

# নিরাপদে পরিষ্কার করা: শরীরের তরল

শরীরের তরল যেমন বমি, রক্ত, ডায়রিয়া ও মূত্রতে জীবাণু থাকে যা আপনাকে ও আপনার দেখাশোনায় যে সকল শিশুরা রয়েছে তাদের অসুস্থ করে ফেলাতে পারে। শরীরের তরল পরিষ্কার করার সময় সর্বদা এইসব নির্দেশাবলী মেনে চলুন।

## একটি ক্লিনআপ কিট রাখুন

এমন জায়গায় ক্লিনআপ কিট রাখুন যাতে সহজে খুঁজে পান।

বাচ্চাদের নাগালের বাইরে নিরাপদে এটিকে রেখে দিন।



## ক্লিনআপ কিটে নিম্নলিখিত থাকা উচিত:

- প্রতিটি শিশুর জন্য পরিষ্কার কাপড় (পিতামাতা বা অভিভাবক দ্বারা প্রদত্ত)
- যে কোনো নোংরা কাপড় ও আইটেমের জন্য জঞ্জালের ব্যাগ
- নিষ্পত্তিযোগ্য, নন-ল্যাটেক্স গ্লাভস (উদাঃ ভিনইল, পলি বা নাইট্রাইল)
- সাধারণত ব্যবহৃত জীবাণুমুক্ত করার দ্রব (প্রতি 1 গ্যালন জলে 1/4 কাপ ব্লিচিং পাউডার)
- খাবারে স্পর্শ হয় এমন পৃষ্ঠদেশগুলোর জীবাণুমুক্ত করার দ্রব (প্রতি 1 গ্যালন জলে 1 চা চামচ ব্লিচিং পাউডার)
- পৃষ্ঠতলের বিজাণুনাশক টিস্যু এবং পেপার টাওয়েল প্রতি সপ্তাহে ক্লিনআপ কিট চেক করে সামগ্রী পুনরায় পূর্ণ করে দিন।

## পরিষ্কার করার সময় এইসব ধাপগুলো অনুসরণ করুন

আপনার শিশুর মল্ল নিন এবং সাথে সাথে নোংরা জায়গাটিও পরিষ্কার করুন। শিশুর শরীরের তরল পরিষ্কার করার সময় সর্বদা শিশুর সাথে সান্ত্বনাকারী ভাষায় কথা বলুন।\*



## শিশুর মল্ল নেওয়া

1. নিষ্পত্তিযোগ্য গ্লাভস পরুন (যোরাই শরীরের তরল পরিষ্কার করছেন তাদের সকলের জন্য প্রযোজ্য)
2. শিশুকে বাথরুমে নিয়ে যান অথবা অন্য শিশুদের থেকে দূরে কোনো চেনজিং এরিয়া তে নেয়ে যান।
3. নোংরা জামা খুলে দিন।
4. নোংরা জামাটি একটি সীল করা ব্যাগে রাখুন।
5. শিশুকে ভালো করে পরিষ্কার করে পরিষ্কার জামা পরিয়ে দিন।
6. গ্লাভস খুলে ফেলে দিন।
7. আপনার হাত ধুয়ে নিন ও শিশুর হাত ধুয়ে দিন।



## দূষিত অঞ্চলগুলো পরিষ্কার করা

1. নিষ্পত্তিযোগ্য গ্লাভস পরুন (যোরাই শরীরের তরল পরিষ্কার করছেন তাদের সকলের জন্য প্রযোজ্য)।
2. অপরিষ্কার এলাকাগুলো থেকে অন্য শিশুদের দূরে সরিয়ে রাখুন।
3. যে কোনো অপরিষ্কার জায়গা পরিষ্কার করতে জীবাণুমুক্ত করার দ্রব ব্যবহার করুন।
4. নোংরা জায়গা পরিষ্কার করতে সাধারণত ব্যবহার করা এমন যে কোনো আইটেম জঞ্জালের ব্যাগে রেখে দিন।
5. গ্লাভস জঞ্জালের ব্যাগে রেখে দিন; এবার ব্যাগের মুখ বন্ধ করে সেটিকে ফেলে দিন।
6. আপনার হাত ধুয়ে নিন।