা গেলে শিখন প্রক্রিয়াকে কার্যকরভাবে পরিচালনা করা যায়:

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 রেখে দেখে দেখে পড়লে তা ভালো দেখাবে না;
৩. ফ্লিপচার্টটি এমনভাবে প্রদর্শন করতে হবে যাতে অধিকাংশ অংশগ্রহণকারী তা দেখতে পান;
৪. উপস্থাপনার সময় ফ্লিপচার্টের কোনো অংশ যাতে কোনো কিছু দিয়ে ঢাকা না থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে;
৫. সাধারণত ফ্লিপচার্টের এক পিঠে ছবি এবং অন্য পিঠে আলোচ্য বিষয়ের বর্ণনা থাকে। প্রশিক্ষককে অংশগ্রহণকারীদের সামনে প্রথমে ছবি দেখিয়ে সে বিষয়ে তারা কী বুঝতে পারছেন তা জিজ্ঞেস করে তাদের আলোচনার সূত্র ধরেই প্রশিক্ষক তার বক্তব্য উপস্থাপন করবেন;
৬. প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদেরকে একে একে আলোচ্য বিষয়ের উপর মতামত প্রদান করার সুযোগ করে দিবেন। এক্ষেত্রে যারা প্রশিক্ষণে কথা বলতে চান না 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 সার-সংক্ষেপ করবেন।

সংকলন ও সম্পাদনা:

আহমেদ আবু সুফিয়ান
মোঃ সাইফুল আলম

