

করোনাভাইরাস ডিজিজ 2019 (কোভিড-19)

ক্লিনিং প্রোডাক্টের থেকে কীভাবে নিজের স্বককে রক্ষা করবেন

কোভিড-19 যাতে বেশী ছড়াতে না-পারে তার জন্য আপনাদেরকে হাত ধুতে বা স্যানিটাইজ করতে সুপারিশ করা হয়েছে এবং আপনার চারপাশের নানা জিনিস ও জায়গাকেও পরিষ্কার করে রাখার কথা সুপারিশ করা হয়েছে। যদিও বারে-বারে পরিষ্কার করলে আপনার স্বককে রক্ষা হতে পারে। ক্লিনিং প্রোডাক্টগুলির থেকে যেসব ক্ষতি হতে পারে, সেসব থেকে নিজের স্বককে রক্ষা করার জন্য কি কি করা যেতে পারে, তা এই ফ্যাক্টশীটে সবিস্তারে উল্লেখ করা হল।

সাধারণ নীতিসমূহ

- যদি সম্ভব হয় এমন একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন যার মধ্যে ময়শ্চারাইজার আছে। স্বককে স্বাস্থ্যোচ্ছল রাখার জন্য বহু অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজারে ময়শ্চারাইজার মেশানো থাকে।
- বারে-বারে সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুতে হবে অথবা সাবান ও জল উপলব্ধ না থাকলে হাতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার লাগিয়ে নেওয়ার পর প্রি-ময়শ্চার থাকা টাওয়েল দিয়ে মুছে নিতে হবে। থালি চোখেই যদি দেখা যায় যে হাতে নাংরা লেগে আছে তাহলে অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার না-করাই উচিত।
- সচরাচর যেসব ক্লিনার ও ডিস-ইনফেক্ট্যান্ট ব্যবহার করা হয় সেগুলি কোভিড-19'এর বিরুদ্ধে খুবই কার্যকরী।
 - বিভিন্ন ধরনের কেমিক্যাল প্রোডাক্টগুলিকে কখনওই একসঙ্গে মেশাবেন না।
 - কেমিক্যাল প্রোডাক্টের লেবেলে যেসব ব্যবহার বিধি লেখা থাকবে সেগুলি সবসময় মেনে চলবেন।

হাত পরিষ্কার রাখার পাশাপাশি কীভাবে তাকে সুরক্ষিতও রাখবেন

যা করবেন

- সাবান ও হালকা গরম জল হাতে ঘষে নিয়ে করে ভালো করে সব ফেনা ধুয়ে ফেলুন।
- হাত ধোওয়ার পর ভালো মানের পেপার টাওয়েল বা পরিষ্কার হ্যান্ড টাওয়েল দিয়ে হাত মুছে শুকনো করে ফেলুন।
- ঘন-ঘন ময়শ্চারাইজিং লোশন ব্যবহার করুন। যদি সম্ভব হয়, ময়শ্চারাইজার বা স্কিন কন্ডিশনার দিয়ে তৈরি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

যা করবেন না

- সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোওয়ার সাথে সাথে অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন না, এতে আপনার স্বক শুল্ক হয়ে যাবে।
- জল দিয়ে হাত না-ভিজিয়ে কখনওই সাবান ঘষবেন না।
- আপনার হাত পরিষ্কার ও পুরোপুরি শুকনো না-হওয়া পর্যন্ত গ্লাভস পরবেন না।

ক্লিনিং প্রোডাক্টগুলির থেকে নিজেকে কীভাবে রক্ষা করবেন

হাতের জন্য স্বাস্থ্যকর প্রোডাক্টগুলি নির্বাচন করা

- 60-90% অ্যালকোহল থাকা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- স্বালা-পোড়া ভাব কমাতে ময়শ্চারাইজার অথবা উপশমকারী/স্কিন কন্ডিশনার আছে এমন প্রোডাক্ট বেছে নিন।
- সুগন্ধী নেই এমন হাতে মাখার সাবান, ক্লিনজার ও লোশন ব্যবহার করুন।



ক্লিনিং প্রোডাক্টগুলি সাবখানে ব্যবহার করুন

- ক্লিনিং সলিউশনগুলিকে সঠিক মাত্রায় তৈরি করুন। সুরক্ষা সম্পর্কিত যেসব তথ্য প্রস্তুতকারকের পক্ষ থেকে প্রদান করা হয়েছে সেগুলিকে সর্বদা মেনে চলুন।
 - যে-কোনও ক্লিনিং এজেন্ট ব্যবহার করার আগে, তার লেবেল পড়ে এর সঠিক ব্যবহার, এটি ব্যবহার করার আগে কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে এবং দুর্ঘটনাক্রমে এগুলি স্বকের সংস্পর্শে চলে এলে কি কি করতে হবে সেগুলিকে ভালোভাবে বুঝে নিতে হবে।
 - যেখানে সম্ভব হবে সেখানে আগে থেকে মিশিয়ে রাখা সলিউশন ব্যবহার করুন; অন্যথায় প্রোডাক্টের লেবেলে যে-বিধিগুলি দেওয়া আছে সেই অনুযায়ী ঘনীভূত সলিউশনের সাথে জল মিশিয়ে নিন। কেমিক্যাল মেশানো ও ঢালার সময় হাতে গ্লাভস ও চোখে আই প্রোটেকশন পরে নিন।
 - রিচে শুধুমাত্র জল মেশাবেন (অন্য কোনও কেমিক্যাল মেশাবেন না)।
 - হাওয়া-বাতাস ভালো করে চলাচল করে এমন জায়গায় রিচ সলিউশন প্রস্তুত করুন।
- কোনও জায়গার একপ্রান্ত থেকে অন্যপ্রান্ত পর্যন্ত প্রোডাক্ট ছড়িয়ে দেওয়ার সময় ড্রিগার স্প্রে ব্যবহার করবেন না। নজপটাকে স্ট্রিম মোডে রাখুন অথবা যে-কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করবেন তার মধ্যে সরাসরি স্প্রে করুন।
 - ডিস-ইনফেক্ট্যান্ট, ঘর সাফাই করার ক্লিনার ও রিচ চারপাশের জড় পদার্থের জন্য ব্যবহার করা হয়। স্বকের উপর এগুলিকে ব্যবহার করবেন না, মুখে দেবেন না অথবা ইনজেক্ট করবেন না।
 - ক্লিনিং প্রোডাক্ট নিয়ে নাড়া-চাড়া করা, ব্যবহার করা এবং ফেলার সময় গ্লাভস ও অন্য কোনও ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE) (প্রস্তুতকারকের পরামর্শ অনুযায়ী) পরে নিন।

এই ভাইরাসটি সম্পর্কে জানুন

কোভিড-19 সংক্রান্ত অধিক ও একেবারে সাম্প্রতিক তথ্য পাওয়ার জন্য ওন্টারিও স্বাস্থ্য মন্ত্রকের ওয়েবসাইট দেখুন: ontario.ca/coronavirus.

বিশদ তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে যোগাযোগ করুন: _____

30শে অক্টোবর, 2020 পর্যন্ত সর্বশেষ তথ্যসমূহ এই নথিতে রয়েছে।

© ওন্টারিও-র পক্ষে কুইন্স প্রিন্টার, 2020

Ontario