

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 পেটে গিয়ে পেটের অসুখ এবং অন্যান্য রোগ সৃষ্টি করে যা আর্থিক ও শারীরিক ক্ষতির কারণ।	শারীরিক অসুস্থতার জন্য কর্মঘন্টা নষ্ট হয় এবং ছুটি নিতে হয়, যা ভবিষ্যতের অন্য কোন জরুরী দরকারী কাজে ব্যবহার করা যেত।
চুল কাটানো	পুরুষরা প্রতি দুই মাসে একবার এবং স্ত্রীরা তিন মাসে একবার।	বড় চুলে অস্বস্তি লাগে এবং তা সমস্যা সৃষ্টি কওে এবং ভদ্রতা বজায় থাকে না।	কাজের প্রতি মনোনিবেশ নষ্ট হয়।
দাঁত ব্রাশ করা	সকালের নাস্তা এবং রাতের খাবারের পর দাঁত ব্রাশ করতে হবে। পান খেলে দাঁত ব্রাশ করবেন। এছাড়া বাসা থেকে	খাদ্য কণা দাঁতের ফাঁকে ফাঁকে থেকে যায় যা পচে গিয়ে দাঁতে নানা ধরনের রোগ হয়। তাতে দাঁতের ব্যথায় কষ্ট পেতে হয়। মুখে দুর্গন্ধ হয়, যা অন্যের জন্যও অনেক সময় অস্বস্তিকর।	দাঁতে ব্যথা থাকলে সঠিকভাবে কাজে মনোনিবেশ করা যায় না।
কেডস পড়া	অফিস টাইমে কেডস পড়তে হবে। মেয়েদের পামশু পরতে হবে।	কেডস পড়লে পা গরম থাকে (বিশেষ করে শীতকালে) এবং দ্রুত হাঁটা যায়। মটর সাইকেল চালানোর সময় সাধারণ দুর্ঘটনা ঘটলে পা রক্ষা পায়। কেডস থাকলে শীতকালে পায়ে শীত অনুভূত হয় না। এতে করে সারা শরীরেও শীত তুলনামূলকভাবে কম অনুভূত হয়। তখন 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 (প্যান্ট, শার্ট, লুঞ্জি, সারোয়ার-কামিজ ইত্যাদি) দুই সেট করে পোষাক রাখতে হবে।	ধোত করার জন্য সাবান কম লাগবে এবং সময়ও কম লাগবে।	অফিসের কাপড় রাখার জন্য বেশী জায়গার দরকার হবে না। তাতে অন্য কর্মীদের কাপড় রাখতে সুবিধা হবে।
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 নিজেকে 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, অফিসের কর্ম ঘন্টা নষ্ট হয় এবং নিজের কাজ অন্যকে লোড নিয়ে করতে হয়। কাজের মান খারাপ হওয়ার আশংকা থাকে।
পানি পান	বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে। সারা দিন কমপক্ষে তিন লিটার বা ১০ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে। যেমন সকালে ঘুম থেকে উঠেই ২ গ্লাস পানি	অপরিষ্কার পানি পান করলে ডায়রিয়া হবে এবং এতে করে চিকিৎসার জন্য টাকা খরচ হবে। তাছাড়া এতে করে কিডনির কোন অসুখ হবে না।	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
	পান করা যেতে পারে এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ১ গ্লাস অবসশ্যই। হোটেলের পানি খাওয়া যাবে না। মাঠে যাওয়ার সময় সাথে বোতলে পানি নিয়ে যেতে হবে। দিনে কয়েকবার কুসুম কুসুম গরমপানি লবন দিয়ে পানি পান করতে হবে এবং গার্গল করতে হবে। বাইরে থেকে আসলে অবশ্যই কুসুম গরম পানি পান করতে হবে।		
নিয়মিত শরীর চর্চা	প্রতিদিন সকালে অন্ততঃ ৩০ মিনিট ফ্রি হ্যান্ডে ব্যায়াম করতে হবে। অন্তত ১০-১৫০ মিনিট শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করতে হবে।	ব্যায়াম না করলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাবে এবং ওজন বেড়ে যাবে। ব্যায়াম করলে কর্মস্পৃহা এবং মনের শক্তি বাড়াবে। এটি শ্বাসযন্ত্রের শক্তি বাড়াবে।	ঘন ঘন রোগ হলে বেশী বেশী করে ছুটি নিতে হবে এবং শরীরে ওজন বেড়ে গেলে অল্প কাজেই ক্লান্ত হওয়ার আশংকা থাকে, একটুতেই মেজাজ তিরিক্ষি হয়ে যাতে পারে। ফলে কর্মঘন্টা ও অফিসে কাজের পরিবেশ নষ্ট হতে পারে।
শীতকালে গোসলের পর গায়ে খাঁটি সরিষার তৈল বা ওলিভ ওয়েল মাখা	গোসল শেষ করার সাথে সাথেই তৈল বা ওলিভ ওয়েল মাখতে হবে।	এতে করে সারা শরীরে শীত কম অনুভূত হয়।	কাজের গতি বাড়ে।
দুপুরের পর চা জাতীয় পানীয় না খাওয়া	দুপুরের পর চা জাতীয় পানীয় খাওয়া যাবে না।	রাতে ঘুম ভাল হবে।	রাতে ঘুম না হলে অফিসে ঘুম ঘুম ভাব থাকবে এবং এতে কাজে মন বসবে না এবং কাজের ক্ষতি হবে।
১/৩ ভাগ মৌসুমি সজি খাওয়া	প্রত্যেক বেলা খাবারের সাথে ১/৩ ভাগ মৌসুমী সজি খেতে হবে।	সকালে নিয়মিত পায়খানা হবে এবং পেট পরিষ্কার থাকবে।	সকালে পায়খানা না হলে অফিসে ঠিকমত কাজ করা যাবে না।
নির্দিষ্ট থালা বাসন, গ্লাস ব্যবহার করা	প্রত্যেকে নিজ নিজ থালা বাসন এবং গ্লাস ব্যবহার করবেন।	নিজস্ব থালা বাসন এবং গ্লাস ব্যবহার করলে অন্য থেকে ছোঁয়াছে রোগ হবে না এবং জিডিস হওয়ার আশংকা কম থাকবে।	অফিস থেকে ছুটি নিলে অফিসের কর্ম ঘন্টা নষ্ট হয় এবং সে কাজ অন্যকে লোড নিয়ে করতে হয়।
ছুটির দিনে দুপুরে ঘুমানো	ছুটির দিনে দুপুরে খাওয়ার পর অন্ততঃ ১ ঘন্টা ঘুমাতে হবে।	এতে করে শরীরের ক্লান্তি দূর হয়।	পরবর্তী সপ্তাহে কাজ করার শক্তি পাওয়া যায়।
টয়লেট ব্যবহার	সেভেল পড়ে টয়লেটে যেতে হবে এবং টয়লেট ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে দুহাত ভালো করে ধুতে হবে। টয়লেট ব্যবহারের পর প্যানে পর্যাণ্ড পানি	খালি পায়ে টয়লেটে গেলে কৃমি হয়। টয়লেটের পর সাবান দিয়ে হাত না ধুলে ডায়রিয়া হয়। তাতে কষ্ট হয় এবং চিকিৎসার জন্য টাকা খরচ হয়।	কৃমি 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

বিষয়	কিভাবে করতে হবে	পালন না করলে ক্ষতি/প্রভাব	
		ব্যক্তি পর্যায়ে	সংস্থা পর্যায়ে
	ঢালতে হবে যাতে করে ময়লা চলে যায় এবং অন্যের ব্যবহারের জন্য উপযুক্ত থাকে। নিয়মিত টয়লেট জীবানুমুক্ত করতে হবে।		ঢাললে অফিসের অন্যরা ব্যবহার করতে গিয়ে দুর্গন্ধ পাবে এবং তাতে করে তার কাজের ক্ষতি হবে।
মাছ, মাংস, শাক-সর্জি ও ফলমূল ধুয়ে ঘরে আনা	মাছ, মাংস, শাক-সর্জি 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 ঢাকনায়ুক্ত বিনে ফেলতে হবে। এতে করোনাভাইরাস চলে যাবে।	সর্জির মাধ্যমে ভাইরাস ছড়াতে পারে। ময়লাযুক্ত মাছ, মাংস, শাক-সর্জি ও ফলমূল খেলে পেটের অসুখ, আমাশয়, পেটে কৃমি ইত্যাদি হতে পারে।	তাতে কাজে মন বসবে না, কর্ম ঘন্টা লস হবে ইত্যাদি।
মাছ, মাংস ও শাক-সর্জি কাটা	মাছ, মাংস ও শাক-সর্জি ভাল করে কাটতে হবে। এগুলো কাটার পর উচ্ছৃঙ্খাংশ একটি ঢাকনায়ুক্ত বিনে রাখতে হবে	এগুলোর উচ্ছৃঙ্খাংশ 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 করে খেতে হবে।	খাদ্য দ্রব্য নির্দিষ্ট তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে। ডিম ও মাংস ভালো করে সিদ্ধ করতে হবে।	কম সিদ্ধ করা মাছ, মাংস ও শাক-সর্জি ও অন্যান্য খাবার দ্রব্য খেলে করোনা ভাইরাসে কর্মী আক্রান্ত হতে পারেন এবং পেটের অসুখ, আমাশয় ইত্যাদি হতে পারে।	তাতে কাজে মন বসবে না, কর্ম ঘন্টার নষ্ট হবে ইত্যাদি।
রান্নায় নিয়োজিত সিএসও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে	তিনি প্রতিদিন ধোয়া কাপড় পরে অফিসে আসবেন। রান্নার আগে ভাল করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে। রান্নাঘরের আবর্জনা ধরার পর প্রতিবার এবং খাবার ধরার পূর্বে প্রতিবার ২০ সেকেন্ড করে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।	কাপড়চোপার এবং হাতের ময়লা রান্নার খাদ্যদ্রব্যের সাথে মিশে যাবে এবং এতে করে করোনা ভাইরাসে কর্মী আক্রান্ত হতে পারেন এবং পেটের অসুখ, আমাশয় ইত্যাদি হতে পারে। সিএসও অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন।	কর্মী করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন। তাতে কাজে মন বসবে না, রান্না করার লোক নাও পাওয়া যেতে পারে। কর্ম ঘন্টা নষ্ট হবে ইত্যাদি।