কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

জেনারেল কেয়ারগিভিং

লেভেল-০২

মডিউল: কেয়ার গিভিংয়ে বেসিক হাউসকিপিং পরিচালনা কর।

Module: Maintaining basic Housekeeping in caregiving

কোড: CBLM-OU-IS-CG-05-L2-BN-V1

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয় ।
১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন
ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
ইমেইল: ec@nsda.gov.bd
ওয়েবসাইট: www.nsda.gov.bd
ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: http:\\skillsportal.gov.bd

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

"কেয়ার গিভিংয়ে বেসিক হাউসকিপিং পরিচালনা করা" সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত জেনারেল কেয়ারগিভিং লেভেল-০২ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে জেনারেল কেয়ারগিভিং লেভেল-০২ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে। এটি প্রশিক্ষার্থী, প্রশিক্ষকদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক ডকুমেন্ট।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বরা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে জেনারেল কেয়ারগিভিং লেভেল-০২ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

----------------------- তারিখে অনুষ্ঠিত ------------কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত।

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। জেনারেল কেয়ারগিভিং লেভেল-২ এর অন্যতম ইউনিট হচ্ছে কেয়ার গিভিংয়ে বেসিক হাউসকিপিং পরিচালনা করা। এই মডিউলটিতে কেয়ার গিভিংয়ে বেসিক হাউসকিপিং পরিচালনা করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এতে বিশেষকরে পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া, ঘুমানোর ঘর পরিস্কার করা, ক্লায়েন্টের লিনেন এবং কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা, পরিষ্কার করা, এবং ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করার দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শীট' এ উল্লেখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শীটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শীটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেটরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচিপত্র

কপিরাইট iii
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা vii
মডিউল কন্টেন্ট ৩
শিখনফল - ১: ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে ৪
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নেয়া ৬
ইনফরমেশন শীট (Information Sheet): ১ ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি ৭
সেলফ চেক (Self Check) - ১: ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নেয়া ১৭
উত্তরপত্র (Answer Key) - ১ ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নেয়া ১৭
শিখনফল (Learning Outcome)-২: ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার করতে পারবে। ১৯
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -২ : ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার করা ২২
ইনফরমেশন শীট (Information Sheet): ২ ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার করা ২৩
সেলফ চেক (Self Check)-২: ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার ৩০
উত্তরপত্র (Answer Key) - ২: ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার ৩১
জব শিট (Job Sheet) - ২.১ : বেডরুম গোছানো এবং পরিষ্কার করা ৩২
শিখনফল (Learning Outcome)-৩ ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করতে পারবে। ৩৩
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩: ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা ৩৪
ইনফরমেশন শীট (Information Sheet): ৩ ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা ৩৫
সেলফ চেক (Self Check)-৩: ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা ৪১
উত্তরপত্র (Answer Key)-৩: ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা ৪২
জব শিট (Job Sheet) - ৩.১ : জামা-কাপড় লন্ড্রি করা ৪৪
জব শিট (Job Sheet) - ৩.২: কাপড় ইস্ত্রি করা ৪৫
শিখনফল (Learning Outcome)-৪ ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করতে পারবে। ৪৬
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪: ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করা ৪৭
ইনফরমেশন শীট (Information Sheet): ৪ ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করা ৪৮
সেলফ চেক (Self Check)- ৪ ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করা ৫৭
উত্তরপত্র (Answer Key)- ৪ ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করা ৫৮
জব শিট (Job Sheet) – ৪.১ : ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার ৬০
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency) ৬১

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম: কেয়ার গিভিংয়ে বেসিক হাউসকিপিং পরিচালনা কর।
ইউ ও সি কোড: CBLM-OU-IS-CG-05-L2-BN-V1
মডিউল শিরোনাম: কেয়ার গিভিংয়ে বেসিক হাউসকিপিং পরিচালনা করা।

মডিউলের বর্ণনা: এই মডিউলটিতে কেয়ার গিভিংয়ে বেসিক হাউসকিপিং পরিচালনা করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবগুলি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এতে বিশেষকরে পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া, ঘুমানোর ঘর পরিস্কার করা, ক্লায়েন্টের লিনেন এবং কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা, পরিষ্কার করা, এবং ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করার দক্ষতাসমূহ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

নমিনাল সময়: ৪০ ঘন্টা।

শিখনফল: এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্নবর্ণিত কাজগুলো করতে পারবেন।

১. ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে।
২. ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার করতে পারবে।
৩. ক্লায়েন্টের লিনেন এবং কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করতে পারবে।
৪. ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া:

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) চিহ্নিত এবং কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. ক্লিনিং টুলস/কিট চিহ্নিত এবং নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. ক্লিনিং টুলস/কিট এর ফাংশন ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. পরিষ্কার করার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. ক্লিনিং এজেন্ট চিহ্নিত এবং প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. আলো এবং বায়ুচলাচলের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে পর্দা/ব্লাইন্ডগুলি সেট এবং সামঞ্জস্য করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. বিক্ষিপ্ত আইটেমগুলি যথাস্থানে সুশৃঙ্খলভাবে স্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।
৮. শোবার ঘরের আসবাবপত্র পরিষ্কার করার জন্য ডাস্টিং করতে সক্ষম হয়েছে।
৯. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী কার্পেট পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১০. ক্লায়েন্টের প্রয়োজন অনুযায়ী বিছানা প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।
১১. মেঝে পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১২. ক্লায়েন্টের জামাকাপড় এবং বিছানার চাদর চেক করতে এবং সাজাতে সক্ষম হয়েছে।
১৩. দাগ মুছে ফেলতে সক্ষম হয়েছে।
১৪. ওয়াশিং সরঞ্জাম এবং সাপ্লাই প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।
১৫. লন্ড্রি সম্পাদন করতে সক্ষম হয়েছে।
১৬. ক্লায়েন্টের জামাকাপড় এবং বিছানার চাদর শুকাতে এবং ইস্ত্রি করতে সক্ষম হয়েছে।
১৭. কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১৮. বিনগুলি পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১৯. যেখানে প্রয়োজন সেখানে ক্লিনিং এজেন্ট এবং সাপ্লাই রিফিল করতে সক্ষম হয়েছে।
২০. ক্লিনিং আইটেম এবং সাপ্লাই কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।

শিখনফল - ১: ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. হাউসকিপিং কি তা সংজ্ঞায়িত করতে সক্ষম হয়েছে। ২. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) চিহ্নিত এবং কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে ৩. ক্লিনিং টুলস/কিট চিহ্নিত এবং নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে ৪. ক্লিনিং টুলস/কিট এর ফাংশন ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হয়েছে ৫. পরিষ্কার করার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হয়েছে ৬. ক্লিনিং এজেন্ট চিহ্নিত এবং প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ২. ক্লিনিং টুলস/কিট - ঝাড়ু - বিভিন্ন ধরণের ব্রাশ - মাইক্রোফাইবার কাপড় - মাজন (এব্রাসিভ) - বালতি - স্প্রে বোতল - স্কুইজি - স্পঞ্জ - মোপ - ডাস্ট প্যান - ভ্যাকুয়াম ক্লিনার - পলিশিং মেশিন - ফ্লোর স্ক্রাবার - স্টীম ভেইপর মেশিন ৩. ক্লিনিং টুলস/কিট এর ফাংশন ৪. পরিষ্কার করার পদ্ধতি - ম্যানুয়াল ক্লিনিং - যান্ত্রিক পরিষ্কার - ক্লিনিং এজেন্ট - ডিটারজেন্ট - ডিগ্রীজার

	- এব্রাসিভ - অ্যাসিড
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual) practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. ব্রেইনস্টর্মিং (Brainstorming) মাথাখাটানো
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নেয়া

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম **(Learning Activities)**	**উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা** **(Resources / Special instructions)**
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নেয়া।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet): ১ ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

১.১ হাউসকিপিং সংজ্ঞা

১.২ ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE)

১.৩ ক্লিনিং টুলস/কিট

১.৪ ক্লিনিং টুলস/কিট এর ফাংশন

১.৫ পরিষ্কার করার পদ্ধতি

১.৬ ক্লিনিং এজেন্ট

১.১ হাউসকিপিং:

হাউসকিপিং বলতে ক্লায়েন্টের বাড়ি ঘর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও গুছিয়ে রাখাকে বোঝায়। সামগ্রিকভাবে বলতে গেলে হাউসকিপিং মূলত ঘরের সামগ্রিক পরিচর্যার কাজের একটি বিষয়। এতে ঘরের পরিস্কারতা বজায় রাখা, স্থান বিন্যাস করা, বাজার থেকে প্রয়োজনীয় সামগ্রী কিনা সম্পর্কে বিবেচনা করা এবং ঘরের সাজসজ্জা সম্পর্কিত কাজ সম্পাদন ইত্যাদি বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকে যার মাধ্যমে যেকোনো সেবামুলক খাতে নিরাপদ, আরাম দায়ক ও সম্মান জনক উপায়ে ক্লায়েন্টের সেবা দেয়া সম্ভব হয়।

চিত্র ১: হাউসকিপিং এর কার্য

১.১.১ হাউসকিপিং এর প্রকারভেদ:

হাউসকিপিং মূলত দুই প্রকার। যথা-

ক) ঘরোয়া/গার্হস্থ্য হাউসকিপিং (Domestic Housekeeping): গার্হস্থ্য হাউসকিপিং বলতে ঘরোয়া জিনিসপত্র পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও সাজিয়ে গুছিয়ে রাখাকে বোঝায়। যেমন- শয়নকক্ষ, রান্নাঘর, খাবারের জায়গা, বসার ঘর, উঠোন এবং বাড়ির আশেপাশের অন্যান্য এলাকা পরিষ্কার করা।

খ) প্রাতিষ্ঠানিক হাউসকিপিং (Institutional Housekeeping): প্রাতিষ্ঠানিক হাউসকিপিং বলতে প্রতিষ্ঠানের কাজের জায়গাগুলি পরিপাটি ও সুশৃঙ্খল রাখাকে বোঝায়। যেমন- যেমন হোটেল, রিসোর্ট, সরাইখানা, কারাগার, হাসপাতাল এবং ডরমিটরির পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।

১.১.২ হাউসকিপিং এর প্রয়োজনীয়তা:

হাউসকিপিং সেবাটির বেশির ভাগ সময় হোটেল ও হসপিটালিটি ইন্ডাস্ট্রিতে প্রয়োগ করা হলেও বর্তমান স্বাস্থ্যসেবা খাতেও এর ব্যাপক প্রচলন বাড়ছে। কারণ রোগীর সুস্থ্যতার জন্য পরিস্কার পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত সুন্দর পরিবেশ একটি গুরত্বপূর্ন ভুমিকা পালন করে। অনেক সময় বিভিন্ন বড় বড় হাসপাতালে হাউসকিপিং নামে আলাদা ডিপার্টমেন্টই থাকে। তা সত্বেও ডাক্তার, নার্স, ফার্মাসিষ্ট, প্যাথোলজিষ্ট এ রকম প্রত্যেকেই নিজের কর্ম পরিবেশের সাথে সংশ্লিষ্ট হাউজকিপিং কর্মকান্ডের সাথে অবশ্যই জড়িত ।

নার্সরাও কিছু কিছু কাজ সম্পাদন করে থাকেন যেগুলো সরাসরি হাউজকিপিং-এর সাথে সম্পৃক্ত। যেমন: রোগীর প্রয়োজন অনুযায়ী বেড মেকিং করে দেওয়া, বিছানার পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা তদারকি করা, ময়লা বিছানার চাদর ওয়াশের জন্য লন্ড্রিতে পাঠানো এবং নতুন চাদর রোগীদের জন্য সরবারহ করা প্রভৃতি।

তেমনিভাবে কেয়ারগিভারকেও দক্ষতার সাথে হাউজকিপিং সেবা নিশ্চিত করার মাধ্যমে যাবতীয় কাজ করতে হয়।

১.১.৩ হাউসকিপিং এ কেয়ারগিভারদের যেসকল কাজ করতে হয়-

কেয়ার গিভারকে হাসপাতাল ও বাসা দুই জায়গাতে হাউসকিপিং-এর কাজগুলো সম্পন্ন করতে হয়। যেখানেই হোক না কেনো কেয়ার গিভারের জন্য প্রযোজ্য হাউসকিপিং-এর মৌলিক কাজগুলো একই রকম। স্বাস্থ্য খাতে কাজ করতে গেলে প্রতিনিয়ত বিভিন্ন ধরনের জীবাণু ও সংক্রামক রোগ থেকে নিজেকে এবং অন্যকে রক্ষা করে যেতে হয়। এজন্য পরিস্কার পরিচ্ছন্নও জীবাণুমুক্তকরণ একটি অবশ্য পালনীয় কর্তব্য। হাউসকিপিং-এর প্রাথমিক কার্যাবলির ক্ষেত্রে কেয়ারগিভারকে নিম্লোক্ত বিষয়গুলো খেয়াল রাখতে হয়। যেমন-

- নিয়মিত রোগীর রুম, আসবাবপত্র পরিষ্কার করা, বিছানার চাদর ও বালিশের কভার ময়লা হলে বদলে দেওয়া।
- টয়লেটে প্রয়োজনীয় সরাঞ্জাম (যেমন, সাবান, তোয়ালে ও টয়লেট পেপার) সরবারহ করা।
- রুম থেকে আর্বজনার বিন সংগ্রহ করে নির্ধারিত জায়গায় রেখে আসা।
- রোগীর রুম কিংবা কোনো সরঞ্জামের কোনো ক্ষতি হলে সে সম্পর্কে কর্তৃপক্ষকে জানানো।
- রোগী ও তার পরিবারের সদস্যদের প্রয়োজনীয় সহযোগিতা নিশ্চিত করা।
- পরিষ্কার করার সরঞ্জামের যেমন, ভ্যাকুয়াম ক্লিনার রক্ষণাবেক্ষণ করা।

১.২ ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE):

পিপিই হল ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম যা ব্যবহারকারীকে স্বাস্থ্য বা নিরাপত্তা ঝুঁকি থেকে রক্ষা করবে। পিপিই এর উদ্দেশ্য কর্মীদের বিপজ্জনক পরিবেশে রক্ষা করা। পিপিই সাধারণত মাথা (খুলি, কান, চোখ এবং মুখ), ত্বক, হাত এবং পা এবং অন্যান্য শারীরিক ক্রিয়াকলাপ যেমন শ্বাস এবং শ্রবণ সুরক্ষার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

১.২.১ পিপিই-এর অন্তর্ভুক্ত সরঞ্জাম:

- গাউন (কভার-অল-এর সঙ্গে হেড কভার সংযুক্ত)
- মেডিকেল মাস্ক
- সার্জিক্যাল গ্লাভস এবং এক্সামিনেশন গ্লাভস
- চোখের সুরক্ষা (গগলস অথবা ফেস শিল্ড)
- বুট বা মুখবন্ধ জুতা
- শু-কভার
- মেডিকেল হেড ক্যাপ
- হেভি ডিউটি রাবার গ্লাভস (পরিচ্ছন্নতাকর্মীর জন্য)

চিত্র ২: পিপিই

১.২.২ পিপিই এর গুরুত্ব:

কাজের পরিবেশ সুরক্ষিত করতে এবং কর্মীদের নিরাপদে এবং দায়িত্বপূর্ণভাবে কাজ করতে উৎসাহিত করার জন্য বাস্তবায়নের নির্দেশাবলী, পদ্ধতি, প্রশিক্ষণ এবং পরিদর্শনগুলি ব্যক্তিগত সুরক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। এমনকি যেখানে ইঞ্জিনিয়ারিং নিয়ন্ত্রণ এবং নিরাপদ কাজের ব্যবস্থা প্রয়োগ করা হয়, সমস্ত বিপত্তি প্রতিরোধ করা হয় না। কর্মীদের জন্য প্রধান স্বাস্থ্য ঝুঁকিগুলি হল:

- নোংরা বাতাস শ্বাসের কারণে ফুসফুসের রোগগুলি

- উপকরণ পড়ে যাওয়ার কারণে মাথা এবং পায়ে আঘাতের চিহ্ন
- উড়ন্ত কণা বা ক্ষয়কারী তরলগুলির স্প্ল্যাশিংয়ের কারণে চোখের ব্যাধি
- ঘর্ষণকারী পদার্থের সাথে যোগাযোগের কারণে ত্বকের ব্যাধি
- প্রচণ্ড তাপ বা ঠান্ডা বাতাসের সংস্পর্শের কারণে শরীরের বিভিন্ন অবস্থা

এই সমস্ত পরিস্থিতি থেকে রক্ষা পেতে এবং ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম ব্যবহার করা প্রয়োজন।

১.৩ ক্লিনিং টুলস/কিট:

পরিষ্কার করার জন্য অনেক গুলো টুলস্ ব্যবহৃত হয়। নিম্নে টুলস্ সমূহের নাম দেয়া হল-

- ঝাড়ু
- বিভিন্ন ধরণের ব্রাশ
- মাইক্রোফাইবার কাপড়
- মাজন (এব্রাসিভ)
- বালতি
- স্প্রে বোতল
- স্কুইজি
- স্পঞ্জ
- মপ্
- ডাস্ট প্যান
- ভ্যাকুয়াম ক্লিনার
- পলিশিং মেশিন
- ফ্লোর স্ক্রাবার

১.৪ ক্লিনিং টুলস/কিট এর ফাংশন:

ক্রমিক নং	ব্যবহৃত উপকরণসমূহ	ছবি
১.	**ঝাড়ু** ঝাড়ু বহু শতাব্দী ধরে বাড়ি এবং কর্মক্ষেত্রে, ভিতরে এবং চারপাশে পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এগুলি মানবসৃষ্ট এবং প্রাকৃতিক উভয় ধরণের উপকরণ থেকে তৈরি হতে পারে।	
২.	**বড় হাতল যুক্ত পরিষ্কার করার ব্রাশ** এটি বাড়িতে ধুলোর পরিমাণ কমিয়ে আনতে সাহায্য করে। একটি টেলিস্কোপিক ডাস্টার আপনার নাগালের বাইরে থাকা পৃষ্ঠতলগুলোর ধুলো পরিষ্কার করতে সাহায্য করতে পারে।	
৩.	**ফ্যান পরিষ্কার করার ব্রাশ** এটি সাহায্যে চেয়ার বা মইয়ে না উঠে সহজেই সিলিং ফ্যান পরিষ্কার করা যায়।	

৪.	**মেঝে পরিষ্কারক ব্রাশ/স্ক্র্যাবার** এটির মধ্যে নরম লম্বা তন্তু রয়েছে, যা ময়লা পরিষ্কার করে নেয়। স্ক্র্যাবারে ব্রাশ করার জন্য শক্ত তন্তু থাকে। এটি ভিজেভাব বা তরল পরিষ্কারক হিসেবে ব্যবহৃত হতে পারে।	
৫.	**টয়লেট পরিষ্কার করার ব্রাশ** টয়লেট ব্রাশ হলো টয়লেটের বাটি পরিষ্কার করার জন্য একাট ব্রাশ।	
৬.	**উইন্ডো স্কুইজেস/জানালা পরিষ্কারের ব্রাশ** স্কুইজি হলো সমতল, মসৃণ রাবার ব্লেড, যা একটি কোনো সমতল পৃষ্ঠে তরল প্রবাহ নিয়ন্ত্রণ করে । এটি পরিষ্কার ও প্রিন্ট করার কাজে ব্যবহৃত হয়।	
৭.	**মাইক্রোফাইবার যুক্ত কাপড়** ঝাড়- বা অন্যান্য পরিষ্কারক যন্ত্রপাতির পাশাপাশি মাইক্রোফাইবার যুক্ত কাপড় পরিষ্কারক হিসেবে ব্যাপক ব্যবহৃত হয়। বিভিন্ন যন্ত্রপাতি পরিষ্কার ও দাগ উঠাতে এটি ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়।	
৮.	**মাজন (এব্রাসিভ)** এব্রাসিভ কাঠের বা ধাতু পৃষ্ঠ পরিষ্কার করতে ব্যবহৃত।	
৯.	**বালতি** একটি বালতি সাধারণত পানি বা অন্যান্য দ্রব্য সংগ্রহ করার জন্য ব্যবহৃত হয়ে থাকে।	
১০.	**পরিষ্কার করার জন্য স্প্রে বোতল** একটি স্প্রে বোতল পানির ফোয়ারার সৃষ্টি করতে পারে। স্প্রে বোতল বিভিন্নভাবে ব্যবহার করে বিভিন্ন ঘণত্বেও তরল মিশ্রিত করা হয়। স্প্রে বোতল বিভিন্নভাবে ব্যবহার করার জন্য বিভিন্ন ঘনত্বের তরল মিশ্রিত করা হয়।	

১১.	**স্কুইজি** স্কুইজি হল ফ্ল্যাট রাবার টুল যা জানালা বা ফ্লোর থেকে আলগা ময়লা এবং অতিরিক্ত তরল দূর করতে ব্যবহৃত হয়।	
১২.	**স্পঞ্জ** দুর্ভেদ্য পৃষ্ঠ পরিষ্কারের জন্য এবং জল শোষণে ব্যবহৃত হয়।	
১৩.	**মপ্** একটি পরিষ্কারের সরঞ্জাম যা মেঝে পরিষ্কার করতে ব্যবহৃত হয়।	
১৪.	**ডাস্ট প্যান** ঝাড়ু দেওয়ার পরে সামগ্রিক ধুলো এবং ময়লা তুলতে ব্যবহৃত হয়।	
১৫.	**ভ্যাকুয়াম ক্লিনার** গৃহসজ্জার সামগ্রী, কার্পেট এবং বিভিন্ন ধরণের মেঝে থেকে ময়লা এবং ধুলো অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয়। এগুলি গাড়ি এবং সিঁড়ি পরিষ্কার করতেও ব্যবহৃত হয়।	
১৬.	**পলিশিং মেশিন** পলিশিং মেশিন মেঝের হারানো চকচকে ফিরে পেতে কাজ করে।	

১৭.	**ফ্লোর স্ক্রাবার** এটি টাইলস, কার্পেট, শক্ত মেঝে, ম্যাট এবং আরও অনেক কিছু ধোয়া, মাজা এবং শুকানোর জন্য ব্যবহৃত হয়।	

১.৫ পরিষ্কার করার পদ্ধতি:

সমস্ত হাউসকিপিং অবশ্যই যথাযথ সরঞ্জামগুলি (যান্ত্রিক বা অ-যান্ত্রিক) ব্যবহার করতে হবে যেন কাজগুলি ভালভাবে সম্পাদন করা যায়। ঘরে এবং হোটেলে মেঝে এবং কার্পেটগুলো পরিষ্কার করার জন্য অনেকগুলো পদ্ধতি আছে। আমাদের নির্ধারণ করতে হবে কার্পেট এবং মেঝে পরিষ্কার করতে আমাদের কোন পরিষ্কারের পদ্ধতি এপ্লাই করা দরকার।

গৃহস্থালি পরিষ্কারের পদ্ধতিটি ম্যানুয়ালি বা যান্ত্রিকভাবে করা যেতে পারে। এই সেগমেন্টে অনেক ধরনের পরিষ্কারের পদ্ধতি সম্বন্ধে জানবো।

১.৫.১ পরিষ্কার করার পদ্ধতি দুই প্রকার:

ক. ম্যানুয়াল পদ্ধতি (Manual method): যে সকল কাজ করতে আমাদের কোন যন্ত্রের প্রয়োজন হয় না তাকে ম্যানুয়াল পদ্ধতি বলে। পরিষ্কার করার ম্যানুয়াল পদ্ধতিতে নিম্নলিখিত পরিষ্কারের প্রক্রিয়াগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে-

- সুইপিং
- ডাস্টিং
- ড্যাম্প ডাস্টিং
- স্পট মপিং
- স্পট ক্লিনিং

নাম	বিবরণ
১. সুইপিং	"সুইপিং" বলতে প্রায়ই ঝাড়ু ব্যবহার করে মেঝে বা পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করার কাজ বোঝায় যাতে নিষ্পত্তির জন্য ময়লা, ধুলো বা ধ্বংসাবশেষ জড়ো করা যায়।
২. ডাস্টিং	ডাস্টিং" বলতে পৃষ্ঠ থেকে ধূলিকণা অপসারণের কাজকে বোঝায়। এটি একটি সাধারণ পরিচ্ছন্নতার কাজ যা বস্তু, আসবাবপত্র এবং পৃষ্ঠতল থেকে ধূলিকণা দূর করার জন্য একটি কাপড় বা অন্যান্য পরিষ্কারের সরঞ্জাম ব্যবহার করে।
৩. ড্যাম্প ডাস্টিং	" ড্যাম্প ডাস্টিং" হল একটি পরিষ্কারের কৌশল যা ধুলো এবং ময়লা অপসারণের জন্য পৃষ্ঠগুলিকে মুছে ফেলার জন্য সামান্য স্যাঁতসেঁতে কাপড় বা পরিষ্কারের সরঞ্জাম ব্যবহার করে।
৪. স্পট মপিং	"স্পট মপিং" হল একটি পরিষ্কারের কৌশল যা সম্পূর্ণ মেঝে পৃষ্ঠ পরিষ্কার করার পরিবর্তে একটি মেঝেতে নির্দিষ্ট দাগ বা ধূলিকণা মুছে পরিষ্কার করতে ব্যবহৃত হয়।
৫. স্পট ক্লিনিং	"স্পট ক্লিনিং" হল একটি পরিষ্কারের কৌশল যাতে নির্দিষ্ট স্পট বা নোংরা, দাগযুক্ত বা নোংরা স্থানগুলিকে লক্ষ্য করা এবং পানি দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করা হয়।

খ. যান্ত্রিক পদ্ধতি (Mechanized method): যে সকল কাজ করতে আমাদের যন্ত্রের সাহায্যর প্রয়োজন হয় তাকে যান্ত্রিক পদ্ধতি বলে। পরিষ্কার করার যান্ত্রিক পদ্ধতিতে নিম্নলিখিত পরিষ্কারের প্রক্রিয়াগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে-

- সাকশন ক্লিনিং
- স্প্রে বাফিং
- পলিশিং
- স্ক্রাবিং
- বার্নিশিং

নাম	বিবরণ
১. সাকশন ক্লিনিং	"সাকশন ক্লিনিং" বলতে এমন একটি পরিষ্কারের পদ্ধতিকে বোঝায় যা পৃষ্ঠ থেকে ময়লা, ধ্বংসাবশেষ এবং কণা অপসারণের জন্য ভ্যাকুয়াম ক্লিনার বা অনুরূপ ডিভাইস ব্যবহার করে।
২. স্প্রে বাফিং	"স্প্রে বাফিং" হল একটি মেঝে রক্ষণাবেক্ষণের কৌশল যা শক্ত মেঝেগুলি স্প্রের মাধ্যমে চকচকে এবং উজ্জল চেহারা পুনরুদ্ধার করতে ব্যবহৃত হয়।
৩. পলিশিং	"পলিশিং" হল একটি পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণের কৌশল যা বিভিন্ন পৃষ্ঠের মুছার মাধ্যমে চকচকে, দীপ্তিময় করতে ব্যবহৃত হয়।
৪. স্ক্রাবিং	"স্ক্রাবিং" হল একটি পরিষ্কারের কৌশল যা পৃষ্ঠ থেকে ময়লা, দাগ, কাঁটা এবং ধ্বংসাবশেষ অপসারণের জন্য শারীরিক শক্তির মাধ্যমে ঘষে তুলে ফেলতে সক্ষম বা পরিষ্কারের সরঞ্জাম ব্যবহার করাকে বোঝায়।
৫. বার্নিশিং	"বার্নিশিং" হল মেঝে রক্ষণাবেক্ষণের একটি বিশেষ কৌশল যা শক্ত মেঝেগুলির চকচকে এবং উজ্জ্বলতা বাড়ানোর জন্য ব্যবহৃত হয়, বিশেষ করে মোম, পলিশ বা নির্দিষ্ট ধরণের আবরণের মতো ফিনিশিং করাকে বোঝায়।

১.৬ ক্লিনিং এজেন্ট:

ক্লিনিং এজেন্ট হল ধুলো, দাগ, দুর্গন্ধ এবং পৃষ্ঠের বিশৃঙ্খলতা সহ ময়লা অপসারণ করতে ব্যবহৃত পদার্থ। ক্লিনিং এজেন্ট দ্বারা দীর্ঘদিনের জমে থাকা কালো দাগ, ময়লা, ধুলো, অবশিষ্টাংশ, গন্ধ অপসারণ করতে এবং জীবাণুর বিস্তার কমাতে বা দূর করতে সাহায্য করে। কিছু সহজে পরিষ্কার করার জন্য ময়লা সরিয়ে ফেলার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে, অন্যগুলি ব্যাকটেরিয়া মেরে ফেলার জন্য এবং একই সময়ে পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

চিত্র ৩: বিভিন্ন ক্লিনিং এজেন্ট

১.৬.১ ক্লিনিং এজেন্ট ব্যবহারের কিছু পুর্ব সতর্কতা নিচে বর্ণনা করা হলো-

- বাচ্চাদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে।
- চোখ থেকে দূরে রাখুন। যদি কোনভাবে চোখে ঢুকে গেল তবে জল দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন।
- ব্যবহার করার পর রুমের দরজা খুলে দিন।
- সংরক্ষণের জন্য পাত্র পরিবর্তন করবেন না।

- যদি কোনভাবে ভুলে খেয়ে ফেলেন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।
- ক্লিনিং এজেন্ডের সাথে অন্য কোন জিনিস মেশানো যাবে না।

১.৬.২ হাউসকিপিং এ ব্যবহৃত চার ধরনের ক্লিনিং এজেন্ট হল:

ক. ডিটারজেন্ট: ডিটারজেন্ট হল একটি রাসায়নিক পদার্থ, সাধারণত পাউডার বা তরল আকারে, যা কাপড় বা থালা-বাসনের মতো জিনিস ধোয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি পাউডার আকারে একটি সাবান যা সাধারণভাবে কাপড়, চাদর, তোয়ালে এবং কাপড় ধোয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি একটি ওয়াশিং মেশিনে বা ম্যানুয়াল ওয়াশিংয়ের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

চিত্র ৪: বিভিন্ন ধরনের ডিটারজেন্ট

খ. ডিগ্রেসার: ডিগ্রিসার একটি ক্লিনিং এজেন্ট যা শক্ত পৃষ্ঠ থেকে তৈলজ পদার্থ অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয়। অনেক ডিগ্রেসার কখনও কখনও দ্রাবক ক্লিনার হিসাবে পরিচিত যা পদার্থের অবস্থা পরিবর্তন করতে এবং অপসারণকে সহজ করে তুলতে রাসায়নিক বিক্রিয়া ঘটায়।

চিত্র ৫: বিভিন্ন ধরনের ডিগ্রেসার

গ. আব্রেসিভ: অ্যাব্রেসিভ ক্লিনার শক্তভাবে এটেঁ থাকা দাগ বা মরিচাগুলি অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয় যা স্বাভাবিক ক্লিনারের সাথে ভালভাবে পরিষ্কার হয় না।

চিত্র ৬: অ্যাব্রেসিভ ক্লিনার

আব্রেসিভ ক্লিনিং এজেন্ট ব্যবহার করার নিয়ম:

- আব্রেসিভ ক্লিনিং এজেন্ট ব্যবহার করার আগে একটু আলতো করে ঘষে পরীক্ষা করে দেখে নিন যে পৃষ্ঠটি ভালভাবে পরিষ্কার হচ্ছে কি না। অল্প ব্যবহার করুন এবং আলতোভাবে ঘষুন।
- মার্বেল বা অন্যান্য প্রাকৃতিক পাথর পৃষ্ঠের উপর আব্রেসিভ ব্যবহার করবেন না।
- শুধুমাত্র হালকা পৃষ্ঠের উপর ব্যবহার করুন।

ঘ. অ্যাসিড: অ্যাসিড ক্লিনিং এজেন্ট হল ধুলো, দাগ, বাজে গন্ধ এবং পৃষ্ঠের বিশৃঙ্খলা সহ ময়লা অপসারণ করতে ব্যবহৃত পদার্থ।

চিত্র ৭: অ্যাসিড ক্লিনিং এজেন্ট

অ্যাসিড ক্লিনিং এজেন্ড এর ব্যবহার:

- মরিচা অপসারণ
- শক্ত দাগ অপসারণ

- দ্রবীভূত করা
- বাথরুম টাইল ক্লিনার
- বিবর্ণ ধাতু পুনঃস্থাপন

অ্যাসিড পরিষ্কারের এজেন্টগুলি অত্যন্ত বিষাক্ত তাই ব্যবহারের সময় নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে হবে:

- অন্যান্য ক্লিনারের সাথে অ্যাসিড পরিষ্কারের এজেন্ট মিশ্রিত করবেন না।
- ত্বক বা চোখের যেন না লাগে সেদিকে খেয়াল করিতে হবে।
- অন্যান্য উপকরণে অ্যাসিড ক্লিনার স্প্ল্যাশ করা বা ছড়ানো এড়িয়ে চলতে হবে।
- অ্যাসিড ক্লিনার ব্যবহার করার সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন রুমে বাতাস চলাচল করার ব্যবস্থাথাকে।

সেলফ চেক (Self Check) - ১: ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নেয়া

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. হাউসকিপিং কাকে বলে?

উত্তর:

২. হাউসকিপিং কত প্রকার?

উত্তর:

৩. হাউসকিপিং এ ব্যবহৃত ক্লিনিং টুলস্ গুলোর নাম লিখ।

উত্তর:

৪. হাউসকিপিং এ ম্যানুয়াল ক্লিনিং পদ্ধতি বলতে কি বুঝ?

উত্তর:

৫. হাউসকিপিং এ যান্ত্রিক ক্লিনিং পদ্ধতি বলতে কি বুঝ?

উত্তর:

৬. ক্লিনিং এজেন্ট বলতে কি বুঝ?

উত্তরঃ

৭. ক্লিনিং এজেন্ট গুলোর নাম লিখ।

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key) - ১ ক্লায়েন্টের ঘর পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতি নেয়া

১. হাউসকিপিং কাকে বলে?

উত্তর: হাউসকিপিং বলতে ক্লায়েন্টের বাড়ি ঘর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও গুছিয়ে রাখাকে বোঝায়। সামগ্রিকভাবে বলতে গেলে হাউসকিপিং মূলত ঘরের সামগ্রিক পরিচর্যার কাজের একটি বিষয়।

২. **হাউসকিপিং কত প্রকার?**

উত্তর: হাউসকিপিং মূলত দুই প্রকার। যথা-

ক) ঘরোয়া/গার্হস্থ্য হাউসকিপিং (Domestic Housekeeping): গার্হস্থ্য হাউসকিপিং বলতে ঘরোয়া জিনিসপত্র পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও সাজিয়ে গুছিয়ে রাখাকে বোঝায়। যেমন- শয়নকক্ষ, রান্নাঘর, খাবারের জায়গা, বসার ঘর, উঠোন এবং বাড়ির আশেপাশের অন্যান্য এলাকা পরিষ্কার করা।

খ) প্রাতিষ্ঠানিক হাউসকিপিং (Institutional Housekeeping): প্রাতিষ্ঠানিক হাউসকিপিং বলতে প্রতিষ্ঠানের কাজের জায়গাগুলি পরিপাটি ও সুশৃঙ্খল রাখাকে বোঝায়। যেমন- যেমন হোটেল, রিসোর্ট, সরাইখানা, কারাগার, হাসপাতাল এবং ডরমিটরির পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।

৩. **হাউসকিপিং এ ব্যবহৃত ক্লিনিং টুলস্ গুলোর নাম লিখ।**

উত্তর: পরিষ্কার করার জন্য অনেক গুলো টুলস্ ব্যবহৃত হয়। নিম্নে টুলস্ সমূহের নাম দেয়া হল-

- ঝাড়ু
- বিভিন্ন ধরণের ব্রাশ
- মাইক্রোফাইবার কাপড়
- মাজন (এব্রাসিভ)
- বালতি
- স্প্রে বোতল
- স্কুইজি
- স্পঞ্জ
- মপ্
- ডাস্ট প্যান
- ভ্যাকুয়াম ক্লিনার
- পলিশিং মেশিন
- ফ্লোর স্ক্রাবার

৪. **হাউসকিপিং এ ম্যানুয়াল ক্লিনিং পদ্ধতি বলতে কি বুঝ?**

উত্তর: ম্যানুয়াল পদ্ধতি (Manual method): যে সকল কাজ করতে আমাদের কোন যন্ত্রের প্রয়োজন হয় না তাকে ম্যানুয়াল পদ্ধতি বলে। পরিষ্কার করার ম্যানুয়াল পদ্ধতিতে নিম্নলিখিত পরিষ্কারের প্রক্রিয়াগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে-

- সুইপিং
- ডাস্টিং
- ড্যাম্প ডাস্টিং
- স্পট মপিং
- স্পট ক্লিনিং

৫. **হাউসকিপিং এ যান্ত্রিক ক্লিনিং পদ্ধতি বলতে কি বুঝ?**

উত্তর: যান্ত্রিক পদ্ধতি (Mechanized method): যে সকল কাজ করতে আমাদের যন্ত্রের সাহায্যর প্রয়োজন হয় তাকে যান্ত্রিক পদ্ধতি বলে। পরিষ্কার করার যান্ত্রিক পদ্ধতিতে নিম্নলিখিত পরিষ্কারের প্রক্রিয়াগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে-

- সাকশন ক্লিনিং
- স্প্রে বাফিং
- পলিশিং
- স্ক্রাবিং
- বার্নিশিং

৬. **ক্লিনিং এজেন্ট বলতে কি বুঝ?**

উত্তরঃ ক্লিনিং এজেন্ট হল ধুলো, দাগ, দুর্গন্ধ এবং পৃষ্ঠের বিশৃঙ্খলতা সহ ময়লা অপসারণ করতে ব্যবহৃত পদার্থ। ক্লিনিং এজেন্ট দ্বারা দীর্ঘদিনের জমে থাকা কালো দাগ, ময়লা, ধুলো, অবশিষ্টাংশ, গন্ধ অপসারণ করতে এবং জীবাণুর বিস্তার কমাতে বা দূর করতে সাহায্য করে।

৭. **ক্লিনিং এজেন্ট গুলোর নাম লিখ।**

উত্তর: হাউসকিপিং এ চারটি ক্লিনিং এজেন্ট ব্যবহৃত হয়। সেগুলো হলো-

- ডিটারজেন্ট
- ডিগ্রেসার
- আব্রেসিভ
- অ্যাসিড

শিখনফল (Learning Outcome)-২: ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. আলো এবং বায়ুচলাচলের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে পর্দা/ব্লাইন্ডগুলি সেট এবং সামঞ্জস্য করতে সক্ষম হয়েছে। ২. বিক্ষিপ্ত আইটেমগুলি তাদের মনোনীত স্থানে সুশৃঙ্খলভাবে স্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. শোবার ঘরের আসবাবপত্র পরিষ্কার করার জন্য ডাস্টিং করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী কার্পেট পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ৫. ক্লায়েন্টের প্রয়োজন অনুযায়ী বিছানা প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে। ৬. মেঝে পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. পর্দা/ব্লাইন্ডগুলি সেট এবং সামঞ্জস্য করা ২. বিক্ষিপ্ত আইটেমসমূহ - বিছানার চাদর - বালিশ/বালিশের কভার - কম্বল - ব্যবহৃত কাপড় - মশারি - ম্যাগাজিন - খেলনা ৩. বিক্ষিপ্ত আইটেমগুলি তাদের মনোনীত স্থানে সুশৃঙ্খলভাবে স্থাপন করা ৪. শোবার ঘরের আসবাবপত্র - বিছানা - কার্পেট - পর্দা - দরজা মাদুর - মেঝে এবং অন্যান্য পৃষ্ঠ - উইন্ডোজ - ফ্রেম - গ্লাস প্যানেল ৫. শোবার ঘরের আসবাবপত্র ডাস্টিং করা ৬. কার্পেট পরিষ্কার করা ৭. বিছানা প্রস্তুত করা ৮. মেঝে পরিষ্কার করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation)

	৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual) practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. ব্রেইনস্টর্মিং (Brainstorming) মাথাখাটানো
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -২ : ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২ ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার করা।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ১.২ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১.২ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet): ২ ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

২.১ পর্দা/ব্লাইন্ডগুলি সেট এবং সামঞ্জস্য করা

২.২ বিক্ষিপ্ত আইটেমগুলি নিরাপদ স্থানে সুশৃঙ্খলভাবে স্থাপন

২.৩ শোবার ঘরের আসবাবপত্র পরিষ্কার

২.৪ কার্পেট পরিষ্কার

২.৫ ক্লায়েন্টের বিছানা প্রস্তুত

২.৬ মেঝে পরিষ্কার

২.১ পর্দা/ব্লাইন্ডগুলি সেট এবং সামঞ্জস্য করা:

আগের দিনের ঘরে জানালার পর্দা লাগাতে সাধারনত দড়ি ব্যবহার করা হত। তবে আধুনিক বাসা-বাড়িতে লম্বা স্টিলের দন্ড ব্যবহার করা হয়। অনেকেই পর্দায় হুক ব্যবহার করতে ভালোবাসেন। তবে তা দেয়ার পূর্বে অবশ্যই জানালায় পর্দা লাগানোর উপযোগী কিনা তা জেনে নিবেন। সবচেয়ে ভালো উপায় রিং লাগানো। এটি খুলতে যেমন সুবিধা তেমনই সময় উপযোগী। প্রথমেই দন্ডটি নামিয়ে একপাশ থেকে আস্তে আস্তে পর্দা ঢুকাবেন। জোরাজুরি করবেন না। কারন এটি বার বার নামাতে হবে পর্দা পাল্টানোর জন্য। তাই পরিবর্তনের সময় লক্ষ্য রাখবেন। আর পর্দা লাগানোর সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন বায়ু চলাচল ভালো হয়।

চিত্র ৮: রুমের পর্দা সেট করা

২.২ বিক্ষিপ্ত আইটেমগুলি নিরাপদ স্থানে সুশৃঙ্খলভাবে স্থাপন:

ঘরবাড়িতে যেসকল জিনিসপত্র গুলো প্রায় এলোমেলো থাকে সেসকল জিনিসপত্রকে বিক্ষিপ্ত আইটেম বলা হয়। ক্লায়েন্টকে দেখাশুনা করার সময় আমাদের খেয়াল রাখতে হবে, ক্লায়েন্টের চারপাশে জিনিসপত্র যেন সাজানো গোছানো থাকে। নিচে কিছু বিক্ষিপ্ত আইটেমের নাম দেয়া হলো-

- বিছানার চাদর
- বালিশ/বালিশের কভার
- কম্বল
- ব্যবহৃত কাপড়

- মশারি
- ম্যাগাজিন
- খেলনা

চিত্র ৯: স্কেটার্ড আইটেম

২.৩ শোবার ঘরের আসবাবপত্র পরিষ্কার:

একজন রোগীর শোবার ঘরে যেসকল জিনিসপত্র থাকে তা হলো-

- বিছানা
- কার্পেট
- পর্দা
- দরজা মাদুর
- মেঝে এবং অন্যান্য পৃষ্ঠ
- ফ্রেম
- গ্লাস প্যানেল

বাড়িতে একজন রোগী বেশির ভাগ সময় তার শোবার ঘরেই অবস্থান করে থাকেন। আবার হাসপাতালেও রোগীর একটি নির্দিষ্ট কক্ষে অবস্থান করেন। উভয় ক্ষেত্রেই মৌলিক কার্যাবলী একই রকম। এই অংশে আমরা হোম কেয়ার সেটিংসে রোগীর শোবার ঘর পরিষ্কারের বিভিন্ন দিক তুলে ধরবো। রোগীর শোবার ঘর পরিষ্কারের ক্ষেত্রে নিমোক্ত বিষয়গুলো অর্ন্তভূক্ত-

- বিছানা, বিছানার চাদর ও বালিশ প্রস্তুত করা ও গুছিয়ে রাখা।
- বিছানা ও বিছানার চারপাশ পরিষ্কার করা।
- বিছানার পাশে অবস্থিত আসবাবপত্র পরিষ্কার করা।
- অন্যান্য চেয়ার, টেবিল, ওয়াল কেবিনেট, আলমারি ও ওয়্যারড্রোব ইত্যাদি পরিষ্কার করা।
- ড্রেসিং টেবিল, সাইড টেবিল, সোফা ইতাদি গুছিয়ে রাখা।
- কার্পেট পরিষ্কার করা।
- মেঝে মুছে পরিষ্কার ও জীবাণূমুক্ত রাখা।

এর মধ্যে ঘরে বিভিন্ন দ্রব্যাদি স্থাপন, পুনঃস্থাপন ও অর্ন্তভূক্ত । সার্বিক কর্মকান্ডের মুল উদ্দেশ্য হলো রোগীর জন্য একটি নিরাপদ ও স্বাস্থ্য সম্মত পরিবেশ নিশ্চিত করা।

শোবার ঘরের আসবাবপত্র ভিনেগার দিয়ে পরিষ্কার করলে ভালো হয়। এ ছাড়া বালিশের কভার, বিছানার চাদর ইত্যাদি ধোয়ার সময় পানির মধ্যে ভিনেগার ও সামান্য পরিমাণ লেবুর রস মেশাতে পারেন।

চিত্র ১০: বেডরুম পরিষ্কার

২.৪ কার্পেট পরিষ্কার:

আমরা বাসায় বা অফিসে যে কার্পেট গুলো ব্যবহার করি তাতে প্রচুর ধুলোবালি জমে। কার্পেটের ধুলো পরিষ্কার করতে বছরে অন্তত দুই থেকে তিনবার কার্পেট পিটিয়ে ঝাড়া দরকার। বড় বারান্দা, ছাদ বা প্রশস্ত লনে কার্পেটটি উল্টো করে পেতে মোটা লাঠি বা কার্পেট ব্রাশের লম্বা হাতল দিয়ে পেটান। তবে শখের দামি কার্পেটের ক্ষেত্রে প্রফেশনালের সাহায্য নেওয়াই ভালো।

২.৪.১ কার্পেট ক্লিনিং টুলস্:

কার্পেট ক্লিনিং টুলস্ গুলো হলো-

কার্পেট ক্লিনিং টুলস্	ছবি
ভ্যাকুয়াম ক্লিনার (Vacuum Cleaner)	
কার্পেট ক্লিনার (Carpet cleaner)	
ডিফোমোর (Defoamer)	

স্টেইন রিমোভার (Stain remover)	
এয়ার স্ক্রাবার (Air scrubber)	

২.৪.২ কার্পেট পরিস্কার করার কৌশল:

কার্পেট পরিষ্কার করার কৌশল নিচে আলোচনা করা হলো-

ক. দাগ না ঘষা:

ধূলা ময়লা ঘষে ফেলার প্রবৃত্তি সবার মধ্যেই আছে। জুতা পলিশ করার সময়, থালা – বাসন ধোয়া এমনকি কাপড়ের দাগও ঘষে তুলা যায় কিন্তু কার্পেট কিন্তু এমনটা নয়। ঘষলে ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা থাকে। তাই কার্পেট পরিষ্কার করার সময় আপনাকে হতে হবে আরও সচেতন। ময়লা দাগ না ঘষে বরং স্পঞ্জ ব্যবহার করে শোষণ করে নেবার ব্যবস্থা করুন। কাপড় বা স্পঞ্জ চাপ দিয়ে ব্যবহার করুন। কার্পেটের ফাইবারকে সুরক্ষিত রাখতে যেকোন একদিকে কাপড় বা স্পঞ্জ ব্যবহার করুন এলোমেলো করে ব্যবহার করলে কার্পেটের ফাইবারের ক্ষতি হবে এবং কার্পেটের নকশাও নষ্ট হয়ে যাবার ঝুঁকি থাকে।

খ. তৈলাক্ত দাগে বেকিং সোডা:

কার্পেট থেকে তেল উঠানোর মত হতাশাজনক কাজ আর নেই। যেন উঠতেই চায় না। এবং শুধু গরম পানির সাহায্যে এই সব দাগ উঠানো যথেষ্ট নয়। তাই বেকিং সোডা সেই জাদুকরী উপাদানের নাম যা আপনাকে এবং আপনার প্রিয় কার্পেটকে বাঁচিয়ে রাখবে। তেলের দাগগুলোতে বেকিং সোডা ব্যবহার করুন দেখবেন কিছুক্ষণ পর তেলটা বেকিং সোডা পরিষ্কার করার সাথেই উঠে আসছে। এবং পরবর্তীতে ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে তা পরিষ্কার করতে ভুলবেন না।

গ. মোটা দানার লবণ:

কার্পেট পরিষ্কার করার আরও একটি সহজ উপায় আছে। গোটা কার্পেটে প্রচুর পরিমানে মোটা দানার লবণ ছড়িয়ে দিন। তারপর শক্ত ব্রাশ দিয়ে জোরে জোরে ঘষে সাফ করুন। কার্পেটের বুনন যেদিকে, সেই দিকেই ডাস্টার বা ব্রাশ চালাবেন। উলের কার্পেট থেকে নতুন অবস্থায় বেশ কিছু রোঁয়া বের হতে থাকে। এই কার্পেট খুব জোরে ঘষে পরিষ্কার করা উচিৎ নয়। ব্রাশের বদলে ভ্যাকুয়াম বা হালকা ঝাড়ন দিয়ে পরিষ্কার করুন। সপ্তাহে অন্তত একদিন পরিষ্কার করুন।

ঘ. ভিনেগার বা লেবুর রস:

কার্পেটে খাবার পড়ে গেলে খাবার তুলে নিয়ে সেই জায়গায় ভিনেগার বা লেবুর রস ছড়িয়ে দিন। এবার সাবান-পানি দিয়ে ঘষে নিন। একটা পরিষ্কার কাপড় অ্যামোনিয়ায় ভিজিয়ে জায়গাটি মুছে নিন। শুকিয়ে গেলে ডিওডোরাইজার ছড়ান। খাবারের দাগ, গন্ধ পুরোপুরি দূর হবে। কার্পেটের দাগ ছোপ তোলার জন্য কোনও ক্লিন সলিউশন বা রিমুভার

ব্যবহার করার আগে কার্পেটের কোনও একটি কোণায় ক্লিনারটি ঢেলে পরীক্ষা করে দেখে নিন রঙ চটে যাচ্ছে কি না বা কার্পেটের অন্য কোনও ক্ষতি হচ্ছে কি না। নিশ্চিত হলে তবেই ব্যবহার করুন।

চিত্র ১১: কার্পেট পরিষ্কার

২.৫ ক্লায়েন্টের বিছানা প্রস্তুত:

সুন্দর ভাবে রোগীর প্রয়োজন ও শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী নির্দেশিতভাবে বিছানা প্রস্তুত করাকেই মেডিকেল এর পরিভাষায় বেড মেকিং বলা হয়।

চিত্র ১২: বেড মেকিং

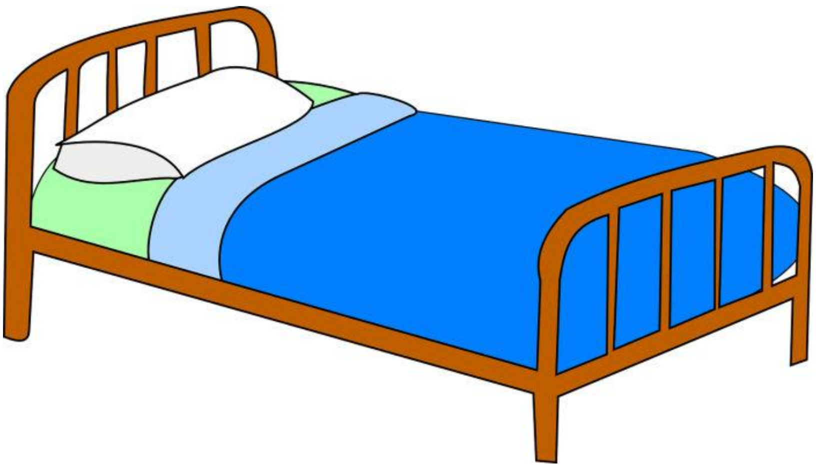
রোগীর বিছানা অনেক ধরনের হতে পারে যেমন: ক্লোজড বেড এবং ওপেন বেড। বেড মেকিং বা রোগীর বিছানা প্রস্তুত করা একজন কেয়ার গিভারের অত্যাবশ্যকীয় একটি দায়িত্ব। নিচে এর কিছু সাধারন ধাপ উল্লেখ করা হলো:

- বেড মেকিং এর প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করতে হবে, যেমন: বেডশীট, রাবারশীট, বালিশ, বালিশের কভার ইত্যাদি।
- রোগীর কাছে গিয়ে সম্ভাষণ করে অনুমতি নিতে হবে এবং কি করতে চাচ্ছি তার বিবরণ দিতে হবে।
- রোগীর প্রাইভেসি রক্ষা করতে হবে।
- রোগী যদি সচেতন হয় ও সহযোগীতা করতে সক্ষম হয় তাহলে তাকে বিনয়ের সাথে বিছানা থেকে নেমে অন্য কোথায় বসতে হবে। সে ক্ষেত্রে ওপেন বেড প্রস্তুত করতে পারবো। আর যদি রোগী

অচেতন হন অথবা বিছানা থেকে নামতে সক্ষম না হন তাহলে আমরা প্রস্তুত করবো অকুপাইড বা আবদ্ধ বেড, অথাৎ যে বেডে রোগী ইতোমধ্যেই আছেন।

২.৫.১ ক্লোজড বেড মেকিং এর ধাপসমুহ:

- রোগীকে এক পাশে আলতো রোল করে এমনভাবে সরিয়ে নিতে হবে যাতে করে রোগী কোনো ব্যাথা না পায় বা পড়ে না যায় ।
- এরপর বেডশীট উঠিয়ে ধীরে ধীরে রোল করে রোগীর কাছ পর্যন্ত নিয়ে আসতে হবে এবং নতুন বেডশীট সেই খালি জায়গায় অর্ধেকটা বা তার কম বিছিয়ে দিতে হবে।
- এরপর রোগীকে গড়িয়ে অন্য পাশে যেখানে আংশিক বিছানা পাতা হয়েছে সেখানে নিতে হবে।
- তারপর পুরানো বেডশীট বিছানার বাকি অংশ থেকে সম্পুন্ন অপসারণ করে নির্দিষ্ট স্থানে রাখতে হবে।
- রোগীর শরীরের নিচ দিয়ে এবার আংশিক পাতা চাদড়টি ধীরে ধীরে টেনে নিয়ে বাকি অংশ জুড়ে বিছিয়ে দিতে হবে।
- এরপর ওপেন বেডের মতই এটিকে সুন্দরভাবে গুছিয়ে দিতে হবে যাতে করে কোনো কুচকানো কাপড় না থাকে।
- প্রয়োজন বোধে রাবার শীট, ড্র শীট, কম্বল ইত্যাদি সংযোজন করা যেতে পারে।
- যথা স্থানে প্রয়োজন মত বালিশ রাখতে হবে এবং রোগীকে আরামদায়ক অবস্থানে যেতে সহায়তা করতে হবে।
- গ্লাভস খুলে ময়লা বেডশীট ধোপাখানায় বা বাড়িতে ধোয়ার জন্য দিতে হবে।
- সবশেষে হ্যান্ডওয়াশ করে নিতে হবে।



চিত্র ১৩: ক্লোজড্ বেড মেকিং

২.৫.২ ওপেন বেড মেকিং এর ধাপসমুহ:

- প্রথমেই বালিশ কাভার খুলে নিয়ে নির্দিষ্ট স্থানে রেখে শুকনো ও পরিষ্কার জায়গায় রাখতে হবে।
- টপশীট, ড্র শীট, ম্যাকিনটোশ (যদি থাকে) সরিয়ে নিয়ে ময়লা রাখার পাত্রের রাখতে হবে।
- রোল করে বা ভাঁজ করে ব্যবহৃত চাদরটিও সরিয়ে নিতে হবে। কোনোভাবেই এটিকে জোরে ঝাড়া যাবে না।
- শুকনো ডাস্টার দিয়ে ম্যাট্রেসটি পরিষ্কার করতে হবে।

- এরপর পরিষ্কার বিছানার চাদর বিছিয়ে ম্যাট্রেসের চারপাশে ভালোভাবে গুজে দিতে হবে যাতে কোথাও কোনো অংশ কুচকানো না থাকে।
- এরপর একে এক পরিষ্কার টপশীট, ড্র শীট বা ম্যাকিনটোশ প্রয়োজন মত বিছিয়ে দিতে হবে।

২.৬ মেঝে পরিষ্কার:

মেঝে পরিষ্কার করার জন্য এক লিটার পানিতে এক কাপের অর্ধেক পরিমাণ হাইসহোল্ড অ্যামোনিয়া মিশিয়ে ব্যভহার করতে পারেন। মেঝে পরিষ্কার রাখার আরেকটি সহজ উপায় হলো- পানিতে দুই চা-চামচ লবণ মিশিয়ে ওই লবণ পানি রোজ ঘর মোছার জন্য ব্যবহার করুন।

টাইলসের ফাঁকে ধুলো-ময়লা জমে কালো দাগ পড়ে যায়। এক্ষেত্রে, লিক্যুইড সোপ পানিতে দিয়ে সেটি দিয়ে ব্রাশে করে হালকা হালকা করে ঘষে নিন। কালো দাগ মুছে গিয়ে নতুনের মতো দেখাবে।

সেলফ চেক (Self Check)-২: ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. হাউসকিপিং এ স্কেটার্ড আইটেমগুলোর নাম লিখ।

উত্তর:

২. হাউসকিপিং এ বেডরুম ফার্নিচার কি কি?

উত্তর:

৩. বেড মেকিং কি?

উত্তর:

৪. ক্লোজড্ বেড বলতে কি বুঝ?

উত্তর:

৫. ওপেন বেড বলতে কি বুঝ?

উত্তর:

৬. কার্পেট ক্লিনিং টুলস্ গুলো লিখ।

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key) - ২: ক্লায়েন্টের বেডরুম পরিস্কার

১. হাউসকিপিং এ স্কেটার্ড আইটেমগুলোর নাম লিখ।

উত্তর: হাউসকিপিং এ স্কেটার্ড আইটেম গুলো হলো-

- বিছানার চাদর
- বালিশ/বালিশের কভার
- কম্বল
- ব্যবহৃত কাপড়
- মশারি
- ম্যাগাজিন
- খেলনা

২. হাউসকিপিং এ বেডরুম ফার্ণিচার কি কি?

উত্তর: একজন রোগীর শোবার ঘরে যেসকল জিনিসপত্র থাকে তা হলো-

- বিছানা
- কার্পেট
- পর্দা
- দরজা মাদুর
- মেঝে এবং অন্যান্য পৃষ্ঠ
- ফ্রেম
- গ্লাস প্যানেল

৩. বেড মেকিং কি?

উত্তর: সুন্দরভাবে রোগীর প্রয়োজন ও শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী নির্দেশিতভাবে বিছানা প্রস্তুত করাকেই মেডিকেল এর পরিভাষায় বেড মেকিং বলা হয়।

৪. ক্লোজড্ বেড বলতে কি বুঝ?

উত্তর: ক্লোজড্ বেড হলো যে বেডে রোগী নেই কিন্তু বেডটা সুন্দর করে গুছিয়ে ভাঁজ করা আছে যাতে রোগী আসলে থাকতে পারে।

৫. ওপেন বেড বলতে কি বুঝ?

উত্তর: ওপেন বেড বলতে যে বেডে রোগী আছে, রোগী এখন বেডে নেই হয়ত কিছুক্ষণের জন্য কোন কাজে বাইরে গিয়েছে কিন্তু বেড কারো দখলে আছে বোঝায়।

৬. কার্পেট ক্লিনিং টুলস্ গুলো লিখ।

উত্তর: কার্পেট ক্লিনিং টুলস্ গুলো হলো-

- ভ্যাকুয়াম ক্লিনার (Vacuum Cleaner)
- কার্পেট ক্লিনার (Carpet cleaner)
- ডিফোমোর (Defoamer)
- স্টেইন রিমোভার (Stain remover)
- এয়ার স্ক্রাবার (Air scrubber)

জব শিট (Job Sheet) - ২.১ : বেডরুম গোছানো এবং পরিষ্কার করা

কাজের উদ্দেশ্য: বেডরুম গোছাতে ও পরিষ্কার করতে পারবে।

এই ঘরটি যেহেতু মূলত বিশ্রাম এবং ঘুমানোর জন্য ব্যবহার করা হয়ে থাকে, তাই এক্ষেত্রে ঘরটি যেন আরামদায়ক হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

বেডরুম গোছানো এবং পরিষ্কার করার নিয়ম/ধাপ:

১. প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) পরিধান করুন।
২. সরঞ্জাম / কিটস এবং পরিস্কারক সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৩. দরজা খুলুন এবং ঘরে প্রবেশ করুন।
৪. উপকরনের ব্যবস্থা পর্যবেক্ষণ করুন।
৫. আলো এবং বায়ুচলাচলের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে পর্দা সেট সমন্বয় করুন।
৬. ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা আইটেমগুলি তাদের নির্ধারিত স্থানে সাজান।
৭. কাপড়ের ডাস্টার ব্যবহার করে শোবার ঘরের আসবাব থেকে ধুলা পরিষ্কার করুন।
৮. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করে কার্পেট পরিষ্কার করুন।
৯. বিছানা থেকে বালিশগুলি সরিয়ে টেবিল বা সোফায় রাখুন।
১০. বিছানার প্রান্তের চারপাশে বিছানার আবরণ স্থাপন করুন।
১১. বিশেষভাবে তৌরী ঝাড়- ব্যবহার করে কুঁচকে যাওয়া বিছানার চাদর সোজা করুন।
১২. বালিশগুলি বিছানার মাথার পাশের দিকে রেখে দিন।
১৩. ঝাড়ু দিয়ে মেঝে পরিষ্কার করুন।
১৪. সমস্ত ধুলা এবং আবর্জনা ডাস্টবিনে রাখুন।
১৫. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পুনরায় যথাস্থানে রাখুন।
১৬. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন।

শিখনফল (Learning Outcome)-৩ ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. ক্লায়েন্টের জামাকাপড়, বিছানার চাদর চেক করতে এবং সাজাতে সক্ষম হয়েছে। ২. দাগ মুছে ফেলতে সক্ষম হয়েছে। ৩. ওয়াশিং সরঞ্জাম এবং সাপ্লাই প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. লন্ড্রি সম্পাদন করতে সক্ষম হয়েছে। ৫. ক্লায়েন্টের জামাকাপড় এবং বিছানার চাদর শুকাতে এবং ইস্ত্রি করতে সক্ষম হয়েছে ।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ক্লায়েন্টের জামাকাপড়, বিছানার চাদর চেক করা এবং সাজানো ২. দাগ মুছে ফেলা ৩. ওয়াশিং সরঞ্জাম এবং সাপ্লাই ৪. লন্ড্রি ৫. জামাকাপড় এবং বিছানার চাদর শুকানো এবং ইস্ত্রি করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. ব্রেইনস্টর্মিং (Brainstorming) মাথাখাটানো
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩: ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম **(Learning Activities)**	**উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা** **(Resources / Special instructions)**
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ১.৩ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১.৩ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet): ৩ ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

৩.১ ক্লায়েন্টের জামাকাপড়, বিছানার চাদর চেক করা এবং সাজানো
৩.২ দাগ মুছে ফেলা
৩.৩ ওয়াশিং সরঞ্জাম
৩.৪ লন্ড্রি
৩.৫ ইস্ত্রি

৩.১ ক্লায়েন্টের জামাকাপড়, বিছানার চাদর চেক করতে এবং সাজানো:

একজন কেয়ারগিভার তার ক্লায়েন্টের জামা কাপড় এবং বিছানার চাদর ধুয়ে পরিষ্কার করে রাখবে। কাপড় ধোয়ার পূর্বে তাকে কিছু বিষয় লক্ষ্য রাখতে হবে যেমন-

ক. পৃথকীকরণ:

পৃথকীকরণের জন্য প্রথমেই তাকে ক্লায়েন্টের ব্যবহৃতে জামা কাপড় এবং চাদর গুলোকে আলাদা করে একটি ব্যাগে বা ঝুড়িতে রাখতে হবে। ব্যবহৃত কাপড়ের ব্যাগ বা ঝুড়ি থেকে এবার তাকে কাপড় গুলোকে পৃথক করতে হবে।

চিত্র ১৪: জামা-কাপড় পৃথকীকরণ

খ. দাগঃ

এক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখতে হবে কাপড়ে কোন দাগ আছে কিনা। দাগ থাকলে দাগযুক্ত কাপড় গুলোকে আলাদা রাখতে হবে। দাগের ধরণ অনুযায়ী আবার তাদেরকে পৃথক করতে হবে।

চিত্র ১৫: কাপড়ের দাগ পর্যবেক্ষণ

গ. ছেঁড়াঃ

ছেঁড়া কাপড়গুলোকেও পৃথক করতে হবে। কাপড় ছেঁড়া থাকলে সেই ছেড়ার মাত্রার উপর ভিত্তি করে সেটাকে পৃথক করতে হবে।

ঘ. বিভাগীকরণঃ কাপড় গুলোকে তাদের আকার, আকৃতি এবং রঙের উপর ভিত্তি করে এক একটি ভাগে ভাগ করতে হবে। প্রত্যেকটি কাপড়ের গায়ে যে লেভেল বা ট্যাগ লাগানো থাকে সেগুলো ভালো করে পড়তে হবে সেখানে বিশেষ কোনো নির্দেশনা দেওয়া আছে কিনা।

এভাবে কাপড় ধোয়ার আগে কাপড় গুলোকে বিভিন্ন ভাগে ভাগ করে সাজিয়ে নিলে কাপড় ধোয়ার সময় কাপড় নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

৩.২ দাগ মুছে ফেলা:

কাপড় থেকে দাগ তুলতে হলে আগে দেখতে হবে কই ধরণের দাগ পরেছে। দাগের ধরণ অনুযায়ী সেটি পরিষ্কার করা বা মুছে ফেলার ব্যবস্থা নিতে হবে।

ক. দ্রুত কাজ করুন: যত দ্রুত দাগটি চিহ্নিত করা যাবে তত দ্রুত সেটি তুলে ফেলার ব্যবস্থা গ্রহণ করা যাবে এবং তত বেশি কার্যকর হবে । তাই কাপড়ে দাগ পরতে দেখার সাথে সাথে সেটি তুলার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। যত দেরি হবে কাপড়ে দাগ তত বসে যাবে। সেক্ষেত্রে অনেক সময় দাগ উঠানোও সম্ভব হয়না।

খ. দাগের প্রকার চিহ্নিত করুন: আপনি যে ধরণের দাগ সম্মুখীন হচ্ছেন তা নির্ধারণ করুন। সাধারণ ধরণের দাগের মধ্যে তেল / গ্রিস, খাবার, কলম, রক্ত, চা, কফি এবং আরও অনেক কিছু থাকতে পারে। বিভিন্ন দাগের জন্য বিভিন্ন রকম ব্যবস্থা প্রয়োজন হতে পারে।

গ. কাপড়ের গায়ের লেভেল দেখে নিনঃ কাপড় থেকে দাগ পরিষ্কার করার পূর্বে এর গায়ে কোন লেভেল দেওয়া আছে কিনা সেটি চেক করে নিতে হবে কারণ অনেক সময় অনেক কাপড়ের জন্য বিশেষ নির্দেশনা দেওয়া থাকে ধোয়া এবং দাগ দূর করার জন্য। এক্ষেত্রে অবশ্যই আগে লেভেল দেখে নিতে হবে।

ঘ. ঘষাঘষি থেকে বিরত থাকুনঃ কাপড়ে কোন দাগ পরার সাথে সাথে সেটি কোন পরিষ্কার কাপড় বা টিস্যু দিয়ে আলতো করে মুছে ফেলুন, দাগের উপর ঘষাঘষি করা যাবে না এতে করে দাগ আরো ছড়িয়ে পড়তে পারে বা আরো গভীরে চলে যেতে পারে।

২.১ দাগ প্রসারণ প্রক্রিয়াঃ দাগের ধরণ অনুযায়ী আপনাকে প্রাথমিক প্রসারণ প্রক্রিয়া নির্ধারণ করতে হবে। কাপড় ধোয়ার পূর্বেই এর থেকে দাগ তুলে নিতে হবে।

- তেলযুক্ত দাগের জন্য, ডিশ সাবান বা বিশেষভাবে তৈরি দাগ সরানোর সাবান ব্যবহার করুন।
- প্রোটিন আধারিত দাগের জন্য (রক্ত, দুধ ইত্যাদি), প্রথমে ঠান্ডা পানি দিয়ে দাগটি ধুয়ে নিন, তারপর একটি এঞ্জাইম-ভিত্তিক দাগ সরানোর উপকরণ ব্যবহার করুন।
- কলমের কালির দাগ তুলার জন্য প্রথমে দাগের নিচে একটি কাগজ রাখুন এবং পরবর্তীতে অ্যালকোহোল দিয়ে আলতো কোরে মুছে নিন।
- কফি দাগের জন্য প্রথমে ঠান্ডা পানি বা পানি এবং সিরিকার মিশ্রণ ব্যবহার করুন।

চিত্র ১৬: কাপড়ের দাগ মুছা

তবে দাগ দূর করার ক্ষেত্রে আমাদেরকে মনে রাখতে হবে যে, সব ধরনের দাগ পরিষ্কার নাও হতে পারে তাই দাগ দূর করার জন্য আমরা প্রথমে যদি সম্ভব হয় অতিরিক্ত অংশ থেকে শুরু করবো যেনো কাপড়ের কোন ক্ষতি না হয়।

৩.৩ ওয়াশিং সরঞ্জাম:

আমাদের জীবনযাপনের কৌশল সহজ করতে আমরা অনেক যন্ত্রের উপর নির্ভর হয়ে পড়েছি। তেমনই একটি যন্ত্র হলো ওয়াশিং মেশিন। যা আমাদের সময় ও শ্রম দুইটিই কমিয়েছে।

৩.৩.১ ওয়াশিং মেশিনের ব্যবহার:

চিত্র ১৭: ওয়াশিং মেশিন

- সমান মেঝেতে মেঝের সঙ্গে সমান্তরাল করে ওয়াশিং মেশিন বসান।
- হালকা ও রঙিন কাপড় আলাদা ধুয়ে নিন। কাপড় দেয়ার সময় লক্ষ্য রাখুন যেন কোনো ধাতব কিছু না থাকে।
- খুব ছোট কাপড় যেমন মোজা মেশিনের ভেন্টে আকটে যেতে পারে, তাই এগুলো দেবেন না। জামাকাপড় পরিষ্কারের পর ওয়াশিং মেশিন ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
- একসঙ্গে অনেক কাপড় দেবেন না।
- অনেকেই ওয়াশিং মেশিন থেকে অস্বাভাবিক আওয়াজ হলে গুরুত্ব দিয়ে ঠিক করিয়ে নিন।
- কোন কাপড়ে কি পরিমাণ সাবান প্রয়োজন হয় জেনে নিন।
- কিছু কাপড় থাকে ওয়াশিং মেশিনে ধুতে বারণ করা হয়, এগুলোও জেনে নিন।
- সুইচগুলো কোনটার কাজ কী জানুন।

৩.৩.২ ওয়াশিং মেশিনের যত্নের উপায়:

ওয়াশিং মেশিন দীর্ঘদিন ভালো রাখতে এটির সঠিকভাবে যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। এজন্য—

- নিয়মিত ওয়াশিং মেশিন পরিষ্কার করুন। ডিটারজেন্ট সাবান জমে অনেক সময় মেশিনের ভেতরে অনেক অংশ ব্লক হয়ে যায়। তাই ধোয়ার কাজ হলে ভালভাবে মেশিনের ভিতরটা ধুয়ে পরিষ্কার করে রাখুন।
- ওয়াশিং মেশিনে একসঙ্গে বেশি কাপড় দেবেন না। ধারণক্ষমতার চেয়ে ১ বা ২ কেজি কম দিন। বেশি জামাকাপড় একসঙ্গে দিলে মেশিন দুর্বল হয়ে পড়ে। জামাকাপড়ও ভালো পরিষ্কার হয় না।
- কাপড়ে সেফটিপিন বা আর্টিফিশিয়াল বোতাম থাকলে মেশিনে দেওয়ার আগে তা খুলে নিন। নয়তো মেশিনে দাগ পড়ে যাবে। কাপড়ও ছিঁড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।
- মেশিনে দুর্গন্ধ হলে পানিতে ২ কাপ লেবুর রস বা ভিনেগার মিশিয়ে মেশিন পরিষ্কার করুন।
- ওয়াশিং মেশিন ব্যবহার করার পর বিদ্যুতের সংযোগ বন্ধ রাখুন।
- ওয়াশিং মেশিনে ভোল্টেজ ওঠানামা করলে মেশিনের ক্ষতি হতে পারে। এজন্য ভোল্টেজ স্ট্যাবিলাইজার ব্যবহার করুন।

- কাপড়ের প্রকৃতির ওপর নির্ভর করে আলাদা আলাদাভাবে ধুতে চেষ্টা করুন। সুতি কাপড়ের সঙ্গে ভারি জিনস ধুবেন না।
- এখনকার মেশিনে কাপড় ধোয়ার জন্য আলাদা আলাদা অপশন থাকে। মেশিন চালু করার আগে কাপড়ের ধরন অনুযায়ী অপশন নির্ধারণ করে দিন। যেমন-সুতি কাপড়ের জন্য কটন অপশন।
- মেশিনে ধোয়া কাপড় অবশ্যই রোদে বা বাতাসে কিছুক্ষণ মেলে রাখবেন।
- ওয়াশিং মেশিনের ড্রায়ারে ভেজা পোশাক দেওয়ার আগে সেগুলো ভালো করে ঝাঁকিয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এতে কাপড়ের মান ভালো থাকে এবং কাপড় কুঁচকে যায় না।

৩.৪ লন্ড্রি:

জামাকাপড় ধোয়ার কাজে আমরা অনেকে তেমন উৎসাহ খুঁজে পায় না। তবে লন্ড্রি কেয়ারগিভারদের অত্যাবশ্যকীয় একটি দক্ষতা। কিন্তু লন্ড্রি করতে গিয়ে অনেক সময় আমরা ভুলবশত কাপড়ের ক্ষতি করে ফেলি। সে বিষয়গুলো যেন এড়াতে পারেন সেজন্য নিচের পাঁচটি নিয়ম ফলো করতে হবে:

চিত্র ১৮: কাপড় লন্ড্রি করা

ক. কাপড় বাছাই:

লন্ড্রি করতে প্রথমে কাপড় বাছাই করতে হবে। শুধু ময়লা কাপড় তুলে নিলেই হবে না। কাপড়ের ধরন অনুসারে লন্ড্রি করতে হবে। যেমন ডিটারজেন্টে একসাথে ভিজিয়ে রাখতে পারবেন এমন কাপড় জড়ো করুন একদিন। আবার হাতে ধুবেন এমন কাপড় আলাদা করুন আরেকদিন। এভাবে কাপড় বাছাই করে লন্ড্রি করতে হবে।

খ. কাপড়ের লেবেল দেখা:

কাপড়ের লেবেলে লন্ড্রির নির্দেশনা সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য পাওয়া যায়। যদিও আমরা অনেকেই এই লেবেলের দিকে অত মনোযোগ দেই না। কিন্তু এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তাই কাপড়ের লেবেলের দিকে মনোযোগ দিতে হবে।

গ. পানির তাপমাত্রা দেখতে হবে:

কাপড় ধোয়ার সময় পানির তাপমাত্রার দিকে খেয়াল রাখাও কিন্তু দরকার। অনেক সময় তাপমাত্রাও কাপড়ের ওপর প্রভাব রাখে। সিল্ক কিংবা উলের কাপড় ধোয়ার ক্ষেত্রে ঠান্ডা পানি ব্যবহার করা উচিত। এমনকি অন্তর্বাস পরিষ্কারের ক্ষেত্রেও গরম পানি নয় বরং ঠান্ডা পানি ব্যবহার করতে হয় কারণ তাতে কাপড় স্ট্রেচ করে না।

ঘ. রঙ বের হচ্ছে কি-না খেয়াল করতে হবে:

কাপড় ধোয়ার সময় লক্ষ্য করতে হবে কাপড় থেকে রঙ ঝরছে কি-না। অনেক সময় নতুন কাপড় থেকে রঙ ঝরে। আর ভুলবশত এমন কাপড় ডিটারজেন্টে অন্য কাপড়ের সঙ্গে ভেজালে বাধে বিপত্তি। তাই রঙে বের হবে কি-না আন্দাজ করে কাপড় ভেজাতে হবে।

ঙ. রঙ যেন মিইয়ে না যায়:

কাপড়ের রঙ যেন ম্রিয়মাণ না হয়ে যায় সে ব্যাপারেও কিন্তু নজর রাখতে হবে। যেসব কাপড়ের রঙ গাঢ় সেসব কাপড় গরম পানি দিয়ে না ধুলে রঙ ঠিক থাকবে।

৩.৪.১ কাপড় লন্ড্রি করার টিপস্:

- ডিটারজেন্ট কখনো সরাসরি কাপড়ের উপর ঢালবেন না ব্যবহার করবেন না। প্রথমে কাপড় তারপর পানি এবং এরপর ডিটারজেন্ট দিবেন। যদি ব্লিচ ব্যবহার করে থাকেন, তবে প্রথমে পানি, তারপর কাপড় এবং সবশেষে ব্লিচিং ডিটারজেন্ট দিয়ে দিবেন।
- অতিরিক্ত ময়লা কাপড়ের সঙ্গে অন্য কাপড় একসঙ্গে ভেজাবেন না। এতে করে এক কাপড়ের দাগ অন্য কাপড়ে লেগে যেতে পারে।
- সাদা কাপড় সবসময় অন্য কাপড় থেকে আলাদা ভেজাবেন। অন্য কাপড় থেকে রং না উঠলেও, ধোয়ার সময় রং উঠতে পারে এবং আপনার সাদা কাপড় নষ্ট হয়ে যাবার সম্ভাবনা ৯০%।
- সাদা কাপড়ে উজ্জ্বলতা আনতে আধা কাপ ভিনেগারের সাথে দুই টেবিল চামচ বেকিং সোডা দিয়ে মেশান এবং এই মিশ্রণটি দিয়ে সাদা কাপড় ধুয়ে ফেলুন।
- জিন্স, শার্ট, প্যান্ট ইত্যাদি ভারী কাপড় উল্টো করে ধুয়ে ফেলুন। এতে করে কাপড়ের অভ্যন্তরীণ ময়লা ভালভাবে পরিষ্কার হবে।
- সাদা সুতির কাপড় ধোয়ার জন্য গরম পানি ব্যবহার করুন। গরম পানিতে ডিটারজেন্ট গুলে কিছুক্ষণ কাপড় ডুবিয়ে রাখুন।
- রঙিন কাপড় কখনো কড়া রোদে দেবেন না। বাতাস চলাচল করে এমন ছায়াযুক্ত স্থানে শুকাতে দেওয়াই ভালো।
- যে কোন কাপড়, বিশেষ করে নতুন কাপড় ধুতে দেওয়ার আগে এর ট্যাগ চেক করে নিন। ট্যাগে কাপড় ধোয়ার নিয়ম উল্লেখ থাকে।
- ডিটার্জেন্ট পাউডারে বেশিক্ষণ কাপড় ভিজিয়ে রাখবেন না। এতে কাপড়ের সুতা নরম হয়ে নষ্ট হয়ে যেতে পারে।
- খেয়াল রাখবেন, কাপড় বেশিক্ষণ দড়িতে ঝুলিয়ে রাখলে কাপড়ের আকার নষ্ট হয়ে যায়।

৩.৫ ইস্ত্রি:

সব সময় আমরা পোশাক পরিপাটি ও সুন্দর রাখার জন্য পোশাক ইস্ত্রি করে থাকি। কারণ পোশাক সুন্দর করে পরিপাটি করে গুছিয়ে না পরলে পোশাকের সৌন্দর্য পরিপূর্ণতা পায় না। যে পোশাকই পরুন না কেন, তা যেন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং পরিপাটি হয়। পোশাক পরিষ্কার করার পর তা সুন্দর করে ইস্ত্রি করুন। এতে পোশাকের নান্দনিকতা বেড়ে যাবে কয়েকগুণ। এই ইস্ত্রি করার বিশেষ কিছু নিয়ম রয়েছে। এসব নিয়ম মেনে চললে কাপড়ের মান দীর্ঘদিন অটুট থাকে। আর অনেক সময় ভুলের কারণে নষ্ট হয়ে যেতে পারে আপনার পছন্দের পোশক। তাই

নিয়ম মেনে আপনার পোশাক ইস্ত্রি করুন। পোশাক টেবিলে ইস্ত্রি করতে পারেন। টেবিল না থাকলে মেঝেতে কাঁথা বিছিয়ে তার উপর সুতি মোটা কাপড় বিছিয়ে ইস্ত্রি করুন।

- কাপড়ের ধরন বুঝে ইস্ত্রির তাপমাত্রা নির্ধারণ করুন। সাধারণত ইস্ত্রির গায়েই কাপড়ের ধরন অনুযায়ী কতো তাপমাত্রা প্রয়োজন তা লেখা থাকে।
- অ্যারারুট কিংবা মাড় দেয়া কাপড় পানি ছিটিয়ে ইস্ত্রি করুন। তা না হলে কাপড় পুড়ে অথবা ফেঁসে যাবার সম্ভাবনা থাকে।
- মসৃণ চকচকে সার্টিন বা ক্র্যাপজাতীয় কাপড় সব সময় আরেকটি হাল্কা ভেজা সুতি কাপড়ের ভাঁজের মধ্যে রেখে তারপর ইস্ত্রি করুন।
- ব্লক, হ্যান্ডপেইন্ট, স্ক্রিনপ্রিন্ট করা কাপড় উল্টো দিক থেকে ইস্ত্রি করুন। তাহলে কাপড়ের রঙ নষ্ট হবে না।
- সুতি কাপড় খুব গরম ইস্ত্রি দিয়ে ইস্ত্রি করবেন না, এতে কাপড়ের রং জ্বলে যায়। সব সময় উল্টো দিকে আয়রন করুন এবং তুলে রাখার আগে আয়রন করার সময় যদি পানি ব্যবহার করে থাকেন, তবে তা বাতাসে শুকিয়ে নিন।
- শার্ট বা ব্লাউজ ইস্ত্রি করার সময় প্রথমে কলার ও হাতা ইস্ত্রি করুন তারপর বাকিটুকু ইস্ত্রি করুন। কুশন উল্টো করে ইস্ত্রি করুন। টেবিল ম্যাটে মনোগ্রাম থাকলে উল্টো দিক থেকে ইস্ত্রি করুন।
- কাপড় ইস্ত্রি করা হলে ঘণ্টাখানেক কাপড় ঠান্ডা করে তার আলমিরাতে রাখুন। এতে কাপড় ভালো থাকবে দীর্ঘদিন।

চিত্র ১৯: কাপড় ইস্ত্রি করা

সেলফ চেক (Self Check)-৩: ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. কিভাবে ক্লায়েন্টের জামা-কাপড়, বিছানার চাদর চেক করতে এবং সাজাতে হয়?

উত্তর:

২. কিভাবে কাপড়ের দাগ মুছে ফেলতে হয়?

উত্তর:

৩. ওয়াশিং মেশিন কিভাবে ব্যবহার করতে হয়?

উত্তর:

৪. কিভাবে কাপড় লন্ড্রি করতে হয়?

উত্তর:

৫. কিভাবে কাপড় ইস্ত্রি করতে হয়?

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)-৩: ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা

১. কিভাবে ক্লায়েন্টের জামা-কাপড়, বিছানার চাদর চেক করতে এবং সাজাতে হয়?

উত্তর: ক্লায়েন্টের জামা-কাপড়, বিছানার চাদর চেক করতে এবং সাজাতে হলে –

- প্রথমে জামা-কাপড় গুলোকে পৃথক করতে হবে।
- দাগ আছে কি না খেয়াল করতে হবে।
- কোন ছেঁড়া আছে কি না খেয়াল করতে হবে।
- কাপড় গুলোকে আকার, আকৃতি এবং রঙের উপর ভিত্তি করে বিভক্ত করতে হবে।

২. কিভাবে কাপড়ের দাগ মুছে ফেলতে হয়?

উত্তর: কাপড়টি প্রথমে ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে দিতে হবে। লিকুইড লন্ড্রি ডিটারজেন্ট দিয়ে বেশ কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রেখে ঘষে নিলেই দাগ উঠে যাবে। যদি খুব পুরনো দাগ হয় তবে দাগযুক্ত স্থানে অক্সিজেন ব্লিচ বা সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট ব্লিচ লাগিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

৩. ওয়াশিং মেশিন কিভাবে ব্যবহার করতে হয়?

উত্তর: ওয়াশিং মেশিন ব্যবহারের সময় নিচের বিষয়গুলো খেয়াল করতে হবে-

- সমান মেঝেতে মেঝের সঙ্গে সমান্তরাল করে ওয়াশিং মেশিন বসান।
- হালকা ও রঙিন কাপড় আলাদা ধুয়ে নিন।
  কাপড় দেয়ার সময় লক্ষ্য রাখুন যেন কোনো ধাতব কিছু না থাকে।
- খুব ছোট কাপড় যেমন মোজা মেশিনের ভেন্টে আকটে যেতে পারে, তাই এগুলো দেবেন না।
  জামাকাপড় পরিষ্কারের পর ওয়াশিং মেশিন ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
- একসঙ্গে অনেক কাপড় দেবেন না।
- অনেকেই ওয়াশিং মেশিন থেকে অস্বাভাবিক আওয়াজ হলে গুরুত্ব দিয়ে ঠিক করিয়ে নিন।
- কোন কাপড়ে কি পরিমাণ সাবান প্রয়োজন হয় জেনে নিন।
- কিছু কাপড় থাকে ওয়াশিং মেশিনে ধুতে বারণ করা হয়, এগুলোও জেনে নিন।
- সুইচগুলো কোনটার কাজ কী জেনে নিন।

৪. কিভাবে কাপড় লন্ড্রি করতে হয়?

উত্তর: কাপড় লন্ড্রি করার ক্ষেত্রে নিচের বিষয়গুলো মেনে চলতে হবে-

- ডিটারজেন্ট কখনো সরাসরি কাপড়ের উপর ঢালবেন না ব্যবহার করবেন না। প্রথমে কাপড় তারপর পানি এবং এরপর ডিটারজেন্ট দিবেন। যদি ব্লিচ ব্যবহার করে থাকেন, তবে প্রথমে পানি, তারপর কাপড় এবং সবশেষে ব্লিচিং ডিটারজেন্ট দিয়ে দিবেন।
- অতিরিক্ত ময়লা কাপড়ের সঙ্গে অন্য কাপড় একসঙ্গে ভেজাবেন না। এতে করে এক কাপড়ের দাগ অন্য কাপড়ে লেগে যেতে পারে।

- সাদা কাপড় সবসময় অন্য কাপড় থেকে আলাদা ভেজাবেন। অন্য কাপড় থেকে রং না উঠলেও, ধোয়ার সময় রং উঠতে পারে এবং আপনার সাদা কাপড় নষ্ট হয়ে যাবার সম্ভাবনা ৯০%
- সাদা কাপড়ে উজ্জ্বলতা আনতে আধা কাপ ভিনেগারের সাথে দুই টেবিল চামচ বেকিং সোডা দিয়ে মেশান এবং এই মিশ্রণটি দিয়ে সাদা কাপড় ধুয়ে ফেলুন।
- জিন্স, শার্ট, প্যান্ট ইত্যাদি ভারী কাপড় উল্টো করে ধুয়ে ফেলুন। এতে করে কাপড়ের অভ্যন্তরীণ ময়লা ভালভাবে পরিষ্কার হবে।
- সাদা সুতির কাপড় ধোয়ার জন্য গরম পানি ব্যবহার করুন। গরম পানিতে ডিটারজেন্ট গুলে কিছুক্ষণ কাপড় ডুবিয়ে রাখুন।
- রঙিন কাপড় কখনো কড়া রোদে দেবেন না। বাতাস চলাচল করে এমন ছায়াযুক্ত স্থানে শুকাতে দেওয়াই ভালো।
- যে কোন কাপড়, বিশেষ করে নতুন কাপড় ধুতে দেওয়ার আগে এর ট্যাগ চেক করে নিন। ট্যাগে কাপড় ধোয়ার নিয়ম উল্লেখ থাকে।
- ডিটার্জেন্ট পাউডারে বেশিক্ষণ কাপড় ভিজিয়ে রাখবেন না। এতে কাপড়ের সুতা নরম হয়ে নষ্ট হয়ে যেতে পারে।
- খেয়াল রাখবেন, কাপড় বেশিক্ষণ দড়িতে ঝুলিয়ে রাখলে কাপড়ের আকার নষ্ট হয়ে যায়।

৫. কিভাবে কাপড় ইস্ত্রি করতে হয়?

উত্তর: কাপড় ইস্ত্রি করার নিয়ম-

- কাপড়ের ধরন বুঝে ইস্ত্রির তাপমাত্রা নির্ধারণ করুন। সাধারণত ইস্ত্রির গায়েই কাপড়ের ধরন অনুযায়ী কতো তাপমাত্রা প্রয়োজন তা লেখা থাকে।
- অ্যারারুট কিংবা মাড় দেয়া কাপড় পানি ছিটিয়ে ইস্ত্রি করুন। তা না হলে কাপড় পুড়ে অথবা ফেঁসে যাবার সম্ভাবনা থাকে।
- মসৃণ চকচকে সার্টিন বা ক্র্যাপজাতীয় কাপড় সব সময় আরেকটি হাল্কা ভেজা সুতি কাপড়ের ভাঁজের মধ্যে রেখে তারপর ইস্ত্রি করুন।
- ব্লক, হ্যান্ডপেইন্ট, স্ক্রিনপ্রিন্ট করা কাপড় উল্টো দিক থেকে ইস্ত্রি করুন। তাহলে কাপড়ের রঙ নষ্ট হবে না।
- সুতি কাপড় খুব গরম ইস্ত্রি দিয়ে ইস্ত্রি করবেন না, এতে কাপড়ের রং জ্বলে যায়। সব সময় উল্টো দিকে আয়রন করুন এবং তুলে রাখার আগে আয়রন করার সময় যদি পানি ব্যবহার করে থাকেন, তবে তা বাতাসে শুকিয়ে নিন।
- শার্ট বা ব্লাউজ ইস্ত্রি করার সময় প্রথমে কলার ও হাতা ইস্ত্রি করুন তারপর বাকিটুকু ইস্ত্রি করুন। কুশন উল্টো করে ইস্ত্রি করুন। টেবিল ম্যাটে মনোগ্রাম থাকলে উল্টো দিক থেকে ইস্ত্রি করুন।
- কাপড় ইস্ত্রি করা হলে ঘণ্টাখানেক কাপড় ঠাণ্ডা করে তার আলমিরাতে রাখুন। এতে কাপড় ভালো থাকবে দীর্ঘদিন।

জব শিট (Job Sheet) - ৩.১ : জামা-কাপড় লন্ড্রি করা

কাজের উদ্দেশ্য: জামা-কাপড় লন্ড্রি করতে পারবে।

কেয়ারগিভারেদের মাঝে মাঝে ক্লায়েন্টের জামা-কাপড় লন্ড্রি করে দেয়া লাগতে পারে। লন্ড্রি করার জন্য নিচের পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে।

জামা-কাপড় লন্ড্রি করার প্রক্রিয়া:

১. জামাকাপড়ের লেভেল বা ট্যাগগুলো পড়ুন।
২. ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরণ পরুন।
৩. ওয়াশিং উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৪. কাপড় এবং দাগ তোলার উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৫. জামাকাপড় ধোয়ার জন্য ময়লা, রঙ এবং প্রকার অনুযায়ী আলাদা করুন।
৬. বালতির মধ্যে প্রয়োজন অনুযায়ী পানি নিন।
৭. জামাকাপড় প্রয়োজন অনুযায়ী আলাদাভাবে ডিটারজেন্ট / সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।
৮. পানির মধ্যে জামাকাপড়গুলো কচলিয়ে ধনে নিন যতক্ষণ পর্যন্ত সাবানের ফেনা না যায়।
৯. জামাকাপড়ের দাগগুলো প্রয়োজন অনুযায়ী ধুয়ে নিন।
১০. প্রয়োজন অনুযায়ী নীল এবং মাড় ব্যবহার করুন।
১১. ধোয়া জামাকাপড় থেকে পানি নিংড়িয়ে নিন ও শুকিয়ে নিন।
১২. ধরন অনুযায়ী জামাকাপড়গুলো আলাদা করুন ও গুছিয়ে রাখুন।
১৩. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।

জব শিট (Job Sheet) - ৩.২: কাপড় ইস্ত্রি করা

কাজের উদ্দেশ্য: কাপড় ইস্ত্রি করতে পারবে।

কেয়ারগিভারেদের মাঝে মাঝে ক্লায়েন্টের কাপড় ইস্ত্রি করে দেয়া লাগতে পারে। কাপড় ইস্ত্রি করার জন্য নিচের পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে।

কাপড় ইস্ত্রি করার প্রক্রিয়া:

১. ইস্ত্রি করার আগে কাপড়ের ধরণ বুঝে সবগুলো কাপড় আলাদা করে নিতে হবে।
২. সুতি কাপড়গুলোতে একটু হালকা পানি ছিটিয়ে নিতে হবে।
৩. ইস্ত্রি করার সময় টেবিল ব্যবহার করলে কাজ করতে আরাম হয় এবং ইস্ত্রি সুন্দর হয়।
৪. প্রথমে প্লাগের মাধ্যমে বিদ্যুৎ সংযোগ দিতে হবে।
৫. কাপড়ের ধরন অনুযায়ী বোতাম নির্ধারণ করতে হবে।
৬. ইস্ত্রি বেশি গরম হয়ে গেলে কাপড় পুড়ে যেতে পারে। তাই পাশে একটি অপ্রয়োজনীয় কাপড় রেখে তার উপর ইস্ত্রি করে দেখে নিতে হবে তাপ ঠিক আছে কিনা।
৭. ইস্ত্রি করার সময় সুতি কাপড়ে জোরে চাপ দিতে হবে আর সিল্ক বা এই ধরনের কাপড়ে হালকাভাবে চাপ দিতে হবে।
৮. কাজ হয়ে গেলে ইস্ত্রির প্লাগ খুলে ফেলে ঠান্ডা হবার জন্য ইস্ত্রিটি দাঁড় করিয়ে রাখতে হবে।
৯. ইস্ত্রি ঠান্ডা হলে তা পাতলা কাপড় দিয়ে মুছে জায়গামতো রাখতে হবে।
১০. ইস্ত্রি করার পর সুন্দর করে কাপড় ভাঁজ করে রাখতে হবে।
১১. শার্ট ও অন্যান্য কাপড় নিয়মমতো ভাঁজ করে রাখতে হবে।
১২. ইস্ত্রির পর সঙ্গে সঙ্গে কাপড় আলমারিতে উঠিয়ে রাখা যাবে না। কিছুক্ষণ আলো বাতাসে রাখতে হবে।
১৩. ইস্ত্রি করার টেবিল সুন্দর করে ভাজ করে রাখতে হবে।
১৪. গরম ইস্ত্রি থেকে সকলকে নিরাপদে রাখতে হবে।
১৫. খালি পায়ে ইস্ত্রি করা যাবে না।

কাপড়ের ধরন	তাপমাত্রা
সুতি	২০৪০ সে. (৪০০০ফা.)
সিল্ক	১৪৮০ সে. (৩০০০ফা.)
লিনেন	২৩০০ সে. (৪৪৫০ফা.)
নাইলন	১৩৫০ সে. (২৭৫০ফা.)
উল	১৪৮০ সে. (৩০০০ফা.)

শিখনফল (Learning Outcome)-৪ ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে ২. বিনগুলি পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে ৩. যেখানে প্রয়োজন সেখানে ক্লিনিং এজেন্ট এবং সাপ্লাই রিফিল করতে সক্ষম হয়েছে ৪. ক্লিনিং আইটেম এবং সাপ্লাই কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. বর্জ্য অপসারণ ২. বিনগুলি পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ ৩. ক্লিনিং এজেন্ট এবং সাপ্লাই রিফিল করা ৪. ক্লিনিং আইটেম এবং সাপ্লাই পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual) practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. ব্রেইনস্টর্মিং (Brainstorming) মাথাখাটানো
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪: ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ ক্লায়েন্টের লিনেন কাপড় ধোয়া এবং ইস্ত্রি করা।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ১.৩ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১.৩ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet): ৪ ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

৪.১ বর্জ্য অপসারণ
৪.২ বিনগুলি পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ
৪.৩ ক্লিনিং এজেন্ট এবং সাপ্লাই রিফিল করা
৪.৪ ক্লিনিং আইটেম, সাপ্লাই পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করা

৪.১ বর্জ্য অপসারণ:

বাসা হোক কিংবা হাসপাতালে হোক, রোগীর থাকা ও হাটাঁচলার জায়গা পরিষ্কার রাখা কেয়ারগিভারের দায়িত্ব। ক্লায়ন্টেরে বাসায় বা হাসপাতালে কাজ করার সময় কয়োরগভিারকে র্বজ্য অপসারণের বিষয়টি মাথায় রাখতে হয়। র্বজ্য অপসারণরে সময় র্বজ্য ব্যবস্থাপনা নীতমিালা অনুসরণ করতে হব।

ময়লা কাপড় ধোয়ার জন্য নির্ধারিত পাত্রে রাখতে হবে। বর্জ্য রাখার পাত্র দুই-তৃতীয়াংশ পূর্ণ হলেই সেগুলো যথা স্থানে ফেলে পাত্রটি খালি করতে হবে। নিয়মিত ভাবে বর্জ্য অপসারণ করতে হবে।

৪.১.১ বর্জ্য অপসারণ বিন:

আবর্জনা এবং বর্জ্য নিষ্পত্তির জন্য ব্যাবহৃত বিনকে বর্জ্য অপসারণ বিন বলে।

বিভিন্ন ধরনের বর্জ্য অপসারণ বিন:

হলুদ: যেকোনো ধরনের সংক্রামিত এজেন্ট। যেমন- ব্যবহৃত ব্যান্ডেজ, ব্যবহৃত গজ, ড্রেসিং, প্লাস্টার, সংক্রামিত এজেন্ট ইত্যাদি।

লাল: ধারালো সরঞ্জামের বর্জ্য। যেমন- সিরিঞ্জের সুই, ব্যবহৃত সুই, ধাতব পদার্থ, ব্লেড, স্ক্যাল্পস (বিপি ছুরি) ইত্যাদি।

সবুজ: পুনর্ব্যবহারযোগ্য বর্জ্য। যেমন- প্লাস্টিকের বোতল, স্যালাইনের বোতল, কাগজের বর্জ্য।

কালো: খাদ্য বর্জ্য এবং হাসপাতালের সাধারণ বর্জ্য ইত্যাদি।

নীল: তরল জাতীয় সকল বর্জ্য । যেমন- বিভিন্ন ধরনের ব্যবহৃত তেল, রক্ত, পুঁজ, লালা ইত্যাদি।

৪.২ বর্জ্য অপসারণ বিনগুলি পরিষ্কার করার নিয়ম:

বর্জ্যের বিনগুলি নিয়মিত খালি করতে হবে এবং উপচে পড়তে দেওয়া যাবে না। যেখানে বিন ঢাকনা দেওয়া হয় সেগুলি অবশ্যই পায়ে চালিত হতে হবে। দিনের শেষে বিনগুলি খালি রাখতে হবে এবং সপ্তাহে কমপক্ষে একবার পরিষ্কার করতে হবে।

লবণ, ভিনেগার এবং গরম পানির মিশ্রণ দিয়ে বিনটি ধুয়ে ফেলতে হবে। এই জাতীয় মিশ্রণগুলি প্লাস্টিকের পৃষ্ঠতলকে জীবাণুমুক্ত করে এবং অপ্রীতিকর গন্ধকে নিরাময় করে। অন্যথায়, বিশেষ প্লাস্টিক ক্লিনার ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা যেতে পারে, যা বিশেষভাবে বিনে স্প্রে করতে হবে এবং তারপর পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

৪.২.১ বর্জ্য অপসারণ বিন রক্ষনাবেক্ষণ:

- আবর্জনা বিনে রাখার আগে সর্বদা ব্যাগে করে রাখতে হবে।
- বিনের ঢাকনা সবসময় বন্ধ রাখতে হবে। এটি মাছি এবং পোকামাকড়কে বিনের মধ্যে প্রবেশ করা থেকে বিরত রাখে। সেইসাথে কুকুর, বিড়াল এবং পাখি আবর্জনা গুলোর মধ্যে প্রবেশ করতে এবং ব্যাগগুলোকে একটিকে অন্যটির সাথে মিশে যাওয়া থেকে বাধা দেয়।
- একটি হুইলি বিন লাইনার ব্যবহার করতে হবে। এগুলি হল বড় রিফিউজ বস্তা যা বিনের ভিতরে ফিট করার জন্য ডিজাইন হয়ে থাকে যা অন্যান্য বিন ব্যাগ/লাইনার ছাড়াও ব্যবহার করা যেতে পারে। তাছাড়া আর্দ্রতা শোষণ করতে এবং বিনের নিচে আটকে থাকা আলগা বর্জ্য প্রতিরোধ করতে বিনের নিচে সংবাদপত্রের একটি শীট ব্যবহার করা যেতে পারে।
- যদি সম্ভব হয়, সরাসরি সূর্যালোক থেকে বিনটি সংরক্ষণ করতে হবে। এটি বর্জ্যের পচনকে ধীর করবে এবং গন্ধ কমিয়ে দেবে।
- বর্জ্যের কোনো অবশিষ্টাংশ থেকে পরিত্রাণ পেতে নিয়মিত বিনটি পরিষ্কার করতে বা ধুয়ে ফেলতে হবে। কোনো জীবাণু মেরে ফেলতে এবং গন্ধ কমাতে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল ক্লিনার, জীবাণুনাশক বা সোডা এর বাইকার্বোনেট ব্যবহার করতে হবে।
- ব্লিচ, ফুটন্ত পানি বা জীবাণুনাশক ব্যবহার করে ম্যাগট এবং মাছির ডিম মেরে ফেলা যায়। যদি ম্যাগটগুলি হুইলি বিনে প্রবেশ করে, তাহলে বিনটি খালি হয়ে গেলে তাদের বেশিরভাগই আবর্জনার সাথে বেরিয়ে যাবে।

৪.৩ ক্লিনিং এজেন্ট এবং সাপ্লাই রিফিল বা পুনঃরায় ভর্তি করা:

ক্লিনিং এজেন্টগুলো অনেকসময় প্যাকেজিং বা বড় সাইজের কন্টেইনার সিস্টেমে থাকে। এক্ষেত্রে ছোট একটি কন্টেইনার বা পাত্রে এগুলোকে নির্দিষ্ট পরিমানে নিয়ে বার বার ব্যবহার করা যায়। একে রিফিলিং বা পুনঃভর্তি বলে। একবার ব্যবহারের পরিবর্তে পুনঃব্যবহার বেছে নেওয়ার কারণ হল এতে কোনও প্লাস্টিক ফেলে দেওয়া হয় না, নতুন কোন পাত্র তৈরি করতে হয় না এবং বড় পাত্রে একবারে বেশি করে আনার ফলে বারবার যাতায়াত খরচ বহন করতে হয় না। অর্থাৎ সমগ্র প্রক্রিয়াটি শক্তি, উপকরণ এবং বর্জ্য উৎপাদনের দিক থেকে আরও সাশ্রয়ী হয়।

৪.৩.১ ক্লিনিং এজেন্ট এবং সাপ্লাইজ রিফিল করার পদ্ধতি:

- ব্যবহৃত ক্লিনিং এজেন্ট এর পাত্রটি খালি হয়ে গেলে সেটিকে বড় পাত্র বা যেটিতে পণ্যটি মজুত রয়েছে তার কাছে নিয়ে আসতে হবে।
- মজুতকৃত পাত্রটি কোনো আবরণ দ্বারা আবৃত থাকলে আবরণটি সরিয়ে ফেলতে হবে।
- ব্যবহৃত পাত্রটির মুখ খুলতে হবে।
- মজুতকৃত পাত্রটির মুখ খুলতে হবে।
- এবার সাবধানে ব্যবহৃত পাত্রটিতে ক্লিনিং এজেন্ট ঢেলে নিতে হবে। এক্ষেত্রে মজুতকৃত পাত্রটিতে ঢালার কোনো সহজ উপায় থাকলে তা ব্যবহার করতে হবে অথবা ঝুঁকি এড়াতে ফানেল ব্যবহার করা যেতে পারে।
- বোতলটি প্রায় পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত রিফিল করতে হবে। একেবারে ভর্তি করা যাবে না। তাতে করে পরবর্তীতে ব্যবহারে অসুবিধা হতে পারে।
- রিফিল সম্পন্ন হলে প্রথমে মজুতকৃত পাত্রটির মুখ বন্ধ করতে হবে। তারপর ব্যবহৃত পাত্রটির মুখ বন্ধ করতে হবে। এতে করে বড় বিপদের ঝুঁকি কম থাকবে।
- এখন মজুতকৃত পাত্রটি পুনরায় আবরণে আবৃত করে যথাস্থানে রেখে দিতে হবে।

৪.৪ ক্লিনিং আইটেম এবং সাপ্লাইজ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ:

ক্লিনিং আইটেমগুলো আমাদের দৈনন্দিন জীবনে একটি অপরিহার্য ভূমিকা পালন করে। নিরাপদে এবং কার্যকরভাবে মাটি ও পরিবেশ থেকে জীবাণু এবং অন্যান্য দূষণ অপসারণ করে, আমাদের সুস্থ থাকতে, ঘরবাড়ি এবং অন্যান্য সম্পদের যত্ন নিতে এবং আমাদের চারপাশকে আরও মনোরম করতে সাহায্য করে। এজন্য ক্লিনিং আইটেমগুলোকে পরিষ্কার রাখা আমাদের জন্য একান্ত জরুরি।

চিত্র ২০: ক্লিনিং আইটেম পরিষ্কার

নিম্নোক্ত উপায়ে আমরা এগুলোকে পরিষ্কার রাখতে পারি:

ক. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার পরিষ্কার করার পদ্ধতি:

হ্যান্ড-ভ্যাকুয়ামগুলি নিয়মিত পরিষ্কার করা উচিত।

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- গরম পানি
- লিকুইড ডিশ ওয়াশিং
- প্রয়োজনীয় তেল (ঐচ্ছিক)
- সীম রিপার বা ছোট কাঁচি

কার্যপদ্ধতি:

১. খালি ব্যাগ বা পুনরায় ব্যবহারযোগ্য কাপ:

প্রতিবার ব্যবহারের পরে ব্যাগটি ফেলে দিতে হবে বা পুনরায় ব্যবহারযোগ্য কাপটি খালি করতে হবে। মাসে অন্তত একবার পুনঃব্যবহারযোগ্য কাপটিকে গরম পানি দিয়ে দ্রুত ধুয়ে ফেলতে হবে এবং কোনও আটকে থাকা ধুলো এবং চর্বিভাব অপসারণের জন্য কিছুটা লিকুইড বা তরল ডিশ ওয়াশিং দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

২.বিটার বার পরিষ্কার:

হাতের কাছে স্ব-পরিষ্কারকারী বিটার বার সহ শার্ক অ্যাপেক্স স্টিক ভ্যাক-এর মতো ভ্যাকুয়াম না থাকলে, সীম রিপার বা খুব ছোট ধারালো কাঁচি ব্যবহার করে বিটার বার থেকে যেকোনও জটযুক্ত চুল বা থ্রেড দ্রুত সরিয়ে ফেলতে হবে। এটিকে মসৃণভাবে ঘূর্ণায়মান রাখলে ভ্যাকুয়াম ক্লিনারের কার্যকারিতা বাড়ে।

৩. ফিল্টার পরিষ্কার:

অপসারণযোগ্য ফিল্টার পরিবর্তন করতে হবে বা পুনরায় ব্যবহারযোগ্য ফিল্টার ধুয়ে ফেলতে হবে। ভ্যাকুয়াম করার সময় বাতাসকে সতেজ করতে, ফিল্টারে নিজের পছন্দের এক বা দুই ফোঁটা প্রয়োজনীয় তেল দিয়ে দিতে হবে।

খ. মপ হেড পরিষ্কার পদ্ধতি:

ধুলা বা ভেজা মোপিংয়ের জন্য মপ হেডগুলি তুলার থ্রেড বা মাইক্রোফাইবার থেকে তৈরি করা যেতে পারে।

ফ্যাব্রিক বা স্পঞ্জ প্রতিবার ব্যবহারের পরে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরিষ্কার করা উচিত।

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- হেভি-ডিউটি লন্ড্রি ডিটারজেন্ট
- ক্লোরিন ব্লিচ
- পাইন তেল ক্লিনার
- গরম পানি
- ওয়াশিং মেশিন
- বড় বালতি বা সিঙ্ক

কার্যপদ্ধতি:

১.অপসারণযোগ্য তুলা এবং মাইক্রোফাইবার মপ হেড পরিষ্কার:

মোপ হেডগুলি তোয়ালে দিয়ে ওয়াশারে ফেলে দেওয়া যেতে পারে। গ্রীস এবং মাটির ভারী ময়লা অপসারণের জন্য টাইড বা পার্সিলের মতো হেভি-ডিউটি ডিটারজেন্ট এবং গরম পানি ব্যবহার করতে হবে। এটি কয়েকবার ব্যবহার করতে হবে। যদি তোয়ালে সাদা হয়, তাহলে মপ জীবাণুমুক্ত করতে ওয়াশ সাইকেলে এক-আধ কাপ ক্লোরিন ব্লিচ যোগ করতে হবে। প্রাকৃতিকভাবে শুকানোর জন্য মপ হেড ঝুলিয়ে রাখতে হবে। ফাইবার সম্পূর্ণ শুকিয়ে না যাওয়া পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যাবে না।

চিত্র ২১: মপ হেড

২. অ-অপসারণযোগ্য ফ্যাব্রিক ও মপ হেড পরিষ্কার:

একটি বড় বালতি বা সিঙ্কে এক গ্যালন খুব গরম জলের একটি দ্রবণ এবং একটি হেভি-ডিউটি ডিটারজেন্ট বা পাইন তেল ক্লিনারের দুই টেবিল চামচ মিশ্রিত করতে হবে। মপ হেডটিকে কমপক্ষে ১৫ মিনিটের জন্য ভিজিয়ে রাখতে হবে এবং তারপরে মাটি আলগা করার জন্য দ্রবণে উপরে এবং নীচে ভালোভাবে নাড়াচাড়া করতে হবে। গরম জলে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে এবং শুকিয়ে নিতে হবে। যদি মোপের মাথায় টক টক গন্ধ হয়, তবে ফাইবারগুলিকে জীবাণুমুক্ত করতে প্রতি গ্যালন পানিতে এক-আধ কাপ ক্লোরিন ব্লিচ যোগ করতে হবে।

৩. স্পঞ্জ মপ হেড পরিষ্কার:

স্পঞ্জ মপ ব্যবহার করার পর গরম পানিতে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে। তারপর, আধা কাপ ক্লোরিন ব্লিচ এবং এক গ্যালন গরম পানির দ্রবণ মেশাতে হবে। অতঃপর এতে স্পঞ্জের মাথা ডোবাতে হবে এবং পাঁচ থেকে দশ মিনিটের জন্য ভিজিয়ে রাখতে হবে। ভালভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে এবং বাতাসে শুকানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

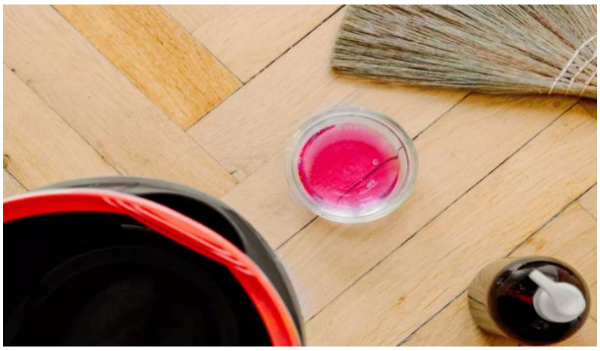
চিত্র ২২: মপ হেড পরিষ্কার

গ. ঝাড়ু পরিষ্কার করার পদ্ধতি:

আমরা খড়ের ঝাড়ু মাইক্রোফাইবার বা এক্সট্রুড প্লাস্টিক থেকে তৈরি ঝাড়ু যাই ব্যবহার করি না কেন, এটি পর্যায়ক্রমে পরিষ্কার করা প্রয়োজন।

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- তরল ডিশ ওয়াশিং
- গরম পানি
- বড় বালতি



চিত্র ২৩: ঝাড়ু পরিষ্কারক

কার্যপদ্ধতি:

১. আটকে থাকা ময়লা ছাড়ানো:

ঝাড়ুটি বাইরে নিয়ে যেতে হবে এবং আটকে থাকা ময়লা দূর করতে একটি সিঁড়ির ধাপের কিনারায় ঝেড়ে নিতে হবে।

চিত্র ২৪: আটকে থাকা ময়লা ছাড়ানো

ভালোভাবে পরিষ্কার:

আরও ভালোভাবে পরিষ্কারের জন্য এক বালতি গরম পানির সাথে দুই চা চামচ লিকুইড ডিস-ওয়াশিং মিশ্রিত করতে হবে। ঝাড়ুটি দ্রবণ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে এবং তারপরে ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। ঝাড়ুটি ঝুলিয়ে রাখতে হবে। এতে করে পানি ঝরে শুকিয়ে যাবে।

টিপস বা পরামর্শ:

- ঝাড়ু কখনই মেঝেতে স্পর্শ করে ব্রিস্টলের সাথে সংরক্ষণ করা যাবে না। সঠিক আকৃতি এবং সোজা রাখার জন্য এটি ব্রিসলসের সাথে ঝুলিয়ে সংরক্ষণ করতে হবে।
- যদি প্রাকৃতিক খড়ের ঝাড়ু তার আসল আকৃতি হারিয়ে ফেলে, তাহলে ব্রিসটলগুলিকে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ভিজিয়ে নিতে হবে এবং ব্রিস্টলগুলিকে নতুন আকার দিতে বড় রাবার ব্যান্ড বা কোনো স্ট্রিং ব্যবহার করতে হবে। রাবার ব্যান্ডগুলি সরানোর আগে ঝাড়ুটিকে সম্পূর্ণরূপে শুকানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

ঘ. স্পঞ্জ এবং ব্রাশ পরিষ্কার পদ্ধতি:

খাবার তৈরির অংশ হিসাবে রান্নাঘরে ব্যবহৃত স্পঞ্জ এবং ব্রাশ জন্য পরিষ্কার করা অপরিহার্য।

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- গরম পানি
- ক্লোরিন ব্লিচ
- বালতি বা সিঙ্ক

কার্যপদ্ধতি:

১. গরম পানিতে ধৌতকরণ:

প্রতিবার ব্যবহারের পরে স্পঞ্জটি ধুয়ে ফেলতে হবে বা গরম পানিতে ভাল করে ব্রাশ করতে হবে এবং সোজা করে রাখতে হবে যাতে এটি দ্রুত শুকিয়ে যায়।

চিত্র ২৫: ব্রাশ গরম পানিতে ধৌতকরণ

২. সাপ্তাহিক হারে জীবাণু মুক্তকরণ:

সপ্তাহে অন্তত একবার এক গ্যালন গরম পানি এবং আধা কাপ ক্লোরিন ব্লিচের দ্রবণ মিশিয়ে স্পঞ্জ এবং ব্রাশগুলিকে পাঁচ থেকে দশ মিনিটের জন্য ভিজিয়ে রাখতে হবে। দ্রষ্টব্য: কাঠের তৈরী বা হাতল আছে এমন ব্রাশ ভিজিয়ে রাখা যাবে না। এগুলিকে দ্রুত দ্রবণে ডুবিয়ে রাখতে হবে এবং তারপরে বাতাসে শুকানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

টিপস বা পরামর্শ:

- স্পঞ্জে দুর্গন্ধ থাকলে তা ফেলে দিতে হবে। সেই গন্ধটি হল ব্যাকটেরিয়া থেকে সৃষ্ট যা স্পঞ্জের স্পর্শে ঘরের মেঝেতে ছড়িয়ে পড়ে।
- ব্রাশগুলি একবার চ্যাপ্টা বা বিচ্ছিন্ন হয়ে গেলে ফেলে দিতে হবে।

ঙ. ডাস্টার পরিষ্কার পদ্ধতি:

প্রতিবার পরিষ্কার করার সময় অপসারণযোগ্য ডাস্টার ব্যবহার না করলে, পালক, মাইক্রোফাইবার, বা উলের ফাইবার দ্বারা তৈরী ডাস্টারগুলি অবশ্যই প্রতিবার ব্যবহারের পরে পরিষ্কার করতে হবে।

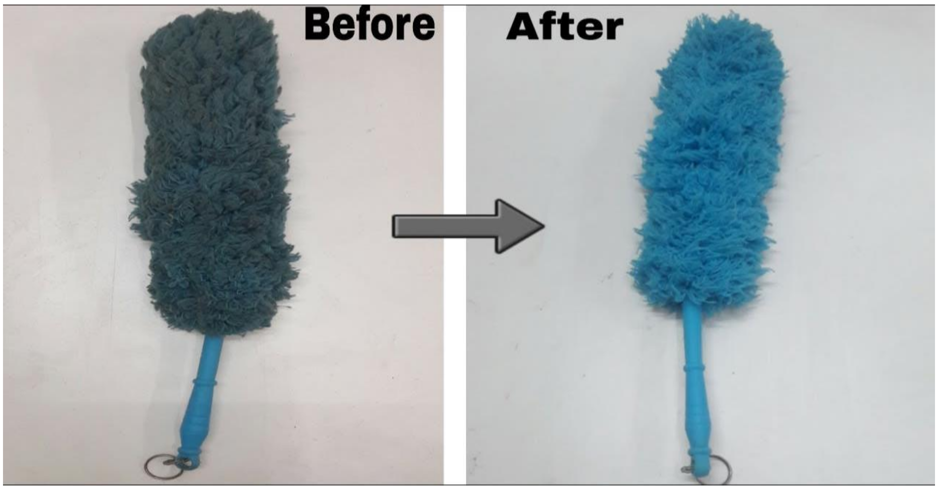
প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- লিকুইড ডিশ ওয়াশিং
- গরম পানি
- বড় বালতি বা সিঙ্ক

কার্যপদ্ধতি:

১. আলগা ধুলো অপসারণ:

প্রতিবার ব্যবহারের পর ডাস্টারটি বাইরে নিয়ে যেতে হবে এবং কমপক্ষে এক মিনিটের জন্য এটিকে ভালভাবে ঝাঁকাতে হবে। এটা সত্যিই ধুলো আলগা করতে সাহায্য করে।



চিত্র ২৬: আলগা ধুলো অপসারণ

২. লেগে থাকা ময়লা অপসারণ:

ডাস্টার যদি নোংরা মনে হয় বা একবারের ধুলো তোলা যাচ্ছে না এমন মনে হয় তাহলে গরম পানির দ্রবণ এবং কিছুটা লিকুইড ডিস ওয়াশিং মিশিয়ে নিতে হবে। কয়েক মিনিটের জন্য মিশ্রণটি দিয়ে ডাস্টারটি ঘষতে হবে। উষ্ণ পানি দিয়ে ধুতে হবে যতক্ষণ না এটি পরিষ্কার হয়।

আলতো করে অতিরিক্ত পানি বের করে নিতে হবে এবং শুকানোর জন্য ঝুলিয়ে দিতে হবে। ফাইবার বা পালক শুকিয়ে গেলে, সঠিক আকৃতি ফিরিয়ে আনতে হাতের তালুর মধ্যে হ্যান্ডেলটি ঘোরাতে হবে।

চিত্র ২৭: লেগে থাকা ময়লা অপসারণ

চ. তুলা এবং মাইক্রোফাইবার কাপড় পরিষ্কার করার পদ্ধতি:

কাজ করার সময় উভয় ধরণের কাপড়েরই ভূমিকা রয়েছে। হেভি-ডিউটি কাজের জন্য, তৈলাক্ত বা কঠোর ময়লা পরিচ্ছন্নতার জন্য সুতির কাপড় বেছে নিতে হবে। ভারী পরিষ্কারের কাজের জন্য কখনই মাইক্রোফাইবার কাপড়গুলি ব্যবহার করা উচিত নয় বরং সূক্ষ্ম ময়লা পরিষ্কার করার জন্য মাইক্রোফাইবার কাপড়গুলি ব্যবহার করা উচিত। শুধুমাত্র থালা - বাসনের ধুলো পরিষ্কারের জন্য বা তা শুকানোর জন্য এগুলি ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- ভারী-শুল্ক লন্ড্রি ডিটারজেন্ট
- ক্লোরিন ব্লিচ
- ডিগ্রীজার (ঐচ্ছিক)

- ওয়াশিং মেশিন
- সিঙ্ক

কার্যপদ্ধতি:

১. সুতির কাপড় পরিষ্কার:

পরিষ্কারের জন্য ব্যবহৃত সুতির কাপড় গরম পানি এবং মাটি অপসারণের জন্য একটি হেভি-ডিউটি ডিটারজেন্ট ব্যবহার করে ওয়াশিং মেশিনে ধুয়ে নেওয়া যেতে পারে। যদি ব্যাকটেরিয়া নিয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে ধোয়ার সময় ক্লোরিন ব্লিচ যোগ করতে হবে।

যদি সুতির কাপড়গুলি গ্রীস বা অতিরিক্ত পরিমাণে ময়লা দিয়ে লেপা থাকে, তবে ধোয়ার আগে তাদের গরম পানির দ্রবণ এবং ডিগ্রিজারে ভিজিয়ে রাখতে হবে। ধোয়ার পরেও তেলে ভেজানো কাপড় কখনো কাপড়ের ড্রায়ারে রাখা যাবে না। তারা দাহ্য। ধোয়ার পর ভালোভাবে শুকিয়ে নির্দিষ্ট স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে।

২. মাইক্রোফাইবার কাপড় পরিষ্কার:

মাইক্রোফাইবার কাপড় গরম পানিতে ধুয়ে ফেলতে হবে এবং ফ্যাব্রিক সফটনার বা ড্রায়ার শীটগুলি এড়িয়ে চলতে হবে যা ফাইবারগুলির ধুলো-আকর্ষক গুণাবলীকে ব্যাহত করবে।

ছ. বালতি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করণ:

সর্বদা একটি পরিষ্কার বালতি দিয়ে পরিষ্কারের কাজ শুরু করা উচিত।

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- গরম পানি
- ক্লোরিন ব্লিচ
- পাইন তেল বা ফেনোলিক জীবাণুনাশক

কার্যপদ্ধতি:

১. বালতি ধৌতকরণ:

পরিষ্কারের কাজ শেষ হওয়ার পরে গরম জল দিয়ে বালতিটি ধুয়ে ফেলতে হবে।

২. বালতি জীবাণুমুক্ত করণ:

কমপক্ষে এক গ্যালন গরম পানি দিয়ে বালতিটি পূরণ করতে হবে। লেবেল নির্দেশাবলী অনুসরণ করে, ক্লোরিন ব্লিচ, পাইন তেল বা ফেনোলিক জীবাণুনাশক (লাইসোল) যোগ করতে হবে। বালতির অভ্যন্তরের চারপাশে দ্রবণ ঢেলে দিয়ে এবং সতর্কতার সাথে কাজটি সম্পন্ন করতে হবে।

সেলফ চেক (Self Check)- ৪ ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করা

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন:

১. বর্জ্য অপসারণের নিয়ম গুলো লিখ।

উত্তর:

২. বর্জ্য অপসারণ বিনগুলো কিভাবে পরিষ্কার করতে হয়?

উত্তর:

৩. কিভাবে বর্জ্য অপসারণ বিনগুলো রক্ষণাবেক্ষণ করতে হয়?

উত্তর:

৪. ক্লিনিং এজেন্ট রিফিল করার নিয়মগুলো লিখ।

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)- ৪ ক্লিনিং আইটেমগুলো সংরক্ষণ করা

১. বর্জ্য অপসারণের নিয়ম গুলো লিখ।

উত্তর: বর্জ্য অপসারণের নিয়ম গুলো হলো-

- ময়লা কাপড় ধোয়ার জন্য নির্ধারিত পাত্রে রাখতে হবে।
- বর্জ্য রাখার পাত্র দুই-তৃতীয়াংশ পূর্ণ হলেই সেগুলো যথাস্থানে ফেলে পাত্রটি খালি করতে হবে।
- নির্ধারিত কালার কোডের বিনে বর্জ্য ফেলতে হবে।
- নিয়মিত ভাবে বর্জ্য অপসারণ করতে হবে।

২. বর্জ্য অপসারণ বিনগুলো কিভাবে পরিষ্কার করতে হয়?

উত্তর: বর্জ্যের বিনগুলি নিয়মিত খালি করতে হবে এবং উপচে পড়তে দেওয়া যাবে না। যেখানে বিন ঢাকনা দেওয়া হয় সেগুলি অবশ্যই পায়ে চালিত হতে হবে। দিনের শেষে বিনগুলি খালি রাখতে হবে এবং সপ্তাহে কমপক্ষে একবার পরিষ্কার করতে হবে।

লবণ, ভিনেগার এবং গরম পানির মিশ্রণ দিয়ে বিনটি ধুয়ে ফেলতে হবে। এই জাতীয় মিশ্রণগুলি প্লাস্টিকের পৃষ্ঠতলকে জীবাণুমুক্ত করে এবং অপ্রীতিকর গন্ধকে নিরাময় করে। অন্যথায়, বিশেষ প্লাস্টিক ক্লিনার ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা যেতে পারে, যা বিশেষভাবে বিনে স্প্রে করতে হবে এবং তারপর পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

৩. কিভাবে বর্জ্য অপসারণ বিনগুলো রক্ষণাবেক্ষণ করতে হয়?

উত্তর: বর্জ্য অপসারণ বিনগুলো রক্ষণাবেক্ষণ করার সময় নিচের বিষয়গুলো খেয়াল রাখা উচিত-

- আবর্জনা বিনে রাখার আগে সর্বদা ব্যাগে করে রাখতে হবে।
- বিনের ঢাকনা সবসময় বন্ধ রাখতে হবে। এটি মাছি এবং পোকামাকড়কে বিনের মধ্যে প্রবেশ করা থেকে বিরত রাখে। সেইসাথে কুকুর, বিড়াল এবং পাখি আবর্জনা গুলোর মধ্যে প্রবেশ করতে এবং ব্যাগগুলোকে একটিকে অন্যটির সাথে মিশে যাওয়া থেকে বাধা দেয়।
- একটি হুইলি বিন লাইনার ব্যবহার করতে হবে। এগুলি হল বড় রিফিউজ বস্তা যা বিনের ভিতরে ফিট করার জন্য ডিজাইন হয়ে থাকে যা অন্যান্য বিন ব্যাগ/লাইনার ছাড়াও ব্যবহার করা যেতে পারে। তাছাড়া আর্দ্রতা শোষণ করতে এবং বিনের নিচে আটকে থাকা আলগা বর্জ্য প্রতিরোধ করতে বিনের নিচে সংবাদপত্রের একটি শীট ব্যবহার করা যেতে পারে।
- যদি সম্ভব হয়, সরাসরি সূর্যালোক থেকে বিনটি সংরক্ষণ করতে হবে। এটি বর্জ্যের পচনকে ধীর করবে এবং গন্ধ কমিয়ে দেবে।
- বর্জ্যের কোনো অবশিষ্টাংশ থেকে পরিত্রাণ পেতে নিয়মিত বিনটি পরিষ্কার করতে বা ধুয়ে ফেলতে হবে। কোনো জীবাণু মেরে ফেলতে এবং গন্ধ কমাতে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল ক্লিনার, জীবাণুনাশক বা সোডা এর বাইকার্বোনেট ব্যবহার করতে হবে।
- ব্লিচ, ফুটন্ত পানি বা জীবাণুনাশক ব্যবহার করে ম্যাগট এবং মাছির ডিম মেরে ফেলা যায়। যদি ম্যাগটগুলি হুইলি বিনে প্রবেশ করে, তাহলে বিনটি খালি হয়ে গেলে তাদের বেশিরভাগই আবর্জনার সাথে বেরিয়ে যাবে।

৪. ক্লিনিং এজেন্ট রিফিল করার নিয়মগুলো লিখ।

উত্তর: ক্লিনিং এজেন্ট রিফিল করার নিয়মগুলো হলো-

- ব্যবহৃত ক্লিনিং এজেন্ট এর পাত্রটি খালি হয়ে গেলে সেটিকে বড় পাত্র বা যেটিতে পণ্যটি মজুত রয়েছে তার কাছে নিয়ে আসতে হবে।
- মজুতকৃত পাত্রটি কোনো আবরণ দ্বারা আবৃত থাকলে আবরণটি সরিয়ে ফেলতে হবে।
- ব্যবহৃত পাত্রটির মুখ খুলতে হবে।
- মজুতকৃত পাত্রটির মুখ খুলতে হবে।
- এবার সাবধানে ব্যবহৃত পাত্রটিতে ক্লিনিং এজেন্ট ঢেলে নিতে হবে। এক্ষেত্রে মজুতকৃত পাত্রটিতে ঢালার কোনো সহজ উপায় থাকলে তা ব্যবহার করতে হবে অথবা ঝুঁকি এড়াতে ফানেল ব্যবহার করা যেতে পারে।
- বোতলটি প্রায় পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত রিফিল করতে হবে। একেবারে ভর্তি করা যাবে না। তাতে করে পরবর্তীতে ব্যবহারে অসুবিধা হতে পারে।
- রিফিল সম্পন্ন হলে প্রথমে মজুতকৃত পাত্রটির মুখ বন্ধ করতে হবে। তারপর ব্যবহৃত পাত্রটির মুখ বন্ধ করতে হবে। এতে করে বড় বিপদের ঝুঁকি কম থাকবে।
- এখন মজুতকৃত পাত্রটি পুনরায় আবরণে আবৃত করে যথাস্থানে রেখে দিতে হবে।

জব শিট (Job Sheet) – ৪.১ : ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার

কাজের উদ্দেশ্য: ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করতে পারবে।

পরিবারের বিভিন্ন আসবাবপত্র, কার্পেট, পর্দা সোফা থেকে ধুলাবালি পরিষ্কার করার জন্য ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করা হয়। অত্যন্ত সাবধানতার সঙ্গে যন্ত্রটি ব্যবহার করতে হয়।

ভ্যাকুিয়ার ক্লিনার ব্যবহার করার প্রক্রিয়া:

১. বাঁকা ও টেলিস্কোপ আকৃতির লাঠি এবং ফ্লোরের সঙ্গে লাগানো অগ্রভাগ একসঙ্গে একত্র করে একে অপরের কাছাকাছি আনুন এবং মোচড় দেয়ার দ্বারা টেলিস্কোপের লাঠি এবং ফ্লোরের সঙ্গে লাগানো অগ্রভাগ সংযোগ করুন। তাদের বিচ্ছিন্ন করতে, মোচড় দিতে হবে এবং একে অপরের থেকে দূরে টেনে আনতে হবে।
২. পাইপের সঙ্গের প্রধান লিড বের করে সকেট আউটলেটে প্লাগ লাগান।
৩. অ্যাপ্লায়েন্স চালু করতে অফ/অন সুইচ প্যাডেল চাপুন।
৪. অফ সুইচ প্যাডেল-এর কিনারে না চেপে চিহ্ন ⓘ বরাবর চাপুন।
৫. শক্তি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য পাওয়ার কন্ট্রোলার ঘুরান।
৬. অ্যাপ্লায়েন্স বন্ধ করুন এবং তারপর সকেট আউটলেট থেকে প্লাগ অপসারণ করুন।
৭. কর্ড পিছনে নিন প্যাডাল চাপুন। প্লাগ ধরে রাখুন যাতে ম্যানস লিড লাফ না দেয় । কর্ড ⊕ প্যাডেলটির কিনারে না চেপে এই চিহ্নটির উপর চাপ দিন। অতিরিক্ত অগ্রভাগ সংরক্ষণ করুন।
৮. ধুলো জমার ব্যাগ পূর্ণ হয়ে যায় গেলে এটা পরিবর্তন করুন। ডাষ্ট কভার খুলে, তারপর ধুলো জমার ব্যাগ বের করে নিন ।
৯. একটি নতুন ধুলো জমার ব্যাগ স্থাপন করুন এবং তারপর ডাষ্ট কভার বন্ধ করুন। ধুলো জমার ব্যাগ ঠিকঠাক ইনস্টল না হলে ডাস্ট কভার বন্ধ করা যাবে না।
১০. যদি ধুলো টানার শক্তি ফিরে না আসে, তবে পাইপ, টেলিস্কোপিক পাইপ এবং ক্লিনারের অগ্রভাগ পরীক্ষা করুন ও কোনো ব্লকেজ আছে কিনা দেখুন ও পরিষ্কার করার চেষ্টা করুন।

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থীর নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে **"হ্যাঁ"** এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে **"না"** বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদন্ড	**হ্যাঁ**	**না**
১. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) চিহ্নিত এবং কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।		
২. ক্লিনিং টুলস/কিট চিহ্নিত এবং নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।		
৩. ক্লিনিং টুলস/কিট এর ফাংশন ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হয়েছে।		
৪. পরিষ্কার করার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হয়েছে।		
৫. ক্লিনিং এজেন্ট চিহ্নিত এবং প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।		
৬. আলো এবং বায়ুচলাচলের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে পর্দা/ব্লাইন্ডগুলি সেট এবং সামঞ্জস্য করতে সক্ষম হয়েছে।		
৭. বিক্ষিপ্ত আইটেমগুলি যথাস্থানে সুশৃঙ্খলভাবে স্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।		
৮. শোবার ঘরের আসবাবপত্র পরিষ্কার করার জন্য ডাস্টিং করতে সক্ষম হয়েছে।		
৯. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী কার্পেট পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।		
১০. ক্লায়েন্টের প্রয়োজন অনুযায়ী বিছানা প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।		
১১. মেঝে পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।		
১২. ক্লায়েন্টের জামাকাপড় এবং বিছানার চাদর চেক করতে এবং সাজাতে সক্ষম হয়েছে।		
১৩. দাগ মুছে ফেলতে সক্ষম হয়েছে।		
১৪. ওয়াশিং সরঞ্জাম এবং সাপ্লাই প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।		
১৫. লন্ড্রি সম্পাদন করতে সক্ষম হয়েছে।		
১৬. ক্লায়েন্টের জামাকাপড় এবং বিছানার চাদর শুকাতে এবং ইস্ত্রি করতে সক্ষম হয়েছে।		
১৭. কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।		
১৮. বিনগুলি পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।		
১৯. বিনগুলি পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।		
২০. ক্লিনিং আইটেম এবং সাপ্লাই কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন:

'কেয়ার গিভিংয়ে বেসিক হাউসকিপিং পরিচালনা করা' (অকুপেশন: জেনারেল কেয়ারগিভিং লেভেল-২) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় জুন ২০২৩ মাসে প্যাকেজ এসডি-৯ (তারিখঃ ২৭ জুন ২০২৩) এর অধীনে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং এবং ই-মেইল
১.	কোক্যম্যা মারমা	লেখক	০১৭৮৫ ২১১ ১৪১
২.	জাহান আরা খাতুন	সম্পাদক	০১৯১১ ৮৬৮ ৩৪২
৩.	মোঃ আমির হোসেন	কো-অর্ডিনেটর	০১৬৩১ ৬৭০ ৪৪৫
৪.	মাহবুব উল হুদা	রিভিউয়ার	০১৭৩৫ ৪৯০ ৪৯১