

বিষয়	কিভাবে করতে হবে	পালন না করলে ক্ষতি/প্রভাব	
		ব্যক্তি পর্যায়ে	সংস্থা পর্যায়ে
নখ কাটা	সপ্তাহে একবার এবং তা সাপ্তাহিক ছুটির দিনে হলে ভাল।	নখ লম্বা থাকলে নখে ময়লা জমতে পারে এবং তা খাবারের সাথে মিশবে এবং পেটে গিয়ে পেটের অসুখ এবং অন্যান্য রোগ সৃষ্টি করে যা আর্থিক ও শারীরিক ক্ষতির কারণ।	শারীরিক অসুস্থতার জন্য কর্মীদের কর্মঘন্টা নষ্ট হয় এবং ছুটি নিতে হয়, যা ভবিষ্যতের অন্য কোন জরুরি দরকারী কাজে ব্যবহার করা যেত।
চুল কাটানো	পুরুষরা প্রতি দুই মাসে একবার এবং গুরুবারে।	বড় চুলে অস্বস্তি লাগে এবং তা সমস্যা সৃষ্টি করে এবং ভদ্রতা বজায় থাকে না।	কাজের প্রতি মনোনিবেশ নষ্ট হয়।
দাঁত ব্রাশ করা	সকালের নাস্তা এবং রাতের খাবারের পর দাঁত ব্রাশ করতে হবে।	খাদ্য কণা দাঁতের ফাঁকে ফাঁকে থেকে যায় যা পচে গিয়ে দাঁতে নানা ধরনের রোগ হয়। তাতে দাঁতের ব্যথায় কষ্ট পেতে হয়।	দাঁতে ব্যথা থাকলে সঠিকভাবে কাজে মনোনিবেশ করা যায় না। মুখে দুর্গন্ধ হয়, যা অন্যের জন্যও অনেক সময় অস্বস্তিকর।
কেড্‌স পড়া	অফিস টাইমে কেড্‌স পড়তে হবে।	কেড্‌স পড়লে পা গরম থাকে (বিশেষ করে শীতকালে) এবং দুত হাঁটা যায়। কেড্‌স থাকলে শীতকালে পায়ে শীত অনুভূত হয় না। এতে করে সারা শরীরেও শীত তুলনামূলকভাবে কম অনুভূত হয়। শীত অনুভূত হলে বৃষ্টি কম কাজ করে।	ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার কারণে ছুটিতে থাকলে কর্মঘন্টা নষ্ট হয়।
শীতকালে মাফলার এবং টুপি পরা	শীতকালে পশমী মাফলার এবং মাথায় টুপি পড়তে হবে।	কানে এবং মাথায় শীত অনুভূত হবে না। শীতকালীন বিভিন্ন রোগ থেকে দূরে থাকা যাবে এবং মনের শক্তি বাড়বে।	কানে এবং মাথায় ঠান্ডা লাগলে ঠিকমত কাজে মনোনিবেশ করা যায় না।
পোষাক পরিচ্ছদ	প্রত্যেক আইটেমের (পুরুষদের জন্য প্যান্ট, শার্ট, লুজি ইত্যাদি এবং নারীদের জন্য সেলোয়ার, কামিজ ইত্যাদি) তিন সেট করে পোষাক রাখতে হবে।	ধোত করার জন্য সাবান কম লাগবে এবং সময়ও কম লাগবে।	অফিসের কাপড় রাখার জন্য বেশী জায়গার দরকার হবে না।
পোষাক পরিচ্ছদ নিয়মিত পরিষ্কারকরণ	প্রতিদিন অফিস থেকে ফিরে পোষাক ২০মিনিট ডিটারজেন্ট দিয়ে চুবিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলতে হবে। ছুটির দিনের জন্য জমিয়ে রাখা যাবে না।	পরিষ্কার কাপড়ে শরীরে আরাম বোধ হয়, মন ভাল থাকে নিজে থেকে স্মার্ট দেখা যাবে এবং সর্বপোষার রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে। করোনাভাইরাস যদি পোষাকে আটকে থাকে তাহলে তা ধুয়ে যাবে।	ময়লা কাপড়ে দুর্গন্ধ হয় যা অন্যেরও বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।
বাইরের খাবার একেবারেই খাওয়া যাবে না।	বাইরের এবং বেশী তৈল ও মসলাযুক্ত খাবার খাওয়া যাবে না। পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার, ভিটামিন সি, ডি এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এমন খাবার বেশি বেশি খেতে হবে।	বাইরের এবং বেশী তৈল ও মসলাযুক্ত খাবার খেলে বিভিন্ন ধরনের রোগ যেমন জন্ডিস, আমাশয় ইত্যাদি রোড় হয়। এতে শারীরিক ও আর্থিক ক্ষতি বাড়ে।	অফিস থেকে ছুটি নিতে হয়, অফিসে রান্না হবে না বাবাইও থেকে খাবার কিনে খেতে হবে বা অন্য একজনকে খোঁজে বের করে আনতে হবে। এতে সময় অপচয় হবে।
অফিসে বিশুদ্ধ পানি সবসময় রাখা	বিশুদ্ধ পানি সবসময় অফিসে রাখতে হবে। তাছাড়া নিজে সারা দিন কমপক্ষে তিন লিটার বা ১০ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে। যেমন সকালে ঘুম থেকে উঠেই ২ গ্লাস পানি পান করা যেতে পারে এবং	অপরিষ্কার পানি কর্মীরা পান করলে ডায়রিয়া হবে এবং এতে করে চিকিৎসার জন্য টাকা খরচ হবে। তাছাড়া এতে করে কিডনি ও লিভারের কোন অসুখ হবে।	অফিস থেকে ছুটি নিলে অফিসের কর্ম ঘন্টা নষ্ট হয় এবং সে কাজ অন্যকে লোড নিয়ে করতে হয়।

বিষয়	কিভাবে করতে হবে	পালন না করলে ক্ষতি/প্রভাব	
		ব্যক্তি পর্যায়ে	সংস্থা পর্যায়ে
	রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ১ গ্লাস অবশ্যই। হোটেলের পানি খাওয়া যাবে না।		
১/৩ ভাগ মৌসুমি সজি খাওয়ার মেনুতে রাখতে হবে	প্রত্যেক বেলা খাবারের সাথে ১/৩ ভাগ মৌসুমী সজি রাখতে হবে।	কর্মীদের সকালে নিয়মিত পায়খানা হবে এবং পেট পরিষ্কার থাকবে।	সকালে পায়খানা না হলে অফিসে ঠিকমত কাজ করা যাবে না।
নির্দিষ্ট থালা ও মগ/কাপ ব্যবহার করা	সিএসও নিজের থালা ও গ্লাস/মগ ব্যবহার করবেন।	নিজস্ব থালা ও গ্লাস/মগ ব্যবহার করলে অন্যদের থেকে ছোঁয়াছে রোগ হবে না এবং জন্ডিস হওয়ার আশংকা কম থাকবে।	কর্মী অসুস্থ হয়ে অফিস থেকে ছুটি নিলে অফিসের কর্ম ঘন্টা নষ্ট হয় এবং সে কাজ অন্যকে লোড নিয়ে করতে হয়।
দুপুরে বিশ্রাম নেয়া	দুপুরে খাওয়ার পর একটু বিশ্রাম নিতে হবে।	এতে করে শরীরের ক্লান্তি দূর হয়।	বিকেলে কাজ করার শক্তি পাওয়া যায়।
টয়লেট পরিষ্কার ও ব্যবহার	দিনে দুইবার টয়লেট পরিষ্কার করতে হবে। টয়লেট পরিষ্কার করে ভালো করে সাবান দিয়ে গোসল করতে হবে। সেভেল পরে টয়লেটে যেতে হবে এবং টয়লেট ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে দুহাত ভালো করে ধুতে হবে। টয়লেট ব্যবহারের পর প্যানে পর্যাপ্ত পানি ঢালতে হবে যাতে করে ময়লা চলে যায় এবং অন্যের ব্যবহারের জন্য উপযুক্ত থাকে।	টয়লেট অপরিষ্কার থাকলে দুর্গন্ধ হয়। খালি পায়ে টয়লেটে গেলে কুমি হয়। টয়লেটের পর সাবান দিয়ে হাত না ধুলে ডায়রিয়া হয়। তাতে কষ্ট হয় এবং চিকিৎসার জন্য টাকা খরচ হয়।	কুমি হলে পেটে ব্যথা বাড়ে এবং এতে করে বেশী বেশী করে ছুটি নিতে হবে। তাতে অন্যকে বেশী লোড নিয়ে কাজ করতে হবে। টয়লেট ব্যবহারের পর পানি না ঢাললে অফিসের অন্যরা ব্যবহার করতে গিয়ে দুর্গন্ধ পাবে এবং তাতে করে তার কাজের ক্ষতি হবে।
মাছ, মাংস, শাক-সজি ও ফলমূল ধুয়ে ঘরে আনা	মাছ, মাংস, শাক-সজি ও ফলমূল বাজার থেকে এনে প্রথমে লবণ মিশ্রিত পরিষ্কার পানিতে ১০-২০ মিনিট ডুবিয়ে রাখতে হবে এবং পরে পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিতে হবে। বাজার থেকে আনা পলিব্যাগ পুনরায় ব্যবহার করা যাবে না। এগুলো একটি ডাকনায়ুক্ত বিনে ফেলতে হবে।	সজির মাধ্যমে ভাইরাস ছড়াতে পারে। ভয়জনক মাছ, মাংস, শাক-সজি ও ফলমূল খেলে পেটের অসুখ, আমাশয়, পেটে কুমি ইত্যাদি হতে পারে।	তাতে করে কর্মীর কাজে মন বসবে না, কর্ম ঘন্টা নষ্ট হবে ইত্যাদি।
মাছ, মাংস ও শাক-সজি কাটা	মাছ, মাংস ও শাক-সজি ভাল করে কাটতে হবে। এগুলো কাটার পর উচ্ছৃঙ্খল একটি ডাকনায়ুক্ত বিনে রাখতে হবে	এগুলোর উচ্ছৃঙ্খল কুকুর বিড়াল এদিক সেদিক ফেললে করোনা ভাইরাস ছড়াতে পারে	কর্মী করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন। এতে করে তিনি ছুটি নেবেন এবং কর্ম ঘন্টা নষ্ট হবে
খাবার দ্রব্য নির্দিষ্ট তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে। ডিম ও মাংস ভালো করে সিদ্ধ করতে হবে।	খাদ্য দ্রব্য নির্দিষ্ট তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে। ডিম ও মাংস ভালো করে সিদ্ধ করতে হবে।	কম সিদ্ধ করা মাছ, মাংস ও শাক-সজি ও অন্যান্য খাবার দ্রব্য খেলে করোনা ভাইরাসে কর্মী আক্রান্ত হতে পারেন এবং পেটের অসুখ, আমাশয় ইত্যাদি হতে পারে।	তাতে কাজে কর্মীর মন বসবে না, কর্ম ঘন্টার নষ্ট হবে ইত্যাদি।
পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকাব	তিনি সবসময় পরিষ্কার কাপড়চোপড় পরবেন। রান্নার আগে ভাল করে সাবান	কাপড়চোপড় এবং হাতের ময়লা রান্নার খাদ্যদ্রব্যের সাথে মিশে যাবে এবং এতে করে করোনা ভাইরাসে কর্মী আক্রান্ত হতে পারেন এবং	কর্মী করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন। তাতে কাজে মন বসবে না। তাছাড়া

বিষয়	কিভাবে করতে হবে	পালন না করলে ক্ষতি/প্রভাব	
		ব্যক্তি পর্যায়ে	সংস্থা পর্যায়ে
	দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে। প্রতি ২০ মিনিট পর পর ২০ সেকেন্ড করে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।	পেটের অসুখ, আমাশয় ইত্যাদি হতে পারে। সিএসও অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন।	রান্না করার লোক নাও পাওয়া যেতে পারে। বাইরে থেকে খাবার খেতে হবে। তাতে করে কর্ম ঘন্টা নষ্ট হবে ইত্যাদি।