

COVID-19: অ-স্বাস্থ্য পরিচর্যার পরিবেশে পরিষ্কার করার এবং জীবানুমুক্তকরণের সাধারণ নির্দেশিকা

এই নথিটি অ-স্বাস্থ্য পরিচর্যার পরিবেশে পরিষ্কার করার এবং জীবানুমুক্তকরণের নির্দেশিকা প্রদান করে, যেমন বাণিজ্যিক এবং আবাসিক ভবন, কর্মস্থল এবং খুচরা বিক্রয়ের প্রতিষ্ঠান, COVID-19 এর বিস্তার মন্থর করতে সাহায্য করার জন্য। খাদ্য পরিষেবা প্রতিষ্ঠানের জন্য বিশদ তথ্যের জন্য দেখুন [“Reopening New York City Checklist for Restaurants and Outdoor Dining”](#) (রেস্টুরেন্ট এবং বহিরঙ্গনের আহারাতির জন্য নিউ ইয়র্ক শহর পুনরায় খোলার চেকলিস্ট)। NYC পুনরায় খোলা সংক্রান্ত অতিরিক্ত নির্দেশনার জন্য দেখুন [“COVID-19: RESTART Guidance for Businesses”](#) (COVID-19: ব্যবসায়গুলির জন্য পুনরায় খোলার নির্দেশিকা)।

নিউ ইয়র্ক স্টেট (NYS) অন্তত প্রতিদিন পরিষ্কার করা এবং জীবানুমুক্ত করা আবশ্যিক করে, এবং উচ্চ-ঝুঁকির এলাকাগুলিতে, যা বহু মানুষ ব্যবহার করেন, যেমন শেয়ার করা বস্তু, প্রায়শই স্পর্শ করা হয় যে পৃষ্ঠতলগুলি এবং বহু মানুষ যেখানে যাতায়াত করেন (উদাহরণস্বরূপ, বিশ্রাম কক্ষ এবং সাধারণ এলাকাগুলি), সেখানে আরো ঘন ঘন পরিষ্কার করা এবং জীবানুমুক্ত করা আবশ্যিক করে। ব্যবসায়গুলিকে পরিষ্কার করার লগঅ সাইটে বজায় রাখতে হবে যাতে তারিখ, সময় এবং পরিষ্কার করার এবং জীবানুমুক্ত করার পরিসরের উল্লেখ থাকতে হবে। নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তরের (New York City Department of Health and Mental Hygiene) [লগের নমুনা](#) দেখুন আপনাকে NYS এর আবশ্যিকতাগুলি পূরণ করতে সাহায্য করার জন্য।

পরিষ্কার করার কর্মীদের জন্য নিরাপত্তার ব্যবস্থা

- অসুস্থ হলে কর্মীদের বাড়িতে থাকতে বলুন।
- একটি নিরাপত্তার পরিকল্পনা স্থাপন করা সেই সকল কর্মীদের নিরাপত্তার জন্য যারা পরিষ্কার করার রসায়ন ব্যবহার করেন।
- পরিষ্কার করার কর্মীদের উপযুক্ত নিরাপত্তামূলক সরঞ্জাম প্রদান করা।
- লেবেলের নির্দেশ অনুযায়ী কর্মীদের পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করার পণ্যগুলি ব্যবহার করার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া।
- সাবান এবং পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য প্রায়শই হাত ধোবার কথা কর্মীদের মনে করিয়ে দেওয়া।
- না ধোয়া হাতে চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ না করার কথা কর্মীদের মনে করিয়ে দিন।
- যেখানে সম্ভব হবে সেখানে কর্মচারীদের একে অপরের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখার কথা মনে করিয়ে দিতে হবে।
- যে সকল কর্মীরা অন্য মানুষদের সাথে সরাসরি যোগাযোগে আসেন তাদের বিনামূল্যে মুখের আবরণ প্রদান করা।

COVID-19 নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ করা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য “[Occupational Safety and Health Administration](#)” (পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য প্রশাসকের পৃষ্ঠা) এ যান।

দৈনন্দিন পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্তকরণের জন্য সুপারিশ

- **পণ্যের লেবেল পড়ুন এবং উপযুক্ত সতর্কতা নিন।**
 - পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করার পণ্য ব্যবহার করার সময়, সব সময় পণ্যের লেবেল পড়বেন এবং নির্মাতার নির্দেশ মেনে চলবেন।
 - উপযুক্ত দস্তানা অথবা অন্যান্য ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরুন যেমনভাবে পণ্যের লেবেলে নির্দেশ করা আছে। প্রত্যেকটি ব্যবহারের পরে গ্লাভসগুলি ফেলে দিন এবং সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধোঁন অন্তত 20 সেকেন্ডের জন্য; পানি উপলভ্য না থাকলে একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- **শেয়ার করা এবং বেশি ছোঁয়া হয় এমন পৃষ্ঠতলগুলি পরিষ্কার করা ও জীবানুমুক্ত করার প্রতি নজর দিন।**
 - অবস্থান অনুযায়ী বেশি ছোঁয়া হয় এমন পৃষ্ঠতল বা বস্তু ভিন্ন হয়। উদাহরণের মধ্যে আছে, ডোর নব, আলোর সুইচ, হ্যান্ডরেল, রান্নার সরঞ্জাম, কাউন্টারের উপরিভাগ, ড্রয়ারের হাতল, টেবিল, সিঁক, কল এবং পায়খানার হাতল, পানীয় পানির ফোয়ারা, লিফটের বোতাম, দরজার পুশ ও পুল প্লেট, ফোন, চাবি এবং রিমোট কন্ট্রোল।
 - আবাসিক ভবন পরিষ্কার করার সময়, বিশেষভাবে নজর দিন বেশি স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলির দিকে এবং বেশি জনসমাগম হওয়া স্থানের বস্তুগুলির দিকে বা শেয়ার করা স্থানগুলিতে, যেমন দরজার হাতল, সিঁড়ির রেলিং, লিফটের বোতাম, আলোর সুইচ, রিসেপশন ডেস্ক, হপার দরজা, দরজার পুশ ও পুল প্লেট, মেইলবক্স এবং লন্ড্রি ঘরের সরঞ্জাম। আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov/health/coronavirus](#) এ যান এবং “**Residential Building FAQ**” (আবাসিক ভবন সংক্রান্ত প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন) দেখুন ব্যবসাসমূহের নির্দেশিকা ওয়েবপৃষ্ঠার অধীনে।
 - কাজের স্থান, কিউবিকল এবং অন্যান্য অফিসের জায়গাগুলি পরিষ্কার করার সময়, প্রায়শই স্পর্শ করা পৃষ্ঠতল এবং বস্তুগুলি, যেমন ডেস্ক, চেয়ার, ফোন, প্রিন্টার, কিবোর্ড এবং কম্পিউটারের মাউজগুলি জীবানুমুক্ত করা নিশ্চিত করুন।
 - বিশ্রাম কক্ষ এবং অন্যান্য সাধারণ এলাকাগুলি ঘন ঘন পরিষ্কার করুন।
 - গাড়ি পরিষ্কার করার সময় যে সকল জায়গা এবং বস্তুগুলিতে সচরাচর যাত্রীরা স্পর্শ করেন সেগুলোর দিকে বিশেষ করে মনোযোগ দিন, যেমন দরজার হাতল, জানালার বোতাম, তালা, অর্থ আদান-প্রদানের মেশিন, হাত রাখার জায়গা, সীটের গদী, বাকল এবং সীট-বেল্ট। তাছাড়াও যে সকল পৃষ্ঠতলগুলি চালকরা প্রায়শই স্পর্শ করেন এমন জায়গাগুলিও মুছে ফেলুন যেমন স্টিয়ারিং হুইল, রেডিওর বোতামগুলি, দিক পরিবর্তনের ইন্ডিকেটর ও কাপ হোল্ডার। আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov/health/coronavirus](#) দেখুন “**Guidance for Vehicle Operators**” (যানবাহন পরিচালকদের জন্য নির্দেশিকা) ব্যবসাসমূহের ওয়েবপেজের অধীনে।

- খাদ্য প্রতিষ্ঠান পরিষ্কার করার সময়, ক্যাশ রেজিস্টার, এবং খাদ্য, ডেলি এবং চেকাউট কাউন্টারের দিকে বিশেষ মনোযোগ দিন। আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/health/coronavirus এ যান এবং “[Checklist for Restaurants](#)” (রেস্টুরেন্টগুলির জন্য চেকলিস্ট) খুঁজুন ব্যবসায়ীদের জন্য নির্দেশিকা ওয়েবপৃষ্ঠার অধীনে।

- **আগে পরিষ্কার করুন, তারপর জীবানুমুক্ত করুন।**

- সাবান বা ডিটারজেন্ট এবং পানি দিয়ে (অথবা পরিষ্কার করার পণ্য দিয়ে) পৃষ্ঠতলগুলি পরিষ্কার করুন প্রথমে দৃশ্যমান ময়লা এবং ঝুলকালি অপসারণ করার জন্য। পরিষ্কার পৃষ্ঠতল এবং বস্তুর উপর জীবানুনাশক সব চেয়ে বেশি কার্যকর হয়।
- কঠিন এবং নিরঙ্ক বস্তুর জন্য (উদাহরণস্বরূপ, টেবিল, ডেস্ক, মেঝে, দরজার নব এবং ফোন) একটি জীবানুনাশক ব্যবহার করুন যা COVID-19 এর কারণ যে ভাইরাস, তার বিরুদ্ধে কার্যকর, যেমন ব্লিচ, পারফ্রাইড অথবা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক পণ্য। এনভায়রনমেন্টাল প্রোটেকশন এজেন্সির (Environmental Protection Agency, EPA) দ্বারা অনুমোদিত COVID-19 সৃষ্টিকারী ভাইরাসের বিরুদ্ধে কার্যকর একটি জীবানুনাশকের তালিকার জন্য cfpub.epa.gov/giwiz/disinfectants/index.cfm এ যান।
 - আপনি যদি একটি পাতলা ব্লিচ সলিউশন ব্যবহার করে জীবানুমুক্ত করার কাজ করেন তাহলে লেবেলে দেওয়া নির্দেশগুলি মেনে চলুন এবং অবশ্যই আপনার পরিবেশকে সঠিকভাবে বায়ু চলাচলের অনুকূল করুন। পণ্যটির মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ দেখে নিন। 1 কোয়ার্ট বা 1 লিটার পানিতে 4 চা চামচ ব্লিচ যোগ করুন। প্রতিদিন বা প্রয়োজন মতো ব্লিচের নতুন দ্রবণ তৈরি করুন। **গার্হস্থ্য ব্যবহারের ব্লিচ কখনো অ্যামোনিয়া বা অন্য ক্লিনারের সাথে মেশাবেন না।**
 - আপনি যদি একটি 70% অ্যালকোহল দ্রবণ ব্যবহার করে জীবানুমুক্ত করার কাজ করেন, তাহলে পৃষ্ঠতলটি বা বস্তুটি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে দ্রবণটি দিয়ে মুছুন এবং সোটি শুকোতে দিন।
 - খাদ্য পরিষেবার পরিবেশে, এমন একটি জীবানুনাশক ব্যবহার করা নিশ্চিত করুন যা খাদ্যের সংস্পর্শে আসে এমন পৃষ্ঠতলের এবং সরঞ্জামের ক্ষেত্রে নিরাপদ।
- যে কাপড়, তোয়ালে, লিনেন এবং অন্যান্য বস্তু লন্ড্রিতে যায় সেগুলি উষ্ণতম সেটিঙে কাচুন যে ডিটারজেন্ট আপনি সাধারণত ব্যবহার করেন, তা দিয়ে, এবং তারপর পুরোপুরি শুকিয়ে নিন। ধোবার আগে নোংরা লন্ড্রি জড়িয়ে ধরবেন না অথবা ঝাকাবেন না ভাইরাস অথবা অন্য নোংরা বা ব্যাক্টেরিয়া ছড়ানো প্রতিরোধ করার জন্য। যে ব্যক্তি অসুস্থ তার লন্ড্রি অন্য মানুষের বস্তুর সাথে ধোয়া যেতে পারে।
- অন্যান্য নরম বস্তুর জন্য (উদাহরণস্বরূপ, পর্দা, আপহোলস্টার করা সোফা এবং রাগ), নির্মাতার নির্দেশ অনুসরণ করুন অথবা নির্দিষ্টভাবে সেগুলি পরিষ্কার করার জন্য একটি পরিষ্কার করার পণ্য ব্যবহার করুন। উদাহরণস্বরূপ, একটি স্টিম ক্লিনার ব্যবহার করুন অথবা [নিউ ইয়র্ক স্টেটের জীবানুনাশক পণ্যের তালিকা](#) অনুযায়ী কাপড়ের জন্য উপযুক্ত একটি জীবানুনাশক পণ্য প্রয়োগ করুন।

- মপের মাথাগুলি, কাপড় এবং অন্যান্য পরিষ্কার করার সরঞ্জামগুলি সাবান এবং পানি দিয়ে ধুতে হবে এবং স্যানিটাইজ করতে হবে একটি EPA-নিবন্ধিত জীবাণুনাশক অথবা ব্লিচ সলিউশন দিয়ে এবং আবার ব্যবহার করার পূর্বে শুকিয়ে নিতে হবে। একটি নতুন বা পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা মপ বা কাপড় ব্যবহার করা উচিত প্রতিটি এলাকা পরিষ্কার বা জীবাণুমুক্ত করার জন্য। একবার-ব্যবহার করার, নিষ্পত্তিযোগ্য মপ হেড বা কাপড় ব্যবহার করুন বিকল্প হিসেবে।

যেভাবে পরিস্থিতির পরিবর্তন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

6.26.20