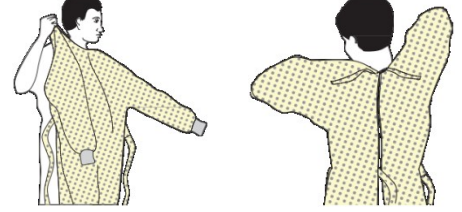


ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী ধারাবাহিকভাবে পরিধানের ধাপসমূহ

যে অবস্থায় যে ধরনের সুরক্ষার প্রয়োজন সেই অনুযায়ী বিভিন্ন সুরক্ষা সামগ্রীর ব্যবহার করতে হবে। নির্দিষ্ট ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী পরিধান এবং অপসারণের ধারাবাহিকতা তার ধরণ অনুযায়ী নির্দিষ্ট হবে।

গাউনঃ

- গলা থেকে পায়ের গোড়ালী, হাতের কজি পর্যন্ত সম্পূর্ণ সামনে থেকে পিছন পর্যন্ত ঢাকা
- ঘাড় এবং কোমড়ের পিছনে বাধতে হবে



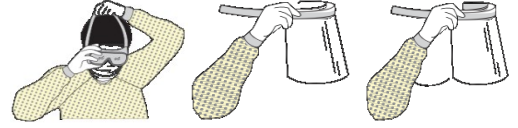
মাস্কঃ

- মাথার পিছনের মাঝামাঝি স্থানে ইলাস্টিকের বা কাপড়ের ফিতাটি বাঁধতে হবে
- মাস্কের ব্যান্ডটি নাকের মাঝামাঝি স্থানে রাখতে হবে
- মাস্কটি নাকের মাঝখান থেকে চিবুকের নিচে পর্যন্ত এনে মোটামুটি শক্ত করে লাগাতে হবে
- স্বাভাবিকভাবে নিঃশ্বাস নেয়া যাচ্ছে কি না দেখে নিতে হবে



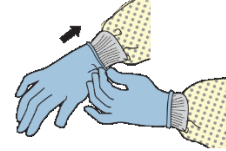
সুরক্ষা চশমা বা গগলসঃ

- চোখের উপর রেখে মুখের সাথে সুবিধাজনক ভাবে মানিয়ে নিতে হবে



সুরক্ষা গ্লাভসঃ

- হাতে পরে গ্লাভসটি সুরক্ষা গাউনের কজি পর্যন্ত টেনে নিতে হবে



নিরাপদ কিছু আচরন অনুশীলন করে নিজেকে নিরাপদ রাখুন এবং কোভিড ১৯ এর ছড়িয়ে পড়া রোধ করুন

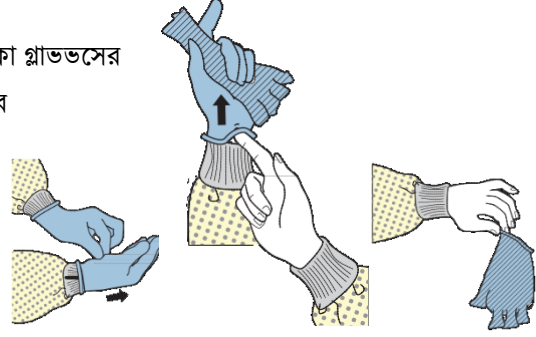
- মুখে হাত লাগানো থেকে বিরত থাকুন
- যত্রতত্র হাত লাগানো থেকে বিরত থাকুন
- সুরক্ষা গ্লাভস যদি ছিড়ে যায় বা নোংরা হয়ে যায় তা পরিবর্তন করে ফেলতে হবে
- কিছুক্ষণ পরপর সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে

কীভাবে নিরাপদভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারণ করা যায় (উদাহরণ ১)

নিরাপদভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারণের একাধিক পদ্ধতি আছে যা অবলম্বন করলে নিজের পোশাক, ত্বক, মিউকাস মেমব্রেন ইত্যাদিকে সাস্ত্যব্যা সংক্রমণ থেকে নিরাপদ রাখা যায়।

১। সুরক্ষা গ্লাভস

- গ্লাভসের বহিরাংশ সংক্রামিত এটি নিশ্চিত
- গ্লাভস অপসারণের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- গ্লাভস পরা এক হাত দিয়ে অন্য হাতের তালুর সাথে লেগে থাকা গ্লাভসের
- অংশকে টান দিয়ে সে হাতের গ্লাভসটি টেনে খুলে ফেলতে হবে
- অপসারিত গ্লাভসটি গ্লাভস পরিহিত আপনার হাতে নিন
- এবার গ্লাভস ছাড়া হাতের একটি আঙ্গুল অপর হাতের গ্লাভসের কজি থেকে খুলে ফেলতে হবে যেন হাতে ধরে থাকা প্রথমে অপসারিত গ্লাভসসহ একবারে অপসারিত হয়
- এবার গ্লাভস দুটি একসাথে আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে



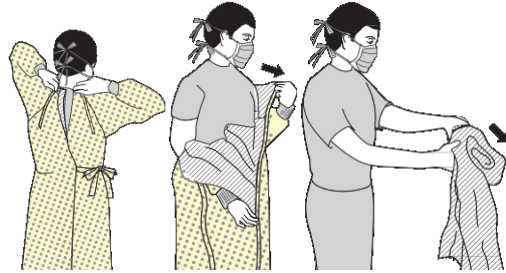
২। সুরক্ষা চশমা (গগলস)

- সুরক্ষা চশমার বহিরাংশ সংক্রামিত এটি নিশ্চিত
- সুরক্ষা চশমা অপসারণের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- সুরক্ষা চশমা মাথার পিছনের থেকে ব্যান্ড ধরে খুলে ফেলতে হবে
- যদি জিনিসটি একাধিকবার ব্যবহারোপযোগী হয় তাহলে সেটা নির্ধারিত জায়গায় রাখতে হবে অন্যথায় আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে



৩। গাউনঃ

- গাউনের সামনের অংশ এবং হাতগুলো সংক্রামিত এটি নিশ্চিত
- গাউন অপসারণের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- সতর্কতার সহিত গাউনের ফিতাগুলো খুলে নিতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে যেন খোলার সময় গাউনের হাত মুখে বা শরীরের অনাবৃত অংশে না লাগে
- গাউনের ভিতরের অংশ স্পর্শ করে গাউনটি খুলে ফেলতে হবে
- গাউনের ভিতরের অংশ সামনে রেখে শরীর থেকে অপসারণ

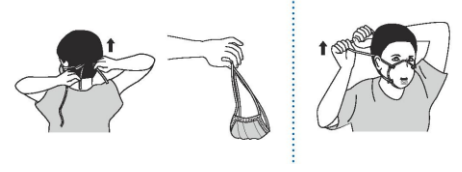


করতে হবে

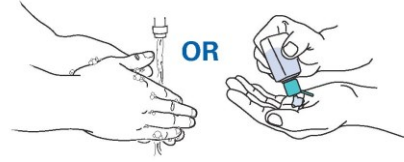
- রোল করে ভাজ করে আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে

৪। মাস্ক

- বহিরাংশ সংক্রমিত এটি নিশ্চিত সুতরাং স্পর্শ থেকে বিরত থাকুন
- মাস্ক অপসারণের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- মাস্কের বহিরাংশ স্পর্শ না করে মাথার পিছনের ফিতা বা ব্যান্ড ধরে মাস্কটি খুলে ফেলতে হবে
- আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে



৫। ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারণের সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে



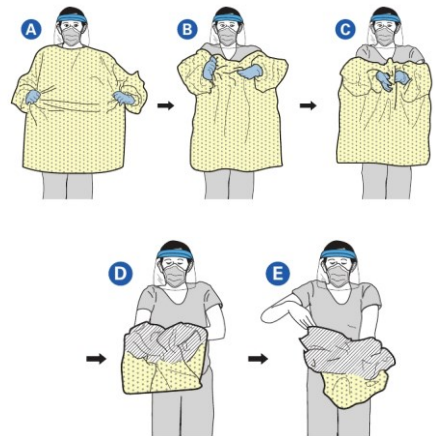
কীভাবে নিরাপদভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারণ করা যায় (উদাহরন ২)

নিরাপদভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারণের এটি আরেকটি পদ্ধতি যা অবলম্বন করলে নিজের পোশাক, ত্বক, মিউকাস মেমব্রেন ইত্যাদিকে সান্ত্বাব্য সংক্রমণের থেকে নিরাপদ রাখা যায়। রোগীর কক্ষ থেকে বের হওয়ার আগে মাস্ক ছাড়া বাকি সব সুরক্ষা সামগ্রী খুলে ফেলতে হবে। রোগীর রুম থেকে বের হয়ে দরজা আটকে দেওয়ার পড় মাস্ক অপসারণ করতে হবে।

নিম্নোলিখিত উপায়ে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারণ করুনঃ

১. গাউন এবং সুরক্ষা গ্লাভস

- গাউনের বহিরাংশ, হাত এবং গ্লাভসের বহিরাংশ সংক্রমিত এটি নিশ্চিত
- গাউন এবং সুরক্ষা গ্লাভস অপসারণের সময় যদি সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- গ্লাভস পরিহিত অবস্থায় গাউনের সামনের অংশ ধরে টেনে খুলে ফেলতে হবে
- গাউনের ভিতরের অংশ সামনে রেখে শরীর থেকে অপসারণ করতে হবে এবং রোল করে ভাজ করে ফেলতে হবে
- গাউন অপসারণের সময় গাউন অপসারণের সাথে সাথে গ্লাভস, এবং গাউনের ভিতরের অংশ ধরে গ্লাভসও খুলে ফেলতে হবে এবং আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে



২। সুরক্ষা চশমা (গগলস)

- গ্লাভসের বহিরাংশ সংক্রমিত এটি নিশ্চিত
- সুরক্ষা চশমা অপসারণের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথেসাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- সুরক্ষা চশমা মাথার পিছনের থেকে ব্যান্ড ধরে খুলে ফেলতে হবে
- যদি জিনিসটি একাধিকবার ব্যবহারোপযোগী হয় তাহলে সেটা নির্ধারিত জায়গায় রাখতে হবে অন্যথায় আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে



৩। মাস্ক

- বহিরাংশ সংক্রমিত এটি নিশ্চিত সুতরাং স্পর্শ থেকে বিরত থাকুন
- মাস্ক অপসারণের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- মাস্কের বহিরাংশ স্পর্শ না করে মাথার পিছনের ফিতা বা ব্যান্ড ধরে মাস্কটি খুলে ফেলতে হবে
- আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে



৪। ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারণের সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে

