

স্বাগত জানাই এতে সৌদি আরবে



আপনি আপনার বাড়ি ছেড়ে আপনার দ্বিতীয় নতুন পরিবারের কাছে এসেছেন!

। আমরা আপনাকে সৌদি আরবে পেয়ে খুবই আনন্দিত

গৃহস্থালীর কাজের কর্মীদের নির্দেশিকা

বিষয়বস্তু

3

সৌদি আরব সম্পর্কে তথ্য

11

সৌদি আরবে কর্মরত

12

আপনার নিয়োগকর্তার সাথে দীর্ঘ সময় থাকার জন্য 10 টি পরামর্শ

13

ওয়ার্ক পারমিটের শর্তগুলো হল

14

আপনার নিয়োগকর্তার কাছ থেকে কী প্রত্যাশা করবেন?

15

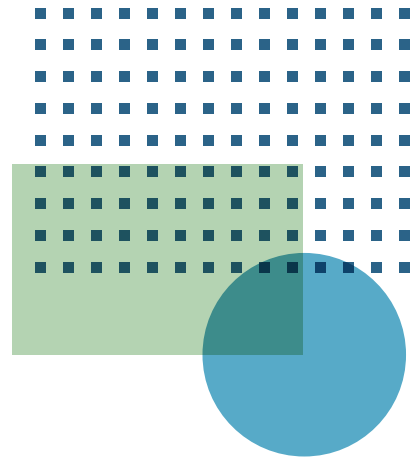
আপনার নিয়োগকর্তার উচিত নয়

16

ঘরের নিরাপত্তা

18

ব্যক্তিগত কুশলতা



বিষয়বস্তু

19

ভালোভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা

20

রান্নাঘরের পরিচ্ছন্নতা

22

রান্নাঘরের নিয়ম

23

CPR-এর নির্দেশিকা

25

বাড়ির নির্দেশিকা

27

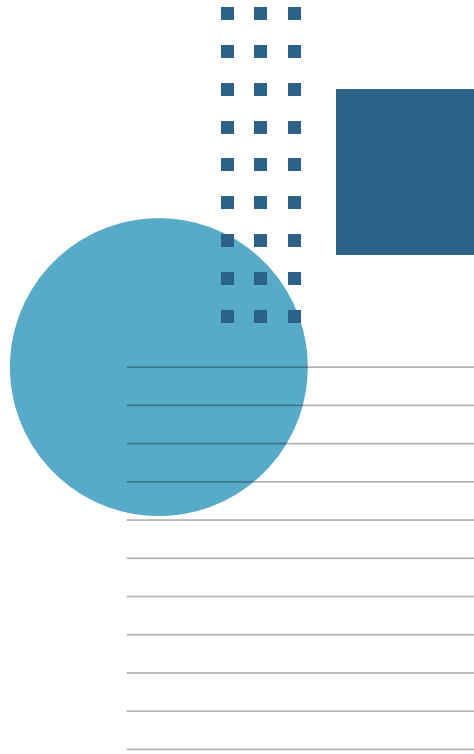
বিছানা তৈরির চেকলিস্ট

30

ধোপাখানা সংক্রান্ত পরামর্শ এবং কৌশল

36

আপনার সৌদি আরবে ব্যবহৃত ভাষার শব্দ ও এর মানে
জানার প্রয়োজন হবে!





আপনি সৌদি আরবে প্রথমবার গেলে, তাহলে এখানে সেই
সম্পর্কে আপনার দ্রুত জেনে নেওয়ার মতো কিছু তথ্য রয়েছে

সরকারী নাম: সৌদি আরবের রাজ্য।

জনসংখ্যা: (2014) সাল পর্যন্ত 30 মিলিয়ন, প্রায় 10
মিলিয়ন প্রবাসী সহ।

সরকারী ভাষা: আরবি, যা আমরা আপনাকে
(39-40) পৃষ্ঠাগুলিতে শেখাবো

ধর্ম: ইসলাম।

রাজধানী: রিয়াদ।

শহর এবং প্রধান শহর

* রিয়াদ

রিয়াদ, যা মধ্য অঞ্চলে অবস্থিত সৌদি আরবের রাজধানী ও মহানগর এবং এখন স্থাপত্যের সম্ভাবে ও জাঁকজমকপূর্ণতায় বিশ্বের যেকোনো আধুনিক শহরকে প্রতিদ্বন্দ্বিতায় টেককা দিতে পারে। রিয়াদ নামটি আরবি শব্দ থেকে এসেছে যার অর্থ হল ("রাওদাহ") মানে বাগান এবং গাছের জায়গা।

* পুরাঞ্চলীয় প্রদেশ

সৌদি আরবের পূর্ব উপকূলের বেশিরভাগ রাজ্যগুলি তেল উৎপাদনের মূল প্ল্যাটফর্ম হিসেবে কাজ করে। এখানে অনেকগুলি শহর রয়েছে, তার মধ্যে প্রধান হল দাম্মাম, খোবার এবং জুবাইল।

* পবিত্র মককা শহর

মককা শহর হল, যেটি জেদদা থেকে 73 কিলোমিটার পূর্বের দিকে অভ্যন্তরীণভাবে অবস্থিত, এটি মুসলমানদের জন্য পৃথিবীর সবচেয়ে পবিত্রতম শহর। প্রত্যেক বছর পবিত্র শহর মককা সমস্ত বিশ্ব থেকে প্রায় দুই মিলিয়ন তীর্থযাত্রীর জন্য নানা আয়োজন করে।

* পবিত্র মদীনা শহর

মদীনা শহর হল, যা পবিত্র শহর মককা থেকে 447 কিলোমিটার উত্তরে দিকে অবস্থিত, এটি ইসলামের দ্বিতীয় পবিত্রতম শহর।

* জেদদা

জেদদার লোহিত সমুদ্র বন্দর, কিংডমের পশ্চিম উপকূলের মাঝপথে অবস্থিত এটি একটি জমজমাট, সমৃদ্ধ শহর এবং সমুদ্র বন্দর।

আবহাওয়া/জলবায়ু

অঞ্চলের উপর নির্ভর করে, কিন্তু সামগ্রিকভাবে:



ঋতু	মাস	তাপমাত্রা
বসন্তকাল	মার্চ - জুন	36 সে - 20 সে, বৃষ্টি পড়ে
গ্রীষ্মকাল	জুন - সেপ্টেম্বর	45 সে - 50 সে
শরৎকাল	সেপ্টেম্বর - ডিসেম্বর	30 সে
শীতকাল	ডিসেম্বর - মার্চ	20 সে-এর নীচে

মুদ্রা

সৌদি আরব রাজ্যের মুদ্রার একক হল সৌদি রিয়াল (SR)। মার্কিন ডলারের বিপরীতে এর বিনিময় হার হচ্ছে

1\$ = 3.75 SAR

টেলিযোগাযোগের ব্যবস্থা

দেশের কোড: +966

মোবাইল পরিষেবা প্রদান করে:

STC

stc

ZAIN

زينة
ZOIN

MOBILY



LEBARA



CITC



ভার্জিন



ITC

الاتصالات المتكاملة
INTEGRATED TELECOM

ইতিহাদ আতীব টেলিকম কো



সময়

গ্রিনিচ মীন সময়ের সাথে তিন ঘণ্টা যোগ করুন(GMT+3)

ক্যালেন্ডার

ইসলামী (হিজরী), এবং গ্রেগরিয়ান।



কাজের দিনগুলি

রবিবার থেকে বৃহস্পতিবার পম্যন্ত।

সপ্তাহান্ত: শুক্রবার থেকে রবিবার পম্যন্ত।

সারা সপ্তাহ বাজার এবং শপিংমলগুলি

ব্যবসার জন্য খোলা থাকে।

জরুরী সেবা

যানবাহন দুর্ঘটনা 993

পুলিশ 999

অ্যাম্বুলেন্স 997

অসামরিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা 998

জরুরীকালীন অবস্থা 911



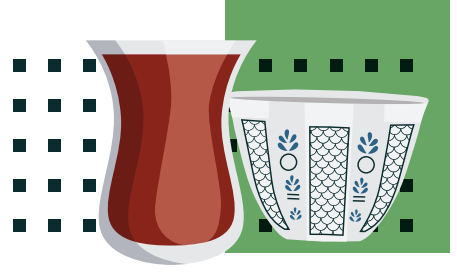
সংস্কৃতি

সাংস্কৃতিক নিয়ম এবং আপনার নতুন পরিবেশ থেকে কী
আশা করা যায় তা জানুন

সৌদির খাবার এবং পানীয়

সাধারণত এলাচ

ও সামান্য জাফরান দিয়ে আরবি কফি (কাহওয়াহ) তৈরি করা হয়।



ঐতিহ্যবাহী রন্ধনপ্রণালী

সৌদিদের অঞ্চলভেদে খাবারের বিভিন্নতা রয়েছে, কিন্তু তাদের সকলেরই মশলা এবং সমৃদ্ধ স্বাদে মিল রয়েছে।

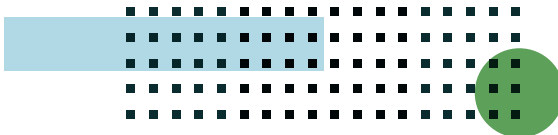


কিছু ধরনের সৌদি খাবার রয়েছে যা সমস্ত প্রদেশে প্রাধান্য পেয়েছে। খেজুর হল সবচেয়ে জনপ্রিয় ফল। সৌদিতে, তাই বিভিন্ন ধরনের খেজুর খাওয়ার ইচ্ছা পূরণ হবে বলে আশা করা যায়!

আমরা যেগুলি খাই না বা পান করি না

অ্যালকোহল

শুকের মাংস এবং কোনো শুকর জাতীয় পণ্য





পারিবারিক মূল্যবোধ

সৌদিতে একটি পরিবারের সাথে কাজ করার অর্থ হল আপনি এখন সেই পরিবারটির অংশ। সৌদি পরিবারগুলি বড় (3-5) সদস্য।

তারা একসঙ্গে কখন সময় কাটায়?

সাধারণত, তারা সূর্যাস্তের সময় যখন তারা আরবি কফি, খেজুর এবং ডেজাট একসাথে খায়, তখন সময় কাটায়।

তাদের কি পারিবারিক সমাবেশ আছে?

১ পরিবারগুলি সাধারণত সপ্তাহের শেষে (বৃহস্পতিবার থেকে শনিবারে) জড়ো হয় যাতে দুপুরের খাবার বা রাতের খাবার একসঙ্গে খেতে পারে। কেউ কেউ চ্যালেট (বাচ্চাদের খেলার জন্য জায়গা সহ একটি গেটওয়ে রিস্ট) নামে একটি জায়গায় জড়ো হয়।



বিশেষ উপলক্ষ এবং ছুটির দিনগুলি

বছরের বিভিন্ন সময় রয়েছে যেখানে উপরে আলোচনা করা কিছু বিষয়ের পরিবর্তন হয় (যখন তখন রুটিন ভাঙতে ভালো লাগে)

রমজান

মুসলিম হিসেবে, সৌদিরা ভোর থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত রোজা রাখে। ইফতারের সময় (সূর্যাস্তের সময় রোজা সমাপ্ত করে) যেখানে টেবিলে খাবার রাখা থাকে। এই মাসে সুহর (রোজা রাখার আগে শেষ খাবার)-এর জন্য দেরি করে জেগে থাকার আশা করুন।

ইদ-উল ফিতর (আপনি এটি খুবই ভালবাসবেন!)

এই ছুটির দিনটি রমজানের সমাপ্তি হিসেবে চিহ্নিত করে, পরিবারগুলি সকালে এবং কেউ কেউ রাতেও একে অপরকে শুভেচ্ছা জানাতে জড়ো হয়। এটি উদযাপনের সময় হয় বলে আতশবাজি ফাটার শব্দ শুনতে পাবেন।

ইদ-উল আধা-এর ছুটিতে

কামক্স একটু ভিন্ন হয়ে থাকে।

সরকারী পোশাক

পুরুষদের জন্য সৌদি সরকারী পোশাক হল একটি ইউনিফর্ম, যার মধ্যে রয়েছে শিমক বা ঘুত্ৰা যা মাথা ঢেকে রাখে। ঘুত্ৰার উপরে রয়েছে ইগল এবং থাব পোশাক, যা বিভিন্ন প্রকার ও রঙের হয়ে থাকে।
সেইভাবেই মহিলাদের জন্য, তারা আবায়্যা এবং তারহা পোশাক পরিধান করে থাকেন।



সৌদি আরবে কাজ

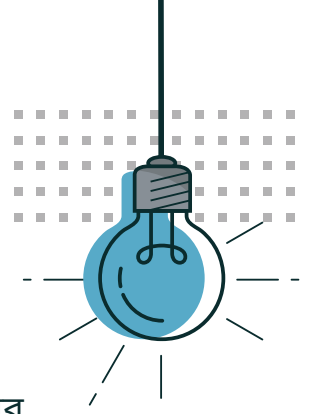
শুরু হতে চলেছে

একজন বিদেশী গৃহকর্মী হিসেবে। সাধারণত বাড়ির কাজই হল আপনার দায়িত্ব। আপনার নিয়োগকর্তাদের বাড়ির চাহিদার উপর নির্ভর করে, আপনার দায়িত্বগুলিতে শিশু ও বয়স্ক বা বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন ব্যক্তিদের যত্ন নেওয়াও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।



আপনার কর্তব্য নিয়ে আলোচনা করতে দ্বিধা করবেন না এবং সন্দেহ থাকলে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন। একটি ইতিবাচক কাজের মনোভাব আপনার কাজকে মজাদার করে তুলবে! আপনি আপনার নিয়োগকর্তার সাথে আস্থা-পূর্ণ এবং একটি ভালো সম্পর্ক তৈরি করলে তা আপনাকে বাড়ির মতোন অনুভব করাবে।

আপনার নিয়োগকর্তার সাথে দীর্ঘ সময় ধরে থাকার জন্য 10 টি পরামর্শ



আপনার কাজকে ভালোবাসুন, হাঁসি খুশি
থাকুন এবং ইতিবাচক হন।



তাদের প্রতি সম্মান রাখুন; তাদেরকে আপনার
নিকটবর্তী পরিবারের



অংশ হিসাবে বিবেচনা করুন।



বিশ্বস্ত হন, সৎ পথে থাকুন এবং আপনার কিছু প্রয়োজন
হলে সেটা জানান।



অনুমতি পাওয়ার জন্য জিজ্ঞাসা করুন, আপনি সুন্দরভাবে
জিজ্ঞাসা করলে নিয়োগকর্তারা আপনাকে সন্মতি আপনার
যা প্রয়োজন সেটা প্রদান করবেন।



শালীন পোষাক পড়ুন।



সঠিকভাবে আচরণ করুন, উচ্চসুরে কথা বলা এবং
উচ্চসুরে গান গাওয়া এড়িয়ে চলুন।



অনুমতি ছাড়া দর্শনার্থীদের প্রবেশ করতে দেবেন না।



অনুমতি ছাড়া বন্ধুদের/পরিবারকে কল করার জন্য
বাড়ির টেলিফোন ব্যবহার করবেন না।



আপনার নিয়োগকর্তাদের জিনিস ব্যবহার করবেন না।



অনুমতি ছাড়া কখনোই বাড়ি ছেড়ে যাবেন না।

আপনার নিয়োগকর্তাদের ছবি তুলবেন না।

ওয়ার্ক পারমিটের শর্তগুলো হল



আপনি শুধুমাত্র একজন বিদেশী গৃহকর্মী হিসেবে কাজ করতে পারবেন
আপনি আপনার অবসর সময়ে আপনার নিজস্ব ব্যবসা সেট করতে
পারেন না আপনার কোনো বেআইনি কায়কলাপের সাথে জড়ানো
উচিত হবে না যেমন হল, চুরি, অপরাধ, পালিয়ে যাওয়া ইত্যাদি।

আপনি যদি ওয়ার্ক পারমিটের কোনোও শর্ত ভঙ্গ করেন, তাহলে
আপনাকে রাজ্যে ফিরে আসতে নিষেধ করা হবে এবং নিম্নলিখিত
ব্যাপারের সম্মুখীন হতে পারেন:

অপরাধমূলক কায়কলাপ: রাজ্যে ফেরার উপর
আজীবন নিষেধাজ্ঞা।

অবৈধ অবস্থান: আপনাকে জরিমানা, আটক এবং
পুনরায় নিবাসিত করা হতে পারে।

"হরুব" হিসেবে পালাচ্ছেন: তাহলে নিষিদ্ধ, জরিমানা এবং
প্রস্থানের জন্য টিকিটের মূল্য আপনাকেই দিতে হবে।

- কোনো অজানা কলারের কাছ থেকে আসা ফোন কলের উত্তর যেন না দেওয়া হয়, যারা আপনাকে আরও ভালো অফার দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দেয় বা আপনাকে পালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেয় কারণ এটি না করলে আপনাকে নিষিদ্ধ করে দেওয়া হবে।
- সৌদির বিমানবন্দরে পৌঁছানোর পরে, নিশ্চিত করে নেবেন যে আপনি সরকারী সংস্থার প্রতিনিধির সাথে দেখা করছেন।
- কোনো কারণ ছাড়াই কাজ বন্ধ করার সিদ্ধান্ত নিলে 3 বছরের জন্য নিষিদ্ধ হতে পারেন।

গৃহস্থালীর পরিষেবাতে ব্যস্ত কর্মীদের জন্য বিরোধের নিষ্পত্তিমূলক ব্যবস্থা

কোনো মতবিরোধ থাকলে সেক্ষেত্রে আপনার জন্য এই সিস্টেমটি তৈরি করা হয়েছে,এর মাধ্যমে আপনি পরামর্শ চাইতে পারেন এবং একটি নতুন দাবিও জমা দিতে পারেন।

জানুন কীভাবে:



একটি নতুন দাবি জমা করুন।



মন্ত্রণালয়ের অনলাইন পোর্টালে



লগ ইন করে একটি নতুন নিষ্পত্তির জন্য আবেদন করুন



দাবিটি বিবেচনার কোন স্তরে রয়েছে ফলো-আপ করুন বা আরও তথ্য প্রদান করুন

প্রথমবার

নতুন একটি দাবি জমা করা:

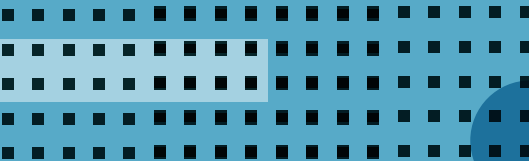
1- মানবসম্পদ মন্ত্রণালয়ে এবং সামাজিক উন্নয়নের পোর্টালে লগ ইন করুন
দুটি বিকল্পের মধ্যে একটি দিয়ে আপনি সিস্টেমটি অ্যাক্সেস করতে পারেন:

*** ব্যবহারকারীর নাম, পাসওয়ার্ড এবং যাচাইকরণ কোড।

*** ইউনিফাইড ন্যাশনাল অ্যাক্সেস।

2- ব্যক্তির পোর্টালে যান।

3- “গৃহস্থালীর কাজের কর্মীদের জন্য একটি নিষ্পত্তির দাবি ফাইল
করুন” পরিষেবাতে ক্লিক করে একটি নতুন দাবির অনুরোধ জমা দিন।



একটি নতুন নিষ্পত্তির দাবির জন্য আবেদন করা হচ্ছে:

1- “গৃহস্থালীর কাজের কর্মীদের জন্য একটি নিষ্পত্তির দাবি ফাইল করা” এই পরিষেবার মাধ্যমে সিস্টেম স্বেচ্ছাচারে দাবির অনুরোধ নম্বরটি এবং গ্রেগরিয়ান ও হিজরি নিবন্ধনের তারিখটি দেখায়।

2- আপনার তথ্য নিম্নলিখিতরূপে লিখুন:



বাদীর ধরন নির্ধারণ করুন: কর্মী বা ব্যবসার মালিক।



বাদীর ক্ষমতা নির্ধারণ করুন: প্রধান বা এজেন্ট।

3- তার পরে, সিস্টেম আপনাকে যে তথ্য দেখাবে সেটি আপনাকে অবশ্যই লিখতে হবে।

4- আবেদনটি চালিয়ে যেতে বেছে নিন।

5- বিবাদীর আইডি নম্বরটি লিখুন এবং সিস্টেম নিম্নলিখিত তথ্য প্রদর্শন করবে:



বিবাদীর নাম



পেশা



লিঙ্গ



জাতীয়তা



জন্ম তারিখ যদি পাওয়া যায়

6- দাবির উইন্ডোতে থাকা অন্য কোনো পাতায় যেতে 'চালিয়ে যান'-এ টিপুন, যেখানে আপনি বিবাদীর বিরুদ্ধে আপনার দাবিগুলি বেছে নিতে পারেন এবং প্রয়োজনে আপনি আরও তথ্য সংযুক্ত করতে পারেন।

মনে রাখুন

ধরুন আপনি আগেও জমা দিয়েছেন এমন কোনো চালু থাকা দাবি রয়েছে।

সেক্ষেত্রে, আগেরটির সমাধান না হওয়া পম্ভ আপনার নতুন আবেদনটি স্থগিত রাখা হবে।

গৃহস্থালীর পরিষেবাতে ব্যস্ত কর্মীদের জন্য বিরোধের নিষ্পত্তিমূলক ব্যবস্থা

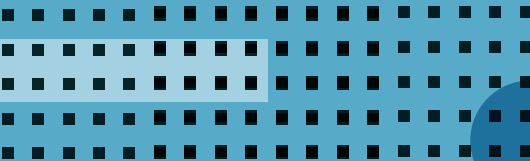


অবশেষে

বিদ্যমান দাবির ফলো-আপ নেওয়া হচ্ছে।

আপনি নিজের কেসে ফলো-আপ করতে পারেন:

- 1- "গৃহস্থালীর কাজের কর্মীদের জন্য নিষ্পত্তির দাবি" পরিষেবাতে ক্লিক করুন, যেখানে সিস্টেমে আপনি দায়ের করেছেন বা আপনার বিরুদ্ধে দায়ের করা দাবির ডেটা দেখায়।
- 2- "আমার দাবি"-তে থাকা "রেকর্ড একসকিউজ" বোতামে ক্লিক করুন আর কারণ সহ অজুহাত ও জমা দেওয়ার তথ্য পূরণ করে একটি অধিবেশনে যোগ দিতে না পারার জন্য একটি অজুহাত নিবন্ধন করুন।





আপনার নিয়োগকর্তার কাছ থেকে কী প্রত্যাশা করবেন?



সফলভাবে ডাক্তারি পরীক্ষা করার পরে, নিয়োগকর্তাকে অবশ্যই কর্মী আসার 90 দিনের মধ্যে ইকামা প্রদান করতে হবে।

ইকামা (অথবা মুকিম কার্ড) কাজ কী?

এটি হল বসবাস করার পারমিট যা দেশে একজন প্রবাসীর আইনগত মর্যাদার প্রমাণ হিসেবে কাজ করে। এটি হল সমস্ত উদ্দেশ্যে শনাক্তকরণের জন্য বৈধ ফর্ম, এবং এটি ছাড়া কেউ ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট, এটিএম, অর্থ প্রেরণ, মোবাইল সিম সংযোগ/রিচার্জ করতে, এবং বিদেশ ভ্রমণ করতে পারবেন না।



আপনার খাবারের ব্যবস্থা করে



আপনাকে যথেষ্ট বিশ্বাস দেয়।



প্রতি মাসে আপনার বেতন সময়মতো পরিশোধ করে



আপনার নিয়োগকর্তা অবশ্যই আপনার জন্য একটি ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট খুলে দেবেন যেটিতে আপনি আপনার বেতন পাবেন।



আন্তর্জাতিকভাবে অর্থ স্থানান্তরের জন্য, বিভিন্ন অনলাইন এবং অফলাইন চ্যানেল রয়েছে



একটি ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট খুলতে, আপনার একটি Absher অ্যাকাউন্ট থাকতে হবে



আপনার নিয়োগকর্তার উচিত নয়



আপনার ওয়ার্ক পারমিট এবং পাসপোর্ট ধরে রাখা। আপনার নিয়োগকর্তার আপনার পাসপোর্ট রাখা উচিত নয় বা আপনার কর্মসংস্থানের জন্য এটিকে একটি শর্ত করা উচিত। আপনি কোনভাবেই হুমকি বা



অপব্যবহারের শিকার হবেন না। আপনার নিয়োগকর্তার আপনার সাথে কোনভাবেই খারাপ ব্যবহার করা, আঘাত করা, মৌখিক বা শারীরিক নিম্নাতন করা উচিত নয়।



যদি আপনি কোনোরকম সমস্যার মুখোমুখি হন, তাহলে মানব সম্পদ ও সামাজিক উন্নয়ন টোল ফ্রি **হেল্পলাইন নম্বর 19911-এ** যোগাযোগ করুন এবং আপনাকে যথাযথ সহায়তা দেওয়া হবে।

বাড়িতে নিরাপত্তা

বাড়ির চারপাশে সাধারণ নিরাপত্তা সতর্কতা



বৈদ্যুতিক নিরাপত্তা



সঠিকভাবে এবং নিরাপদে বৈদ্যুতিক যন্ত্র কীভাবে ব্যবহার করতে হয় সেটা আপনার নিয়োগকর্তাকে দেখিয়ে দিতে বলুন।



ব্যবহারের আগে যন্ত্রপাতি, প্লাগ এবং বৈদ্যুতিক তারগুলি ভালো অবস্থায় আছে কি না দেখে নিন।



সমস্ত বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি বন্ধ করুন এবং ব্যবহার করার পরে দেওয়ালের সকেট থেকে প্লাগটি বের করে দিন।



ভেজা হাতে বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি, সুইচ, প্লাগ এবং পাওয়ার পয়েন্টগুলো স্পর্শ করবেন না।



বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি মেরামত করার চেষ্টা করবেন না।



একটি বৈদ্যুতিক সকেটে অনেকগুলি যন্ত্রপাতি প্লাগইন করে বৈদ্যুতিক আউটলেট ওভারলোড করবেন না।

আগুন থেকে নিরাপত্তা



বর্জ্য কাগজ এবং দাহ্য পদার্থ জলন্ত চুলা থেকে দূরে রাখুন।



চুলা এবং উত্তপ্ত যন্ত্রগুলি খোলাভাবে রাখবেন না।



প্লাস্টিকের ব্যাগ, কাপড়, তোয়ালে, কাগজ বা অন্যান্য দাহ্য পদার্থ কুকারের কাছে বা খোলা আগুনে ফেলে রাখবেন না।

আগুন লাগার ক্ষেত্রে মনে রাখবেন



সিভিল ডিফেন্স (অগ্নিনিরাপক কেন্দ্রে) এর জন্য 998।



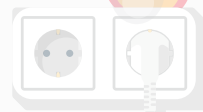
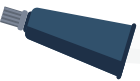
নম্বরে কল করুন।



আপনার নিয়োগকর্তাকে বলুন এবং স্থান থেকে বের হয়ে যান।



আগুন প্রতিরোধ করতে দরজা বন্ধ করুন। আগুন নিভিয়ে ফেলার পরে, এলাকায় বাতাসের চলাচলের জন্য সমস্ত দরজা এবং জানালা খুলুন



ব্যক্তিগত সুস্থতা

নিজেকে ফিট এবং সুস্থ রাখা



ভালো আহার করুন



পরিমিত ঘুমোন



কলান্ত হয়ে পড়লে একটু বিশ্রাম নিন



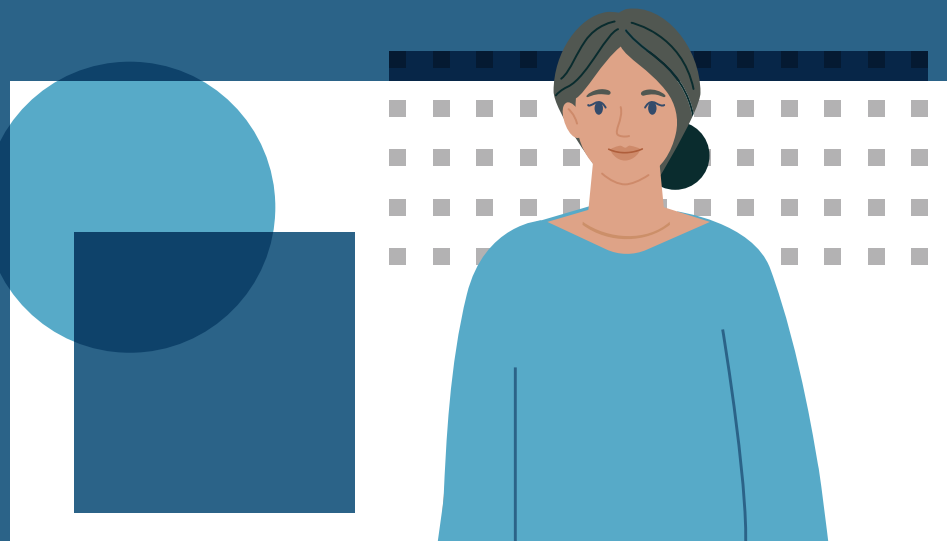
ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখতে উচ্ছ্বাসের সাথে কাজ করুন



আপনি আপনার কাজ শেষ করার পরে এমন কিছু করুন যা আপনাকে খুশি করে যেমন হল আপনার পরিবারকে কল করা



আপনি যদি ভালো বোধ না করেন, তাহলে অবিলম্বে আপনার নিয়োগকর্তাকে জানান



ভালোভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা

সেরা উপায়ে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

বজায় রাখার জন্য শীঘ্র পদক্ষেপগুলি এই ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা চেকলিস্টটি আপনাকে সুাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত ভালো পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস সরবরাহ করবে।



নিয়মিত ধারা-স্নান বা স্নান করুন।



দাঁত ব্রাশ করুন।



প্রতিদিন পরিষ্কার কাপড় পড়ুন



আপনার বিছানার চাদর নিয়মিত ধুয়ে রাখুন।



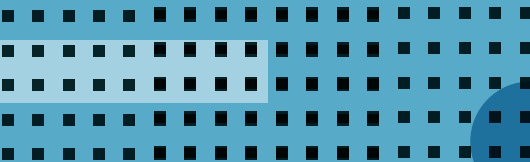
নখ কাটুন।



কাশি বা হাঁচির সময় টিস্যু দিয়ে মুখ ঢেকে রাখুন।



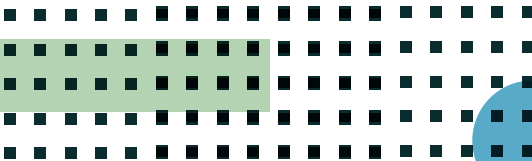
সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।



রান্নাঘরের পরিচ্ছন্নতা

রান্নাঘরে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার জন্য চেকলিস্ট

✓	পরিষ্কার অ্যাপ্রোন
✓	চুল সংযমকারী টুপি/ টুপি
✓	পরিষ্কার জামাকাপড়
✓	ছোট এবং পরিষ্কার আঙুলের নখ
✓	খাবার তৈরি করার সময় নাক, মুখ, চুল ও ত্বক স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন
✓	খাবারের উপরে কখনোই সরাসরি কাশবেন বা হাঁচবেন না।
✓	হাঁচবার বা কাশবার পর সবদা হাত ধুয়ে নিন
✓	খাবার তৈরি এবং দেওয়ার সময় গয়না পরা এড়িয়ে চলুন
✓	উজ্জ্বল রঙের জলনিরোধক ক্ষত ঢেকে রাখার স্ট্রিপ দিয়ে হাত বা বাহুর সমস্ত ক্ষতস্থান বা কাটা সম্পূর্ণরূপে ঢেকে দিন
✓	হাতে কোনো ক্ষত থাকলে একবার ব্যবহার যোগ্য দস্তানা পরুন। নিয়মিতভাবে দস্তানা এবং ক্ষতস্থানের স্ট্রিপ উভয়ই বদলে নিন



রান্নাঘরের পরিচ্ছন্নতা

চুল সংযমকারী
সরঞ্জাম/ টুপি

পরিষ্কার
অ্যাপ্রোন

পরিষ্কার
জামাকাপড়

আঙুলের নখ ছোট
এবং পরিষ্কার থাকবে

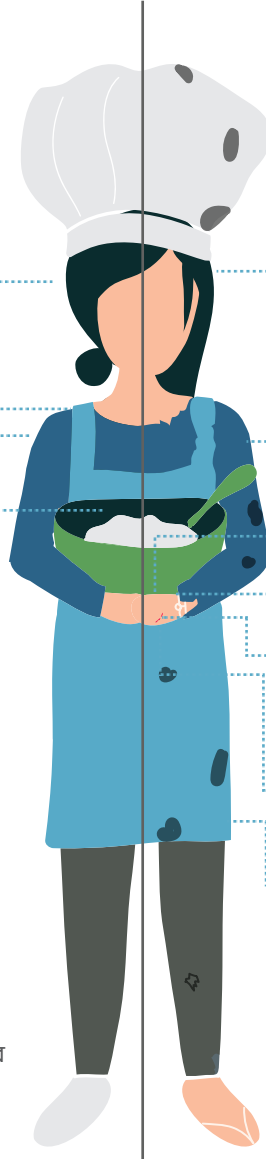
খাবার তৈরির
সময় কখনোই

খাবারের উপরে কখনোই সরাসরি
কাশবেন বা হাঁচবেন না। হাঁচবার বা
কাশবার পর সবদা হাত ধুয়ে নিন

খাবার তৈরি করা এবং দেওয়ার সময়
গয়না পরা এড়িয়ে চলুন

উজ্জ্বল রঙের জলনিরোধক ক্ষত ঢেকে
রাখার স্ট্রিপ দিয়ে হাত বা বাহুর
সমস্ত ক্ষতস্থান বা কাটা সম্পূর্ণরূপে
ঢেকে দিন

হাতে কোনো ক্ষত থাকলে একবার
ব্যবহার যোগ্য দস্তানা পরুন।
নিয়মিতভাবে দস্তানা এবং ক্ষতস্থানের
স্ট্রিপ উভয়ই বদলে নিন



টুপি থেকে
চুল বেরিয়ে আসছে

নোংরা জামাকাপড়

লম্বা নখ

আংটি

খোলা
ক্ষত/রক্তপাতের
ক্ষত

দস্তানা ছাড়া

নোংরা অ্যাপ্রোন

রান্নাঘরের নিয়ম



ঘড়ি, আংটি খুলে দূরে রাখুন ...ইত্যাদি



কাজ করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন



আপনার চুল একটি টুপির ভিতরে রাখুন



দস্তানা পরে শেষ করার পরে



একটি অ্যাপ্রোন ব্যবহার করুন।



পরিষ্কার করুন

রান্নাঘরের নিরাপত্তা বিষয়ক পরামর্শ:

গ্যাস লিক হলে সেক্ষেত্রে আপনার এই পদক্ষেপগুলি নেওয়া উচিত



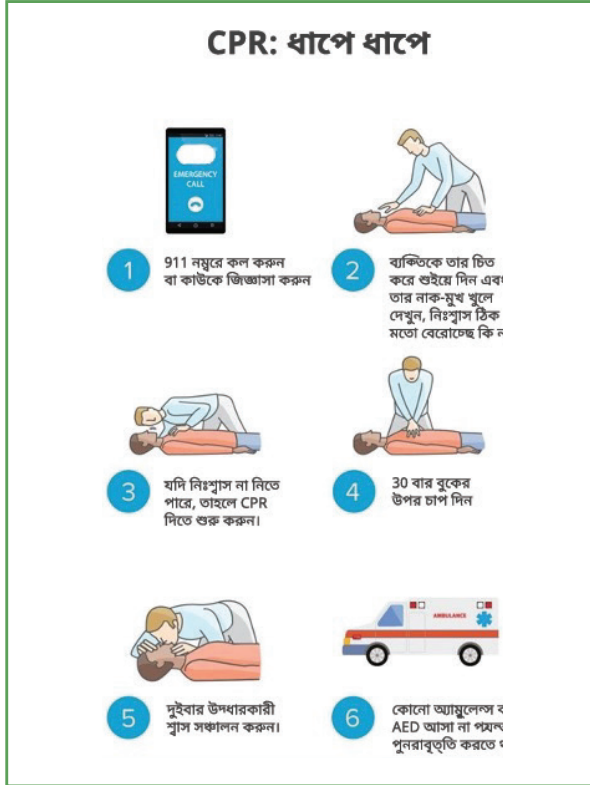
দরজা এবং জানালা খুলুন



বাতি জ্বালাবেন না/ সুইচ অন করবেন না

CPR-এর নির্দেশিকা

যে কেউ শ্বাস নিতে পারছেন না সেক্ষেত্রে জরুরি পরিষেবাগুলি না আসা পূর্ব পর্যন্ত তাদের ক্ষেত্রে CPR পদক্ষেপগুলি ব্যবহার করা তাদের বাঁচিয়ে রাখতে সাহায্য করতে পারে। CPR সম্পাদন করার জন্য নিম্নে ধাপে ধাপে চাক্ষুষ নির্দেশিকা নিম্নে দেওয়া হল



একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি যখন শ্বাস নিতে পারছেননা বা যখন তারা মাঝে মাঝে হাঁপিয়ে যাচ্ছেন, এবং যখন তারা প্রশ্ন করলে বা কাঁধে টোকা দিলে উত্তর দিচ্ছেন না বা সাড়া দিচ্ছেন না তখন CPR ব্যবহার করুন। শিশু এবং ছোটো শিশুদের ক্ষেত্রে, যখন তারা স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিচ্ছে না এবং সাড়া দিচ্ছে না তখন CPR ব্যবহার করুন।

CPR-এর নির্দেশিকা

এলাকাটি নিরাপদ কিনা তা পরখ করুন, তারপর
নিম্নলিখিত মৌলিক **CPR** পদক্ষেপগুলি সম্পাদন করুন

- 1 997 এ কল করুন বা অন্য কাউকে জিজ্ঞাসা করুন।
- 2 বব্যক্তিকে চিত করে শুইয়ে দিন এবং তার মুখ খুলুন।
- 3 শ্বাসঞ্চলছে কি না পরীক্ষা করুন। যদি তারা নিঃশ্বাস না নেয়, CPR দিতে শুরু করুন।
- 4 30 বার নিয়ম মতো বুকে চাপ দিন
- 5 দুইবার উদধারকারী শ্বাস সঞ্চালন করুন।
- 6 অ্যাম্বুলেন্স না আসা পমন্ত পুনরাবৃত্তি করতে থাকুন।

বুকের নীচে চাপ দেওয়ার প্রকার



গৃহস্থলীর কাজে সাহায্য করার জন্য বাড়ির নির্দেশিকা, এখানে কিছু চেকলিস্ট রয়েছে



স্নানঘর

- ☒ মেঝে, কাউন্টার পরিষ্কার করুন
- ☒ হাত মোছার তোয়ালেগুলো বদলি করুন



কাউন্টার/ সিঙ্ক

- ☒ কাউন্টার মুছুন
- ☒ ফসেট মুছুন
- ☒ সিঙ্ক মুছুন
- ☒ মোছার গুলি দূরে ফেলে দিন



আয়না

- ☒ আয়নাতে স্প্রে
- ☒ করে সমস্ত দাগ মুছে ফেলুন
- ☒ /আলোর সুইচ মুছুন
- ☒ দরজার নব মুছুন



শৌচালয় ভেতরে আছে

- ☒ কিলনার ছিটিয়ে দিন
- ☒ শৌচালয় সঘসে নিয়ে
- ☒ ফ্লাশ করুন



আবর্জনা

- ☒ পুরানো ব্যাগে আবর্জনা রেখে
- ☒ বড় আবর্জনা ক্যানে
- ☒ নিয়ে যান সেখানে সেই ব্যাগ প্রতিস্থাপন করুন



মেঝে

- ☒ মেঝে ঝাড়ু দিয়ে স্প্রে
- ☒ করে মেঝের সমস্ত
- ☒ চিহ্ন/স্ট্রিকগুলি মুছুন



শৌচালয় বাইরে আছে

- ☒ শীষ
- ☒ হ্যান্ডেল
- ☒ সীট
- ☒ নিচের সীটের
- ☒ রিম
- ☒ মোছাটি নীচে এবং একপাশে
- ☒ দূরে নিক্ষেপ করুন



পরিষ্কার পণ্যের নিরাপত্তা

- ☒ পরিষ্কার পণ্যগুলির মিশ্রণ এড়িয়ে চলুন!
- ☒ পরিষ্কার করার সময় দস্তানা পরুন



বিছানা তৈরির চেকলিস্ট

কীভাবে একটি নিখুঁত বিছানা তৈরি করবেন



পালকের মতো

ফোলাতে বালিশের মাঝখানটি ভাঁজ করে চেপে ধরুন।
লম্বালম্বি অধেক ভাঁজ করে বালিশের ঢাকার ভিতরে এটি
ঢোকান। বাইরে থেকে, বালিশের একটি কোণাকে ধরে,
বালিশের ঢাকাটি নিচের দিকে টানুন। একদিকে সেট করুন



ভিতরের বিছানার চাদরটি

সাদা চকচকে চাদর ব্যবহার করুন উপরে এবং নিচের
দিকে গুঁজে দিন প্রতিটি কোণে, একটি ত্রিভুজ আকার
করে তুলে ধরে ভাঁজ করুন। নীচের দিকের চাদরটি
টানটান করে গুঁজে দিন।



উপরের বিছানার ঢাকা

পাশের ঝোলা দিকগুলি টেনে গুঁজে দিন। উপরের দিকে
বিছানার ঢাকা ছয় থেকে আট ইঞ্চি ভাঁজ করে রাখুন



লেপ পাট 1

খোলা হেডবোর্ডের মুখোমুখি
লেপের ঢাকা অধেক ভাঁজ করে রাখুন
লেপের ঢাকা আড়াআড়ি ভাঁজ করুন
এবং বিছানার পায়ের দিকে গুছিয়ে রাখুন



লেপ পাট 2

নিচের ডানদিকে লেপ ধরে রাখুন লেপের ঢাকার ডান কোণের দিকে টেনে আনুন। বাম দিকে পুনরাবৃত্তি করুন। লেপের ঢাকা সঠিক জায়গায় ধরে রাখুন এটি সম্পূর্ণভাবে লেপের উপর টেনে রাখুন

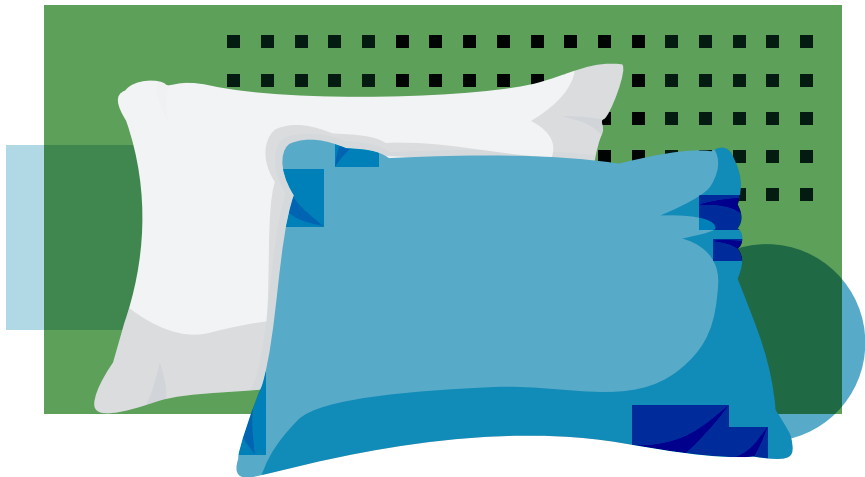


ফিনিশ

লিভ লেপ খুলে ফেলুন, আমাদের কুঁচকানো এবং ভাঁজ করা কোণ মসৃণ করুন উপরে বালিশ রাখুন এবং প্যাটানগুলি সারিবদ্ধ করুন



বালিশ বিছানার ব্যবস্থা



রাজা



রানী



সম্পূর্ণ\দুইটি



ধোপাখানা সংক্রান্ত পরামর্শ এবং কৌশল

কাচা কাপড় ধুয়ে ফেলা

আপনার প্রথম কাজ হল কোন আবর্তনটি ব্যবহার করা উচিত তা নিশ্চারণ করা। জলের ভুল তাপমাত্রা, আলোড়নের স্তর বা আবর্তনের দীর্ঘক্ষণ ব্যবহার স্থায়ীভাবে কাপড়ের ক্ষতি করতে পারে।

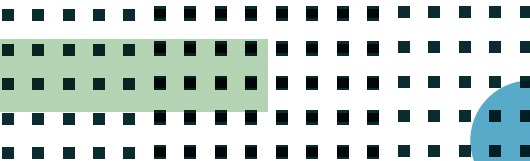
যদিও কিছু ওয়াশিং মেশিনে একটি স্থায়ী সুক্ষ্ম বা মৃদু চাপের সেটিং নাও থাকতে পারে, আপনি প্রায়শই ঘূর্ণন, তাপমাত্রা এবং আলোড়নের সেটিংস নিজে থেকে নিবাচন করে এই শর্তাবলীগুলি অনুকরণ করতে পারেন:



স্থায়ী চাপের আবর্তনে ঘূর্ণন চক্র চলাকালীন নতুন করে কাপড়জামা যাতে কুঁচকে না যায় ঘূর্ণন কম করার আগে ঠান্ডা করে বা ঠান্ডা জলে ধুয়ে ফেলা হয়।

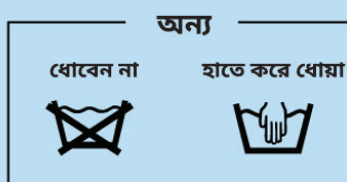


মৃদু বা সুক্ষ্ম সেটিং ঘূর্ণনের গতি কমিয়ে এবং/অথবা দীর্ঘ ঘূর্ণনের সংশ্লিষ্ট থাকে, এর সঙ্গে আপনার জামাকাপড়ের ক্ষতি রোধ করতে আলোড়ন কমিয়ে দিন।



ধোপাখানা সংক্রান্ত পরামর্শ এবং কৌশল

কাচা-ধোয়া



তাপমাত্রা		
ঠান্ডা		30 °85ফা
হাল্কা গরম		40 °105ফা
গরম		50 °120ফা
		60 °140ফা
		70 °160ফা
		95 °200ফা



কাচা-ধোয়ার জন্য ওয়াশারের সেটিংস



নিয়মিত/স্বাভাবিক

গরম জল এবং
দ্রুত আলোড়ন মোডে দিয়ে

- সাদা রঙের বস্ত্র ধোয়াতে ব্যবহার করা হয়।
- জল যত গরম হবে = দাগ এবং তত ভালোভাবে উঠবে আর ব্যাকটেরিয়া দূর হবে
- রঙিন বস্ত্র বিবর্ণ হতে পারে



স্থায়ীভাবে প্রেস

মৃদু আলোড়ন মোডে দিয়ে গরম
জল, ঠান্ডা জলে ধোয়া

- রঙিন বস্ত্রের জন্য এটা ব্যবহার করুন।
- আপনি "স্থায়ী" মনে করেন, এমন বস্ত্রগুলোকে স্থায়ী হিসাবে আলমারিতে স্ট্যাপল করে রাখুন



রুচিশীল ও কমনীয় বস্ত্রগুলো

ঠান্ডা জলে হালকা
আলোড়ন দেয়

- প্রসারণযোগ্য বা সহজেই ছিঁড়ে যায় এমন বস্ত্রের জন্য ব্যবহার করুন।
- খুব বেশি আলোড়ন এবং হালকা গরম/গরম জল রুচিশীল ও কমনীয় বস্ত্রের ক্ষতির কারণ হতে পারে।



ঠান্ডা জল 65°ফা - 75°ফা

- পাচ রঙের এবং রুচিশীল ও কমনীয় কাপড়ের জন্য ভালো
- ক্ষতি ও বিবর্ণ হওয়া রোধ করে

হালকা গরম জল 85°ফা - 105°ফা

- রং এবং সিলিকনিক কাপড়ের জন্য ভালো।
- ক্ষতি ও বিবর্ণ হওয়া রোধ করে

গরম জল 120°ফা - 140°ফা

- সাদা আইটেম, যেমন সূতির কাপড়, মোজা এবং চাদরের জন্য।
- গরম জল সাদা রংকে উজ্জ্বল রাখে এবং ব্যাকটেরিয়াকেও মেরে ফেলে



দ্রুত / দ্রুত ধোয়া

দ্রুত, কম ধোয়া

- শুধুমাত্র কম নোংরা কাপড়ের জন্য কাম্যকরী।



শুকানোর জন্য ড্রায়ারের সেটিংস



শুকানোর সময়

নির্ধারিত সময়ের জন্য চালান

- নির্দীক্ষণ না করলে শক্তি সশুণ্য কম হতে পারে
- সাধারণত কুঁচকে যাওয়া রোধক বা টামবেল সেটিং করা থাকে না - কুঁচকে যাওয়া এড়াতে সব ঠিক সেট করা আছে কি না আরেকবার ভালো করে দেখুন।



সুয়ংক্রিয়ভাবে শুকানো

কাপড় শুকানোর স্তরের অনুযায়ী কতটা সময় ধরে ঘুরবে, সেটি সামঞ্জস্য করুন

- সমন্বয়িত শুকানোর সেটিং না করা হলে শক্তি সশুণ্য বেশি হয়।
- অতিরিক্ত শুকানোর ফলে কাপড়ের ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা কম।



নিয়মিত/ভারী

দ্রুততম এবং তপ্ততম করার সেটিংস

- সাদা/হালকা রঙের কাপড় এর জন্য সবচেয়ে ভালো।
- গরম জলে ধুয়ে এবং নিয়মিত/ভারী মোডে শুকিয়ে রাখলে কাপড় সঙ্কুচিত হবে।



স্থায়ীভাবে প্রেস

রঙিন কাপড়ের জন্য: বিবর্ণ হওয়া এবং ক্ষতি রোধ করতে মাঝারি তাপ দিন

- ইশ্টিত্র করার বিকল্প (যদিও কম কামকর) হিসেবে দ্রুত ব্যবহার করা যেতে পারে
- রুচিশীল ও কমণীয় বস্ত্রগুলো এই সেটিং-এ কে দিলে, সেগুলোর বিকৃতি বা ক্ষতি হতে পারে।



রুচিশীল ও কমণীয় বস্ত্রগুলো

রুচিশীল ও কমণীয় জামা-কাপড়ের জন্য: কম তাপে এবং ধীরে ধীরে শুকানোর প্রয়োজন

- কম তাপে, ও শুকানোর সময় বৃদ্ধির কারণে অব্যবহিত সেটিংসের তুলনায় কম কামকরী।
- সাধারণ জামা-কাপড়ের জন্য এই সেটিং ব্যবহার করা হলে শুকানোর সময় বৃদ্ধি হয় এবং পাওয়ার বিল বেশি আসতে পারে।



এয়ার ফ্লাফ

তাপ না দিয়ে: ঘরের তাপমাত্রার বাতাসে জামা-কাপড় উল্টো করে শুকিয়ে নিন

- শুষ্কমাত্র ফোলা ও নরম জামাকাপড়ের জন্য; শুকানোর জন্য ব্যবহার করা যাবে না।
- এই সেটিং এর দ্বারা শব্দ জিল্পগুলোকে নরম করে দিতে পারে।
- এই সেটিংয়ে শুষ্কমাত্র ড্রাই ক্লিন করা জামা-কাপড়গুলোই নিরাপদে কাচা হয় - সন্দ্য পরিস্কার করা জামাকাপড় পরার অনুভূতি এবং ভালো গন্ধের জন্য একটি ড্রায়ার শীট/প্যাং যোগ করুন।



কুঁচকে যাওয়া রোধক

কুঁচকে যাওয়া রোধ করার জন্য প্যামেন্ট্রয়ে কাপড়গুলোকে উল্টো করে শুকাতে দিন

- এই আবর্তনটি শুধু কুঁচকে যাওয়া রোধ করার জন্য; এটি শুকানোর জন্য ব্যবহৃত হতে পারে না।
- আপোই - কুঁচকে থাকা জামা-কাপড়গুলোর জন্য এই সেটিংটি সাহায্য করবে না।



সহজে ইশ্টিত্র করা

জামাকাপড় গরম করে, তাপ ছাড়া টাম্বল দিয়ে শুকানো। কাপড়ের কুঁচকানো দূর করতে সাহায্য করে।

- ছোটখাটো কুঁচকানো/ক্লিজ সহ কাপড়গুলোর জন্য উপযোগী: এই আবর্তনের দ্বারা সডি ইশ্টিত্র করার মতো একই ফলাফল পাওয়া যায়।



শুকানো অন্য

একটি শুকানোর আবর্তনের পরে ব্যবহার করা হয়, জামা-কাপড়গুলোকে আধা ভেজা রাখে যাতে ইশ্টিত্র করা সহজ হয়।

- কাপড়গুলো ধা-ভেজা থাকতেই ইশ্টিত্র করুন। সামান্য স্ন্যাসডেতে থাকা অবস্থায় এগুলি ড্রায়ারে থাকলে বা তুলতে ছুঁলে সেলে এতে ছাড়া ধরে যেতে পারে।



ধোপাখানা সংক্রান্ত পরামর্শ এবং কৌশল

শুকানো

অন্য

উল্টে-পাল্টে টায়েল
ড্রাই করে শুকাবেন না



নিংড়াবেন না



ছায়াতে
শুকোতে দিন



এক সারিতে
শুকোতে দিন



শুকানো



সমানভাবে
শুকোতে দিন



ঝুলিয়ে
শুকোতে দিন



এক সারিতে
শুকোতে দিন



তাপমাত্রা

তাপ না দেওয়া



নিম্ন



মাঝারি



উচ্চ



আবর্তন

স্বাভাবিক



PERM. চাপ দিন



সূক্ষ্ম/আলতো
ভাবে



অন্যান্য ট্যাগগুলি

বলীচ

যে কোনো
বলীচ



বলীচ
করবেন না



কেলারিন ছাড়া



কেলারিন দিন



ইস্ত্রি করা

ইস্ত্রি



ইস্ত্রি করবেন না বাষ্প দেবেন না



নিশ্চয়



মাঝারি



উচ্চ



ড্রাই ক্লিনিং-এ পরিত্কার করা

ড্রাই ক্লিন



ড্রাই ক্লিন করে
পরিত্কার করবেন না



যে কোনো
দ্রাবক



অন্য যে কোনো
দ্রাবক ছাড়া



পেট্রোলিয়ামের
দ্রাবক



অন্যান্য ট্যাগসমূহ

ধোয়া এবং শুকানোর চিহ্ন ছাড়াও, আপনি আপনার পোশাকের লেবেলে এই ট্যাগগুলির যে কোনো একটি খুঁজে পেতে পারেন। পোশাকের কোনো নির্দিষ্ট আইটেম ইস্ত্রি করা, ড্রাই-ক্লিন করা বা বলিচ করা যায় কি না সে ব্যাপারে যদি আপনি কখনও নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনি সর্বদা লেবেলটি উল্লেখ করতে পারেন!

সৌদি আরবে ব্যবহৃত ভাষার কয়েকটি শব্দ যা আপনার জানার প্রয়োজন হবে!



শুভেচ্ছা	(السلام عليكم)	আলসালাম আলাইকুম
শুভ সকাল	(صباح الخير)	সাবাহ আল-খাইর
আপনি কেমন আছেন?	(كيفك؟)	কাইফক?
আমাকে	(أنا)	আনা
আমি চাই	(أنا ابغى)	আন আবগা
বেতন	(راتب)	রতিব
টাকা	(فلوس)	ফালুস
কাজ	(شغل)	শৌগেল
ঘুম	(نوم)	নওম
পরিষ্কার	(نظيف)	নাতিফ
নোংরা	(وصخ)	ওয়াসাখ
কথা	(كلام)	কালাম
প্লেট	(صحن)	সাহান
কাঁটা চামচ	(شوكة)	শৌকাহ
খাবার	(أكل)	আকল
জল	(مويه)	মাওয়াহ

সৌদি আরবে ব্যবহৃত ভাষার কয়েকটি শব্দ যা আপনার জানার প্রয়োজন হবে!



সকলের নাস্তা	(فطور)	ফাতুর
দুপুরের খাবার	(غداء)	গাদা
রাতের খাবার	(عشاء)	আশা''
অসুস্থ	(تعبان)	তা'বান
তোয়ালে	(فوطية)	ফওতা
সময়	(وقت)	ওয়াগাত
প্রাতঃকাল	(صباح)	সাবাহ
অপরাহ্ন	(عصر)	আসির
সূর্যাস্ত	(مغرب)	মাঘরেব
রাত	(ليل)	লীল
সন্ধ্যা	(فجر)	ফজির
প্রদানকারী	(صلاة)	সালাহ
ভালো	(كويس)	কেওয়াইস
বোন	(أخت)	ওখত
ভাই/দাদা	(أخو)	ওখু
বিদায়	(مع السلامة)	মা আলসালামাহ

ميسان
MUSANED



ধন্যবাদ