কোভিড - ১৯

শিল্পক্ষেত্র এবং অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের জন্য নিরাপদ কর্মক্ষেত্র রাখবার প্রয়োজনীয় নির্দেশিকা সমূহ

সূচনা ঃ

মনে হচ্ছে করোনা ভাইরাস রোগ ২০১৯ (কোভিড - ১৯) অদূর ভবিষ্যতে তার প্রকোপ বজায় রাখবে। তাই ব্যবসাক্ষেত্র, শ্রমিক শ্রেণী এবং সব ধরণের ক্রেতা বা উপভোক্তার উপর এর প্রভাব কমানোর জন্য সব রকম প্রতিকার মূলক সুরক্ষা ব্যবস্থা প্রস্তুত রাখা উচিত। এই ধরনের নির্দেশিকা কর্মক্ষেত্রে কোভিড - ১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে এই উদ্দেশ্য নিয়ে তৈরী করা হয়েছে। ব্যবসায়ী মহল এবং নিয়োগ কর্তাদের উচিত স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক, রাজ্যসরকার (বিশেষত যে সব অঞ্চল কন্টেইনমেন্ট জোন বলে চিহ্নিত)। পি. এইচ. ডি. সি. সি. আই, অ্যাসেচেম, ফিকি, সি আই আই, ন্যাসোকম প্রভৃতি প্রতিষ্ঠানের ওয়েবসাইটগুলো থেকে সাম্প্রতিকতম এবং সঠিক তথ্যাদি সংগ্রহ করে রাখা উচিত।

শুধুমাত্র কোভিড - ১৯ সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানবার জন্য নয় এর বিপদ এবং সম্ভাব্য সমাধান নির্ণয় করবার জন্য নিয়োগ কর্তাদের উচিত তাদের কর্মচারীদের এবং ইউনিয়নগুলোর সঙ্গে ফলপ্রসূভাবে সংযোগ রক্ষা করে চলাটাও ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ।

- কর্মচারী এবং তাঁদের প্রতিনিধি
- সম্ভাব্য বিপদের বা ঝুঁকির মূল্যায়ন এবং প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা।
- ব্যবস্থাপনা

এই ধরণের নির্দেশিকার সাহায্যে নিয়োগকর্তাদের যখন যেমন প্রয়োজন সেইমতো প্রস্তুত থাকা এবং প্রয়োগ করা উচিত। সহজ প্রয়োগযোগ্য সেই পরিকল্পনাগুলো

- ব্যবসায়িক কর্মক্ষেত্র এবং তার পরিচালন পদ্ধতির ক্ষেত্রে খুব সুনির্দিষ্ট হবে।
- যেখানে কোভিড-১৯ সংক্রমণের সম্ভাবনা বেশী সেই সমস্ত স্থান এবং কর্মক্ষেত্রগুলো চিহ্নিত করবে।
- রোগ সংক্রমনের সম্ভাবনা কমানো এবং নির্মূল করার লক্ষ্যে নিয়ন্ত্রণমূলক ব্যবস্থাগুলো সংযোজিত করবে।
- শ্রমিকদের মধ্যে সংক্রমণ কমাবে এবং প্রতিরোধ করবে।
- নিরাপদ ব্যবসা পরিচালনা এবং স্বাস্থ্যকর কাজের পরিবেশ বজায় রাখতে সাহায্য করবে।

কোভিড-১৯ সম্পর্কিত তথ্য

কোভিড - ১৯ সংক্রমিত রোগীদের সাধারণত জ্বর থাকে, সঙ্গে কাশি, গলা ব্যথা এবং গা হাত পা ব্যথা থাকে। শ্বাসজনিত সমস্যা থাকতেও পারে নাও থাকতে পারে। কেউ কেউ গন্ধ এবং স্বাদের অনুভূতি পায় না। অথবা ডাইরিয়ার সমস্যা থাকতে পারে।

- বয়স এবং গুরুতর অসুস্থতার ক্ষেত্রে এই রোগের ঝুঁকি বাড়ে। উচ্চ রক্তচাপ, ক্যানসার, মধুমেহ, হৃদরোগ, কিডনি বা ফুসফুসের রোগ আছে এরকম যেকোনো বয়সের মানুষের ক্ষেত্রে এই রোগে আক্রান্ত হলে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি থেকে যায়।
- কোভিড-১৯ খুব সহজে দ্রুত ছড়ায়। যদি কোনো সংক্রমিত ব্যক্তি কাশে, হাঁচি দেয়, হাসে বা কথা বলে তবে কোভিড-১৯ এর ভাইরাস বাহিত ড্রপলেটগুলো যে সব ব্যক্তি তার কাছাকাছি থাকে তাদের দেহে এই রোগের সংক্রমণ ঘটায়। যদি ভাইরাস বাহিত ড্রপলেটগুলো কোনো তলে বা বস্তুর উপর পড়ে এবং যারা সেই তল বা বস্তুর সংস্পর্শে আসে তাঁরাও সংক্রমিত হয়।
- কোনো ছোটো আবদ্ধ জায়গায় অথবা যথেষ্ট বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা নেই এমন জায়গায় খুব সহজে এই ভারাস দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে।
- উপসর্গহীন সংক্রমিত ব্যক্তিদের দেহ থেকেও এই রোগ ছড়ায়।

উপসর্গ ঃ

জ্বর, কাশি, শ্বাসের সমস্যা, গলা ব্যাথা, মাথা ব্যাথা।

সাধারণ নীতি

কর্মক্ষেত্রে প্রতিটি ব্যক্তিকে (উপসর্গ যুক্ত বা উপসর্গহীন) সংক্রমণের সম্ভাব্য উৎস বলে বিবেচনা করা উচিত। সব ধরণের পরিকল্পনাই এই বিষয়গুলিকে স্মরণে রেখে পরিচালিত হওয়া উচিত। বিভিন্ন কাজের জায়গায় যুক্ত শ্রমিকদের এবং নির্দিষ্ট কাজের সঙ্গে যুক্ত শ্রমিকদের সংক্রমণের সম্ভাবনাসহ সমস্ত ঝুঁকির ক্ষেত্রগুলোকে সব সময় হিসেবের মধ্যে রাখতে হবে। তারা নীচের বিষয়গুলো যুক্ত করবেন।

১। কর্মক্ষেত্রে সংক্রমনের উৎস যেমন

   ক) সাধারণ মানুষ, ক্রেতা, সরবরাহকারী এবং শ্রমিক।

   খ) অসুস্থ ব্যক্তি অথবা যাঁদের সংক্রমণের প্রবল ঝুঁকি রয়েছে যেমন — স্বাস্থ্যকর্মী অথবা যেসব ব্যক্তি প্রবল সংক্রমিত অঞ্চল থেকে ভ্রমণ করে ফিরেছেন।

২। সংক্রমিত কর্মীরা যে সবকাজ করেছেন।

৩। বাড়ী এবং সমাজে পেশা বহির্ভূত ঝুঁকির কারণ।

৪। উপরিল্লিখিত কঠিন রোগগুলো দ্বারা আক্রান্ত শ্রমিকদেরও সংক্রমণের ঝুঁকি রয়েছে।

৫। কর্মীদের মানসিক স্বাস্থ্যের সুস্থতা।

প্রাথমিক সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ পদক্ষেপ

।। কোভিড - ১৯ এর বিরুদ্ধে যুদ্ধ করতে নীচের পাঁচটির সবক'টি নিয়ম মেনে চলুন ।।

মাস্ক পরুন, ঘন ঘন হাত ধোবেন, হাঁচি-কাশির সময় স্বাস্থ্য বিধি অনুসরণ করুন, শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন, কর্মক্ষেত্র ঘন ঘন পরিস্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা সম্পর্কিত আলাপ-আলোচনা, পোষ্টার, প্রশ্নোত্তর সমাধান, অডিও-ভিস্যুয়াল মাধ্যমের সহায়তা, সুরক্ষা বিধির চিহ্ন প্রভৃতি প্রাথমিক পদক্ষেপের উপর জোর দিলে এবং বাধ্যতামূলক মান্যতা দিলে সংক্রমণ রুখতে শ্রমিকদের নিরাপত্তা নির্ভর করবে।

।। কোভিড-১৯ এর প্রাথমিক সংক্রমণ রুখতে নীচের পদক্ষেপগুলো মেনে চলা উচিত।।

মাস্ক, হাত ধোয়া, কাশি-হাঁচির সময় স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলা, সামাজিক দূরত্ব, কাজের জায়গা ঘন ঘন পরিছন্ন রাখা এবং জীবাণু মুক্ত করা।

১। যখন কোনো রোগী কাশে, হাঁচে, কথা বলে বা হাসে তখনই এই রোগের ভাইরাস ছড়ায় তাই এটা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ যে প্রতিটি নাগরিক জনসমক্ষে নাক এবং মুখ সম্পূর্ণ ভাবে মুখাবরণ দিয়ে ঢেকে রাখবেন। মাস্ক সবসময়ে সঠিক ভাবে পড়তে হবে এবং খুলতে হবে।

২। ঠিক একই কারণে হাঁচি এবং কাশির সময় স্বাস্থ্য বিধি অনুসরণ করা উচিত। এই সময়ে কনুই দিয়ে নাক-মুখ ঢাকতে হবে অথবা টিস্যু পেপার দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে সেটা একটা ঢাকনাযুক্ত আবর্জনা পাত্রে ফেলতে হবে।

৩। সাবান এবং জল দিয়ে বারে বারে সম্পূর্ণ হাত ৪০ সেকেন্ড ধরে ধুলে অথবা ৬০ শতাংশ ইথাইল অ্যালকোহল বা ৯০ শতাংশ আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল আছে এমন স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিস্কার করলে সংক্রমিত তল থেকে রোগের সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি কমে। ৪০ সেকেন্ড ধরে সাবান জল দিয়ে হাত ধোওয়া স্যানিটাইজার ব্যবহারের থেকে অনেক বেশী কার্যকর।

৪। লোকজনের মধ্যে পারস্পরিক দূরত্ব কমপক্ষে ২ গজ হলে কোভিড - ১৯ সংক্রমণের সম্ভাবনা অনেক কমে যায়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রত্যেক শ্রমিকের চতুপার্শ্বস্থ জায়গা ১০ বর্গ মিটার করে অনুমোদন করেছে।

৫। কোভিড - ১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির দ্বারা ঘন ঘন ব্যবহৃত তলগুলোতে ভাইরাস ভীষণ ভাবে উপস্থিত থাকতে পারে।

অন্য কোনে শ্রমিক কর্মচারী সেই সংক্রমিত পৃষ্ঠতলের সংস্পর্শে এলে তিনিও আক্রান্ত হবেন। ১ শতাংশ সদ্যজাত সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট দ্রবণ অথবা ৬০ শতাংশের বেশী ইথাইল অ্যালকোহল দ্রবণ এই ভাইরাসকে ধ্বংস করে।

৬। শুধুমাত্র একজন মেনে চললেই, সবাই নিরাপদে থাকার পক্ষে যথেষ্ট নয়। যখন গোষ্ঠীবদ্ধ ভাবে সবাই মাস্ক পরা, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, ঘন ঘন হাত ধোয়া, সঠিক এবং বারে বারে জীবাণু মুক্ত করণ করার চর্চা করবে তখনই মানুষ নিরাপদে থাকবে।

কাজের জায়গায় নিয়ন্ত্রণ

- কর্মক্ষেত্রের পরিবেশ জীবানুমুক্ত রাখতে প্রতিকার মূলক ব্যবস্থা

প্রযুক্তি গত নিয়ন্ত্রণ — কর্মক্ষেত্র নিয়ন্ত্রণ — পি পি ই-প্রশাসনিক নিয়ন্ত্রণ

সহজ ভাবে প্রচলন, তার কার্যকারিতা এবং ব্যয়ের বিষয় বিবেচনা করলে প্রত্যেকটি নিয়ন্ত্রন মূলক ব্যবস্থার কিছু সুবিধা-অসুবিধা আছে। এই ধরণের সম্মিলিত পদক্ষেপগুলো কর্মীবৃন্দের নিরাপত্তার জন্য প্রয়োজন। এই নির্দেশিকা গুলো হ'লো সামগ্রিক, নিয়োকর্তা বা মালিকপক্ষ তাঁদের ব্যবসার প্রকৃতি, কর্মক্ষেত্রের বিশেষত্ব, উৎপাদন প্রক্রিয়া এবং শ্রমিকদের কাজের বিষয়গুলোর সঙ্গে মানানসই নির্দেশগুলো গ্রহণ করবেন। অবশ্য প্রাথমিক পাঁচটি পদক্ষেপকে অক্ষুন্ন রেখে।

প্রযুক্তিগত নিয়ন্ত্রণ

শ্রমিক-কর্মচারীর মান্যতার উপর আস্থা না রেখেও নিম্নলিখিত প্রযুক্তিগত সমাধান কোভিড-১৯ সংক্রমণের ঝুঁকি কমায়।

বস্তুগত রদবদল এবং বাধা

১। কর্মক্ষেত্রে সামাজিক দূরত্ব এবং সঠিক বায়ু চলাচল বজায় রাখবার জন্য কাঠামোগত পরিবর্তন।

২। বিভিন্ন জিনিষ দিয়ে বাধা নির্মাণ করতে হবে।

যেমন স্বচ্ছ কাঁচ/জালযুক্ত কাঁচ / অ্যাক্রিলিক অথবা যে কোনো মানানসই মধ্যবর্তী প্রাচীর। অবশ্যই যেখানে সম্ভব একাধিক কাজের জায়গার মাঝখানে, অভ্যর্থনা কক্ষ অথবা অন্য যেকোনো কর্মক্ষেত্র যেখানে সাধারণের সঙ্গে কথোপকথন হয়।

কাজের জায়গায় বায়ূ চলাচল

বেশী খোলামেলা জায়গা, বায়ূ চলাচলের ব্যবস্থা

১। দরজা জানালা খুলে এবং বায়ু নিষ্কাশনের উপযুক্ত ব্যবস্থা চালুর মাধ্যমে শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত কর্মক্ষেত্রে ভিতরের বাতাস বেশী করে বাইরে বেরোবার ব্যবস্থা করতে হবে।

২। অফিস / কর্মক্ষেত্রের ভবন গুলোতে ব্যবহারের ২ ঘন্টা আগে এবং ২ ঘন্টা পরে বায়ূ নিষ্কাশন যন্ত্রের বা এক্সস্ট ফ্যানের সুইচ চালু রাখতে হবে।

৩। টয়লেটের বায়ূ নিষ্কাশন পাখাগুলো ২৪ × ৭ চালু রাখতে হবে।

৪। কেন্দ্রীয় শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা এড়িয়ে চলা উচিত। প্রত্যেকটি কক্ষের নিজস্ব শীতাতপ যন্ত্র ব্যবহার করা যেতে পারে। খুব প্রয়োজন হলে এইচ. ই. পি. এ. ফিল্টার ব্যবহার করা যেতে পারে।

৫। বায়ু চলাচল নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা সঠিক ভাবে হওয়ার নিশ্চয়তা থাকতে হবে। প্রতিটি ঘরের ধারণ ক্ষমতার মাত্রার নিরিখে বাতাসের গুণগত মান থাকা দরকার।

শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা এবং বায়ু চলাচল প্রক্রিয়া সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় পরিবর্তনের জন্য সি. পি. ডব্লু ডি নির্দেশিত এইচ ভি এ সি-এর জন্য বিশদ পরিমার্জিত নির্দেশিকা সমূহের পরামর্শ নিন।

প্রশাসনিক নিয়ন্ত্রণ

কোভিড - ১৯ সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর ক্ষেত্রে প্রশাসনিক পরিবর্তন প্রগোগ করে এবং অনেক দিন ধরে তা মেনে চলার পদ্ধতি অপেক্ষাকৃত সহজতর। কর্মী বাহিনী তৈরী করা অথবা সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত বিভিন্ন কাজের ব্যবস্থাপনার জন্য যদি সম্ভব হয় দক্ষ কর্মীদের চিহ্নিত করতে হবে।

১। লোকজনকে অফিসে বা কর্মক্ষেত্রে আসার ব্যাপারে উৎসাহ দেবেন না। পূর্ব নির্ধারিত ব্যক্তিদের সঙ্গেই সাক্ষাতের অনুমতি দেবেন। যদি সম্ভব হয়, প্রবেশের আগে তাঁদের মোবাইলে আরোগ্য সেতু অ্যাপ ডাউন

লোড হয়েছে কিনা তা পরখ করে নেবেন। অভ্যর্থনা কার্য্যালয়ের গন্ডির বাইরে কাউকে ভিতরে প্রবেশের অনুমতি দেবেন না।

২। বায়োমেট্রিক উপস্থিতি পদ্ধতি ব্যবহার করবেন না। শরীর স্পর্শ করে জিনিষ সনাক্তকরণ প্রক্রিয়া বন্ধ করে দিন।

৩। কার্যালয়ের প্রবেশ দ্বারে অতিথি এবং কর্মীদের দেহের তাপমাত্রা মাপবার জন্য থার্মাল স্ক্যানিং, ক্যালিব্রেট এবং ইনফ্রারেড ব্যবহার করুন। কোভিড - ১৯ এর উপসর্গ বিষয়ে জিজ্ঞাসাবাদ করুন। যাঁদের জ্বর আছে বা কোনো উপসর্গ আছে তাঁদের বাড়ী ফিরে যাবার জন্য বলুন এবং সত্বর চিকিৎসা ব্যবস্থা গ্রহণ করতে বলুন প্রবেশ এবং প্রস্থানের সময় একটি খাতার ব্যবস্থা রাখুন। ভিড় এড়াতে প্রবেশ এবং বাছাই পর্ব এক জায়গার পরিবর্তে অনেকগুলো স্থানে করুন।

৪। যে সকল কর্মীর কোভিড - ১৯ উপসর্গ রয়েছে তাঁরা যেন তাদের সুপারভাইজারদের জানিয়ে বাড়ীতেই থাকেন এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার মধ্য দিয়ে যায় সেই জন্য তাদের উৎসাহিত করুন। শ্রমিক কর্মচারীদের মধ্যে এই বার্তা ছড়িয়ে দিন যদি তাঁদের সামান্য উপসর্গও থাকে তাঁরা যেন বাড়ীতেই থাকেন। যে সমস্ত কর্মচারীর পরিবারের সদস্য কোভিড - ১৯ আক্রান্ত হয়েছেন তাদের পরিবারকে দেখাশুনার জন্য এবং নিজের নিরাপত্তার জন্য নজর রাখতে বাড়ীতে থাকার অনুমতি দিন।

৫। প্রতিটি কর্মী এবং আগন্তুক যেন অ্যালকোহল নির্ভর স্যানিটাইজার দিয়ে হাতগুলো জীবাণুমুক্ত করেন সেই ব্যাপারে নিশ্চিত হন।

শ্বাস প্রশ্বাস জনিত স্বাস্থ্য বিধি ঃ মাস্ক বাধ্যতামূলক, হাঁচি-কাশির সময় নিয়ম মানা অত্যাবশ্যক।

১। কার্যক্ষেত্রে প্রবেশ করার সময় এবং সেখানে অবস্থানকালে কর্মীবৃন্দ এবং যাঁরা অভ্যর্থনা কার্যালয়ে আসেন তাঁরা যেন সব সময়ে মাস্ক পড়ে থাকেন তার জন্য বোঝান। আপোষ বোঝাপড়ার মাধ্যমে এই নিয়ম লঙ্ঘন করা যাবে না, তার ব্যবস্থা করুন। কর্মীদের জন্য মুখাবরণের ব্যবস্থা করুন অথবা তাঁরা যেন ত্রিস্তরীয় মাস্ক পড়ে যেটা সাবান-জল দিয়ে ধুয়ে পুর্নব্যবহার করা যেতে পারে তার জন্য তাদের উৎসাহিত করুন।

সঠিক প্রদর্শন এবং পোষ্টার ও অডিও-ভিস্যুয়াল ব্যবস্থার মাধ্যমে কি ভাবে প্রকৃত পক্ষে মাস্ক পড়তে হয় এবং খুলতে হয় সেই ব্যাপারে কর্মীদের শিক্ষিত করুন।

২। হাঁচি বা কাশির সময় স্বাস্থ্যবিধি নীতি মেনে চলার জন্য কর্মীদের উৎসাহিত করুন। কিভাবে নাক-মুখ কনুই দিয়ে ঢেকে করতে হয় সেগুলো দেখান। টিস্যু কাগজ দিন এবং ঢাকনাযুক্ত আবর্জনা পাত্র সুবিধা জনক বা উপযুক্ত জায়গায় রেখে দিন।

- **কর্মক্ষেত্রের স্বাস্থ্য সুরক্ষা ব্যবস্থা ঃ কাজের জায়গাগুলো ঘন ঘন জীবাণুমুক্ত করণ এবং ঘন ঘন হাত ধোয়া, ভাগাভাগি বা স্পর্শজনিত অভ্যাস বর্জন।**

১। প্রতিটি শিফ্‌টের আগে দিন ২ বার কাজের জায়গার চতুর্দিকের যাবতীয় জিনিষপত্র পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করবার জন্য নিয়মিত ঘরদোর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখবার অভ্যেস মেনে চলুন। ঘরের মেঝে, বিজলী বাতির সুইচ, প্রবেশ দ্বার, রান্নাঘর, বাথরুম ও শৌচাগারের মেঝে, কাউন্টার, কলের ধাতব মুখ, রান্নাঘরের সিঙ্ক, টয়লেটের বসার জায়গা, মেশিনপত্র, দরজা জানালার হাতল, সিঁড়ির রেলিং, টেবিল চেয়ার ধাতব আসবাবপত্র, গাড়ীর হাতল (বিশেষত যেখানে সংস্পর্শ লাগার সম্ভাবনা) টেলিফোন এবং কম্পিউটারের কীবোর্ডসহ সমস্ত জিনিষকে ভালো করে জীবাণুমুক্ত করুন। যে সব পৃষ্ঠদেশে বারবার স্পর্শ করা হয় জীবাণুমুক্ত করণ করার ক্ষেত্রে সেই তলগুলোকে অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত। দুটো শিফ্‌টের মাঝখানে ২ ঘন্টার ব্যবধান রাখুন যাতে জীবাণুমুক্তকরণের কাজটা সুষ্ঠ ভাবে করা যায়। সদ্য প্রস্তুত ১ শতাংশ সোডিয়াম

হাইপোক্লোরাইটের দ্রবণ এই কাজে ব্যবহার করা যেতে পারে। সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট দ্রবণ দ্বারা যে সব পৃষ্ঠদেশ পরিস্কার করা যাবে না সে সব ক্ষেত্রে অ্যালকোহল নির্ভর স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে। কর্মস্থল পরিস্কার পরিছন্ন রাখবার জন্য শ্রমিকদের প্রয়োজনীয় সামগ্রীর জোগান দিন। জীবানুমুক্তকারক সামগ্রীগুলোকে দায়িত্বসহকারে এবং সঠিক ভাবে জড়ো করুন এবং ব্যবহার করুন। সরকার অনুমোদিত ভালো গুণমানের জিনিষ সরবরাহ নিশ্চিত করুন।

২। প্রতিদিন দিনের শেষে সাবান জলের দ্রবণ দিয়ে আবর্জনা রাখার পাত্র এবং তার চারপাশের স্থান ভালো করে পরিষ্কার করতে হবে এবং এক শতাংশ সদ্য প্রস্তুত সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট দ্রবণ দিয়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। দেখবেন, যাঁরা আবর্জনা পরিষ্কার করছেন, তাঁরা যেন গ্লাভস, মাস্ক, গাউন এবং বুট পরে এ কাজগুলো করেন।

৩। সাবান, জল অথবা স্যানিটাইজার দিয়ে যেন কর্মীরা বা বহিরাগত ব্যক্তিরা বার বার হাত পরিষ্কার করেন। দেখতে হবে, যাতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার প্রবেশ পথে রাখা থাকে এবং সম্ভাব্য সমস্ত স্পর্শতলে, ওয়াশ রুমে, সহজে হাত যায় এমন বিভিন্ন জায়গায় স্যানিটাইজার রাখতে হবে এবং দেখতে হবে, সেগুলো যেন সর্বদা ভর্তি থাকে।

সমস্ত শ্রমিক যেন অবশ্যই তাঁদের কাজের শিফ্‌ট শুরুর আগে ও পরে, কর্মবিরতির আগে ও পরে নাক ঝেড়ে, হাঁচি দেবার পর, কাশলে, বিশ্রাম কক্ষ ব্যবহারের পর, খাবার খাওয়া বা খাবার তৈরীর আগে ও পরে, বা মাস্ক স্পর্শ করলে বা খুলে ফেলার পর হাত যেন অবশ্যই ভালো করে পরিষ্কার করে নেন। কাজের জায়গায় পোষ্টার লাগান যাতে হাত পরিষ্কার সম্পর্কিত স্বাস্থ্য বিধি কর্মীদের উৎসাহিত করে।

৪। মানুষ যেন বহুল ব্যবহৃত পৃষ্ঠদেশ যেমন গেট, সিঁড়ির রেলিং, স্তম্ভ, দেওয়াল, দরজার হাতল বেশী না ধরে তার জন্য সতর্ক করতে হবে। বরং তাঁরা যেন, কনুই, কাঁধ অথবা বাহু দিয়ে দরজা খোলেন সে ব্যাপারে তাঁদের উৎসাহিত করতে হবে। লাল রং দিয়ে অভিনব বার্তা এবং সঠিক জায়গায় বিভিন্ন চিহ্নের সাহায্যে এই উদ্দেশ্যে সচেতনতা মূলক ছবি লাগাতে হবে।

যদি সম্ভব হয় দরজার হাতল এবং নব গুলো খুলে ফেলতে হবে। দরজা খোলা এবং লিফ্‌ট চালানোর জন্য দস্তানার ব্যবহারসহ দায়িত্বশীল এবং নিষ্ঠাবান কর্মীদের নিয়োগ করতে হবে।

স্বয়ংক্রিয় দরজা এবং কলের ব্যবহার বিবেচনা করা উচিত।

৫। খবরের কাগজ, মাসিক পত্র পত্রিকা, বা অন্যান্য কাগজ জাতীয় বস্তু যেগুলো অনেক ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা রয়েছে সেগুলো সরিয়ে ফেলতে হবে বা ব্যবহার বন্ধ করতে হবে।

৬। কর্মীদের যেন পরস্পরের পেন, ফোন, ডেস্ক, অফিস, কম্পিউটার অথবা কাজের অন্যান্য সরঞ্জামের ব্যবহারে যেন অনুমোদন না দেওয়া হয়।

৭। এমন একটা জায়গা এবং ব্যবস্থার পত্তন করতে হবে যাতে পার্সেল এবং ডাকগুলো স্পর্শ না করে কোনো একটি নির্দিষ্ট জায়গায় পাঠানো যায়। স্পর্শ না করে সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে।

৮। প্যাকেটজাত জল এবং নরম পানীয়ের জন্য একবার মাত্র ব্যবহার করা যায় এমন কাপ ব্যবহার করুন।

৯। নাক, মুখ বা চোখে হাত না দেওয়ার অভ্যেস গড়ে তুলতে কর্মীদের শিক্ষিত করুন।

১০। স্প্রে করা বা জীবাণুনাশক মিশ্রিত ধোঁয়া সৃষ্টি সাধারণত অনুমোদিত নয়। মানুষের গায়ে জীবাণুনাশক স্প্রে (যেমন টানেল, কেবিনেট বা চেম্বারের ভিতর) ক্ষতিকারক, তাই কোনো পরিস্থিতিতেই এটা অনুমোদিত নয়।

কর্মক্ষেত্রে সামাজিক দূরত্ব ঃ

শারীরিক এবং প্রক্রিয়াগত পরিবর্তন দূরবর্তী স্থান থেকে কাজ এবং দূরবর্তী সেবা

১। প্রয়োজনমত কার্যালয় ভবনে কাজের জায়গার রদবদল করে টেবিল, ডেস্ক এবং অন্যান্য জায়গার মধ্যে পারস্পরিক দূরত্ব কমপক্ষে ২ মিটার রাখবার বিষয় নিশ্চিত করুন। প্রত্যেকের কাজের জায়গার চারদিক দেখা যায় এমন বাধা তৈরী করতে হবে। যেমন ফিতে দিয়ে ঘেরাও বা মেঝেতে আঠাযুক্ত ফিতে লাগিয়ে, শঙ্কু আকৃতির বস্তু বসিয়ে সীমানা নির্ধারণ করতে হবে যাতে সরাসরি কোনো ব্যক্তি সেই বাধা অতিক্রম করতে না পারে।

২। কর্মক্ষেত্রে জন ঘনত্ব কমাতে হবে এবং সাধারণ জায়গা যেমন প্রবেশ/প্রস্থান পথ, রান্নার জায়গা, কফিশপ, সিঁড়ি, লবি ইত্যাদি জায়গায় শারীরিক দূরত্ব সুনিশ্চিত করতে হবে।

৩। প্রত্যেকে যেন সর্বদা পারস্পরিক দূরত্ব ২ মিটার বজায় রেখে চলেন এই বিষয়টি নিশ্চিত করুন। যখন কোনো জিনিষ দিয়ে বাধা সৃষ্টি বা ঘেরাও সম্ভব নয় তখন চিহ্ন, রঙীন দাগ অথবা স্পষ্ট দেখা যায় এমন সংকেত এঁকে মেঝেতে রঙীন ফিতে আটকে পারস্পরিক দূরত্ব ২ মিটার বজায় রাখার জন্য কোথায় দাঁড়াতে হবে তা চিহ্নিত করতে হবে। ঘোষণা, দ্রষ্টব্য সংকেত এবং চিহ্ন ব্যবহার করে সামাজিক দূরত্ব রক্ষাকে জোরদার করতে হবে।

৪। সাধারণ জায়গা যেমন ক্যাফেটেরিয়া, পোশাক পরিবর্তনের জায়গা, লকার রুম, ওয়াশরুম ইত্যাদি যথেষ্ট ব্যবহারের উপর রাশ টানুন।

৫। সমস্ত সাংস্কৃতিক কাজকর্ম স্থগিত রাখুন।

৬। আলিঙ্গন, করমর্দন, স্পর্শ ইত্যাদি নিষিদ্ধ করুন।

৭। কর্মীদের মধ্যে অপ্রযোজনীয় যাতায়াতকে বন্ধ করুন।

৮। যদি সম্ভব হয় যে কোন ধরণের পণ্য সরবরাহের অর্ডার, ফোনকল, ভিডিও বা ওয়েব প্লাটফর্মের মাধ্যমে গ্রহণ করুন। স্পর্শজনিত নয় বা নগদহীন অর্থ পরিশোধ ব্যবস্থাকে ব্যবহার করুন। সরাসরি কোষাধ্যক্ষের মাধ্যমে নগদ না নিয়ে ই সি এস বা ডেবিট ক্রেডিট কার্ডের মাধ্যমে টাকা লেন দেন চালু করুন।

৯। মুখোমুখির পরিবর্তে ভার্চুয়াল মিটিং করুন। সমস্ত অপ্রয়োজনীয় সভা বাতিল করুন। বিশৃঙ্খল ভীড় এবং অন্যান্য সমাবেশ বর্জন করুন। যদি প্রয়োজন হয় গণ সম্প্রচার ব্যবস্থার মাধ্যমে (পাবলিক অ্যাড্রেস সিস্টেম) শ্রমিকদের বোঝান। যদি সভা একান্তই প্রয়োজন হয় তবে অল্প সংখ্যক লোক নিয়ে করতে হবে। অংশ গ্রহণকারীদের অনুরোধ করুন অসুস্থ বোধ করলে তাঁরা যেন সভায় উপস্থিত না হন। সম্ভব হলে খোলা জায়গায় মিটিং করুন। মাস্ক, টিস্যু পেপার এবং স্যানেটাইজারের ব্যবস্থা করুন এবং সামাজিক দূরত্ব ও ঘন ঘন হাত জীবাণুমুক্ত করা সুনিশ্চিত করুন।

১০। নমনীয় কাজের স্থান নির্বাচন যেমন বাড়ী থেকে কাজ, ফোন বা ই-মেইল বা অনলাইনে কর্মীদের কাজ করার জন্য নির্দেশ দিন। কাজের সময়ের (ডিউটি আওয়ারস) ক্ষেত্রেও নমনীয় ভাবে ঠিক করতে হবে যেমন একটি শিফ্টকে একাধিক শিফ্টে ভেঙ্গে দিতে হবে যাতে একসঙ্গে অনেক কর্মী ভিড় না করে। কাজের জন্য নির্দিষ্ট দলগুলোকে ভাগ করা। একদিন পর একদিন কর্মীদের উপস্থিতি ইত্যাদি পদক্ষেপের মাধ্যমে কর্মক্ষেত্রে জনসংখ্যা হ্রাস করতে হবে। এর ফলে শুধু কর্মীদের নিজেদের মধ্যেই শারীরিক দূরত্ব বজায় থাকবে তাই নয় অন্যদের সঙ্গে সামাজিক দূরত্ব বজায়ের হার বৃদ্ধি পাবে।

১১। যে সব কাজের জন্য যৌথ অংশ গ্রহণ প্রয়োজন অর্থাৎ যেখানে সামাজিক দূরত্ব রক্ষার বিষয়টি প্রাসঙ্গিক সেখানে উৎপাদনের হার বজায় রাখতে উৎপাদন পদ্ধতি অন্যরকম ভাবে ঠিক করতে হবে। শ্রমিকদের ছোট ছোট দল গঠন করতে হবে এবং দলের সদস্যদের স্থায়ী ভাবে নির্বাচন করতে হবে। শ্রমিকদের দলগুলোর মধ্যে যতটা সম্ভব সংস্পর্শ বা সংযোগ কমাতে হবে।

১২। ব্যবসা সংক্রান্ত সমস্ত প্রামাণ্য নথি এবং পদ্ধতি যেমন চিঠিপত্র, বিল, ভাউচার, ইনভয়েস, জবকার্ড, ফাইল, প্রশিক্ষণ সহ যাবতীয় যোগাযোগ অনলাইন বা পেপারলেস করতে হবে।

১৩। লিফ্টের থেকে সিঁড়ির ব্যবহার বেশী করা উচিত। লিফ্টে আরোহীর সংখ্যা বেঁধে দেওয়া উচিত। ব্যবহারকারী দেওয়ালের দিকে মুখ করে থাকবেন এবং নিজেদের মধ্যে পারস্পরিক দূরত্ব কমপক্ষে ৩ ফুট থাকবে। দিনে দুবার লিফ্টকে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

১৪। ব্যবসায়িক সামগ্রী আদান-প্রদান নির্ধারিত কাজের সময়ের বাইরে করতে হবে। এই সব কাজে শ্রমিক সংখ্যা কমাতে হবে। মাল নামানো ওঠানোর সময় যেন নিরাপত্তা বিধি এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় থাকে সেগুলো নিশ্চিত করুন। এইসব কাজে যুক্ত শ্রমিকরা যেন সর্বদা মাস্ক পরে থাকেন এবং মাল নামানো ওঠানোর আগে ও পরে ভালো করে হাত ধোন। আপনার কাজের জায়গায় বহিরাগত শ্রমিকদের ঢুকতে বারণ করুন। যদি সম্ভব হয়, যেকোন পদার্থ ব্যবহারের আগে সেগুলো জীবাণুমুক্ত করুন। মাল ওঠানো-নামানোর আগে এবং পরে ট্রাকগুলোকে জীবাণুমুক্ত করণ করুন।

ভ্রমণ সংক্রান্ত পরামর্শ ঃ একমাত্র অনিবার্য ভ্রমণ ঃ

ভ্রমণকালে প্রাথমিক সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ পদক্ষেপ

১। অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ বন্ধ করুন ।

২। যে সমস্ত কর্মীর গুরুতর অসুস্থজনিত প্রবল ঝুঁকি রয়েছে তাদের ভ্রমণের অনুমোদন দেবেন না।

৩। কর্মীরা যখন বাইরে যাচ্ছেন তাঁদের হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ছোট বোতল সঙ্গে দিয়ে দিন। তখন যেন তাঁরা মাস্ক পরেন এবং উপরিল্লিখিত সব ধরণের প্রাথমিক সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ পদক্ষেপ মেনে চলেন এবং অকারণ ঘোরাফেরা অযথা বিভিন্ন জায়গা/জিনিষ স্পর্শ করা যথা সম্ভব এড়িয়ে চলেন। ভীড় জায়গা তারা যেন এড়িয়ে চলেন।

৪। এটা নিশ্চিত করুন যদি কোন কর্মী ভ্রমণে গিয়ে বা সাময়িক কোনো কাজের দায়িত্ব নিয়ে গিয়ে অসুস্থ হয়ে পড়েন তবে সে যেন সত্বর তার সুপারভাইজারকে জানান এবং প্রয়োজনীয় দ্রুত কোন স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী ব্যক্তি/সংস্থার পরামর্শ নেন।

স্বয়ং পরিবেশন ভোজনালয় (ক্যাফেটারিয়া)

সামাজিক দূরত্ব এবং স্বাস্থ্য বিধির পদক্ষেপ

১। প্রকৃতপক্ষে বর্তমান পরিস্থিতিতে ক্যাফেটারিয়া বন্ধ রাখা উচিত। প্যাকেটজাত মধ্যাহ্নভোজ পরিবেশন করাই ভালো অথবা কর্মীরা নিজেদের খাবার নিয়ে এসে তাঁরা যেন ডেস্কে বসে খায় সে ব্যাপারে তাদের উৎসাহ দিতে হবে।

২। যদি সম্ভব না হয়, তবে স্বয়ং পরিবেশন ব্যবস্থা বন্ধ হোক।

৩। যদি সম্ভব হয় একবার ব্যবহার করা যায় এমন থালা, বাটি, গ্লাস, চামচ, কাপ ইত্যাদি ব্যবহার করা উচিত। বাসনপত্র যদি পুর্নব্যবহার করা হয় কর্মীরা যেন সেগুলো ভালো করে ধুয়ে নেন।

৪। খাবার সময়কে ভাগ করে দিন এবং টেবিল ও কর্মীদের মধ্যে যেন শারীরিক দূরত্ব বজায় থাকে।

৫। দলবেঁধে খাবার খেতে যাওয়ার উপর এবং খাবার ও থালা বাসন ভাগ করে খাওয়ার উপর নিষেধাজ্ঞা জারি করুন।

৬। ক্যাফেটেরিয়াতে যাঁরা খাবার পরিবেশন করবেন তাঁরা যেন মাস্ক পরে থাকেন এবং ঘন ঘন হাত জীবাণুমুক্ত করেন।

৭। খাবার জায়গা পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং কমপক্ষে দিনে দুবার স্যানিটাইজ করুন।

কর্মীদের থাকার জায়গা এবং যানবাহন

বাড়ীর কাছাকাছি, নিরাপদ পরিবহন

১। যদি সম্ভব হয় কর্মীদের থাকার জায়গা কারখানা চত্বরের মধ্যেই করুন অথবা কাছাকাছি।

২। যদি সম্ভব হয় কর্মীদের বাড়ী থেকে নিয়ে আসার জন্য গাড়ীর বন্দোবস্ত করুন।

৩। গাড়ীর চালক মাস্ক পরবেন এবং তার রোগের উপসর্গ আছে কিনা পরীক্ষা করাতে হবে।

৪। গাড়ীতে সামাজিক দূরত্ব অবশ্যই মেনে চলতে হবে

৫। কর্মীদের গণ পরিবহণ এড়িয়ে চলতে বলুন। হেঁটে অথবা সাইকেলে করে কাজে আসতে উৎসাহিত করুন।

৬। শ্রমিকরা যেন গণ পরিবহন ব্যবহার করার সময় মাস্ক পরে থাকেন এবং গাড়ীতে ওঠার সময় এবং নামার পরে হাত স্যানিটাইজার দিয়ে জীবাণুমুক্ত করেন এই ব্যাপারে তাদের শিক্ষিত করুন।

মানব সম্পদ ঃ উপযুক্ত ব্যবস্থা, কর্মীবৃন্দের নিরাপত্তা এবং শিক্ষাই হ'লো প্রাথমিক বিচার্য/উদ্বেগ।

১। সকলের জন্য নিরাপত্তা প্রকৃত লক্ষ্য হলে মানব সম্পদ বিভাগের প্রশাসনিক নীতিতে পরিবর্তন আনতে হবে। সকলের জন্য স্বাস্থ্যবীমা করুন। সেটা ই এস আই বা যেকোনো ব্যক্তি মালিকানাধীন মেডিক্লেম পলিসি হতে পারে।

২। নিকটস্থ হাসপাতাল বা ডাক্তারের সঙ্গে চুক্তি ভিত্তিক পরিষেবা বা টাই-আপের ব্যবস্থা করুন।

৩। কোভিড - ১৯ পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে বিশেষ ধরণের ছুটি-নীতি প্রণয়ন করুন।

৪। যেখানে সম্ভব কর্মীদের আচরণ পর্যবেক্ষণ করার জন্য কারখানার অভ্যন্তরে এবং অন্যান্য জায়গায় সি সি টি ভি ক্যামেরা বসান। লক্ষ্য রাখুন স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলতে কারো অনীহা আছে কিনা বা দায়িত্বহীন কিনা বার বার সতর্ক করা করা সত্ত্বেও যদি মান্যতা না দেয় তবে তাঁর বার্ষিক গোপন রিপোর্টে তার প্রতিফলন ঘটান।

৫। কোভিড-১৯ এর উপসর্গ ঝুঁকির ক্ষেত্র এবং সুরক্ষামূলক আচরণ বিধি সম্পর্কে কর্মীদের সাম্প্রতিকতম নির্দেশে শিক্ষিত করান এবং প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করুন। প্রশিক্ষণ সামগ্রী যেন সহজবোধ্য হয় এবং স্থানীয় ভাষায় ছাপা হয়। কোভিড - ১৯ এর সংক্রমণ নিয়ে কর্মী বাহিনীকে শিক্ষিত করতে হলে আলাপ আলোচনা, পোষ্টার, বিভিন্ন পরিবেশনা। অডিও-ভিস্যুয়াল ক্লিপিং এর সাহায্য নেওয়া যেতে পারে।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিধিগুলো বারবার ঘোষণা করে নিয়মিত অনুশীলন প্রদর্শন এবং পারস্পরিক আলোচনা ভিত্তিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে প্রচার শক্তিশালী করুন। নিকটতম সরকারী, প্রাইভেট হাসপাতাল বা ক্লিনিক ইত্যাদির হেল্পলাইন নম্বর প্রকাশ্য জায়গায় টাঙিয়ে দিন।

৬। কোভিড - ১৯এর সঙ্গে আমাদের বিভিন্ন উদ্বেগ জড়িত যেমন অসুস্থ হয়ে পড়ার ভয়, মৃত্যুভয়, সামাজিক ভাবে বিচ্ছিন্ন হওয়ার ভয়, জীবিকা হারানোর ভয় এবং অন্যান্য গার্হস্থ্য বিষাদের বিষয়। রেডিও-টিভি, সামাজিক মাধ্যমের মাধ্যমে আপ্লুত হওয়ার বা অবসাদগ্রস্থ হওয়ার অনেক তথ্যই আমরা পাচ্ছি। উদ্বেগ এবং অবসাদ তাই সাধারণ প্রভাব। তাই সমস্ত শ্রমিকের মানসিক সমর্থন পাওয়া উচিত।

খোলামেলা, সংযোগ রক্ষাকারী এবং সহানুভূতিপূর্ণ নেতৃত্ব গড়ে তুলুন এবং যেখানে প্রয়োজন চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

৭। শ্রমিকদের বলুন তাঁরা সারাদিন অন্য যে কর্মীদের বা লোকের সঙ্গে সাক্ষাৎ করেছেন তার একটি তালিকা খাতায় রোজ লিখে রাখতে এবং দিনের শেষে সেটা যেন সুপারভাইসারকে দেন। এই পদ্ধতি কোনো রোগীর সংস্পর্শে এসে থাকলে তা নির্ণয় করতে সাহায্য করবে।

৮। মায়েদের এবং ছোট বাচ্চাসহ মায়েদের বাদ দিয়ে কোভিড-১৯ এর প্রবল ঝুঁকি আছে এমন কর্মীদের তালিকা তৈরী করুন। তাঁরা যেন সমস্ত সুরক্ষা বিধি মেনে চলেন এটা নিশ্চিত করুন। খুব কাছ থেকে তাঁদের প্রতি নজর রাখুন যদি সম্ভব হয় তাদের পছন্দমতো কাজ করার সুযোগ করে দিন।

উৎপাদন প্রক্রিয়া এবং তাদের কাজের সময় এমন ভাবে পরিকল্পনা করুন যাতে তাঁরা লোকজনের সঙ্গে সাক্ষাৎ এড়িয়ে চলতে পারেন। তাদের হাজিরা নিয়ে বিশেষ করে নমনীয় ভাব দেখান।

৯। কাজের জায়গায় গুটকা, তামাক, পানমশলা, সিগারেট ইত্যাদির ব্যবহার নিষিদ্ধ করুন। যেখানে সেখানে কফ, থুতু ফেলা নিষিদ্ধ করুন কারণ এতে রোগ সংক্রমন ছড়িয়ে পড়া বৃদ্ধি পায়। ধূমপান বিরতি নিষিদ্ধ করুন কারণ এতে সামাজিক দূরত্ব বিধি বিঘ্নিত হয়।

১০। সব সময় সংবাদ মাধ্যমে এই রোগের সংক্রমণ ও প্রতিদিন মৃতের সংখ্যা এত বেশী করে প্রচারিত হচ্ছে যে শ্রমিক-কর্মচারীদের মধ্যে সংক্রমণের এবং তার ভয়াবহ ফল নিয়ে আশঙ্কা দানা বাঁধছে। এর ফলে কোভিড - ১৯ আক্রান্ত রোগীদের সমাজে ভীষণ ভাবে হেনস্তা করা হচ্ছে। সমস্ত শিক্ষামূলক এবং প্রশিক্ষণ কর্মসূচীতে বিশেষতঃ এই বিষয়ে জোর দেওয়া উচিত যে এই ধরণের রোগীদেরকে যতটা সম্ভব সহানুভূতির সঙ্গে দেখা এবং সমাজে সহনাগরিকদের উচিত যেকোন ভাবে তাঁদের সাহায্য করা।

১১। অতিমারীর অনেকটা সময় জুড়ে মানুষের মধ্যে একটা প্রবণতা দেখা গেছে যে ঝুঁকিকে তারা উপেক্ষা করছে। এই প্রবণতার বিরুদ্ধে দাঁড়াতে হবে এবং বারে বারে প্রশিক্ষণ কর্মসূচীর মাধ্যমে সংক্রণ নিয়ন্ত্রণের বার্তা জোরদার করতে হবে।

১২। আরোগ্য সেতু অ্যাপের ব্যবহার বাধ্যতামূলক করুন।

১৩। কর্মী, সুপারভাইজার এবং ম্যানেজারে মধ্যে সংযোগ স্থাপন, বা অসুস্থতা আক্রান্ত শ্রমিকদের চিহ্নিত করা, তাঁদের সেরে ওঠা সমস্ত বিষয় টেলিফোন অথবা ইন্টারনেটে মাধ্যমে উর্দ্ধতন কর্তৃপক্ষকে রিপোর্ট করতে পারেন।

ব্যাক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পি পি ই)

কোভিড - ১৯ রোগের ভাইরাস **SAARS COV2** সংক্রমণ রুখতে প্রযুক্তিগত এবং প্রশাসনিক নিয়ন্ত্রণ যথেষ্ট ফলপ্রসূ হিসেবে বিবেচনা করা হলেও, পিপিই এই রোগের সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে ভীষণ জরুরী। সঠিক ভাবে পিপিই ব্যবহার যেমন বেশ কিছু সংক্রমণের সম্ভাবনা কমায় ঠিক তেমনি এটা যেন অন্যের গ্রহণ করা উপরোক্ত স্বাস্থ্য বিধিকে ক্ষতিগ্রস্থ না করে। তাদের কাজ যখন করছে নিয়োগকর্তা কিন্তু বাধ্য কর্মীদের সুরক্ষার জন্য তাদের পিপিই দিতে। ব্যাক্তিগত সুরক্ষা পরিধেয়র মধ্যে রয়েছে দস্তানা, রোদশচমা, মুখবর্ম, গাউন, ত্রিস্তরীয় সার্জিক্যাল

মাস্ক, এন - ৯৫, এফ এফ পি-২, কে. এন - ৯৫ ইত্যাদি শ্বাসযন্ত্রের মাস্ক। অনুমোদিত পি পি ই সম্পর্কে সাম্প্রতিকতম তথ্য বা নির্দেশাবলী জানবার জন্য স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক, রাজ্য সরকার, অ্যাসোচেম, ফিকি, সি আই আই, পি এইচ ডিসিসি আই. এবং ন্যাসোকমের ওয়েবসাইটগুলোর উপর নজর রাখুন।

সমস্ত ধরণের পিপিই অবশ্যই

ক) শ্রমিকের সম্ভাব্য বিপদের কথা ভেবে নির্বাচন করতে হবে।

খ) সব সময়ে যেন পড়ে থাকে।

গ) নিয়মিত পরীক্ষা, সঠিক ব্যবহার এবং প্রয়োজনে পাল্টে ফেলতে হবে।

ঘ) ঘোষিত নিয়ম মেনে রোগের সংক্রমণ এড়াতে সঠিক ভাবে পরতে হবে ও খুলতে হবে। জীবানুমুক্তকরণ করতে হবে। রাখতে হবে বা ফেলতে হবে।

শ্রমিকরা যখন কাজ করবে তাঁদের করোনা ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকির উপর নির্ভর করবে কোন্ ধরণের পিপিই তাঁদের প্রয়োজন।

বিপদ বা ঝুঁকির মূল্যায়ন

কাজের পরিবেশে কার্যকর ভাবে ভাইরাসের সঙ্গে মোকাবিলা করতে সম্ভাব্য ঝুঁকির মূল্যায়ণ।

কর্মক্ষেত্রে বিপদের মূল্যায়ন

নিয়োগকর্তা

কর্মীবৃন্দ

ম্যানেজার

নিয়োগকর্তা এবং কাজের তত্ত্বাবধায়কবৃন্দ কর্মীদের সঙ্গে আলোচনা করে যে সব কাজে কোভিড - ১৯ হওয়ার সম্ভাবনা আছে এবং সে সব কাজের ঝুঁকি বা বিপদের মূল্যায়ন নিয়মিত ভাবে করবেন এবং তাঁদের রোগ সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকির দিক বিবেচনা করে কর্মীদের কাজের বিভাজন করবেন।

যেখানে ঝুঁকির সম্ভাবনা কম ঃ কিছু কিছু কাজ আছে যেখানে রোগের সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি কম কারণ তাদের অন্যান্য সহকর্মী, মক্কেল, ঠিকাদার, সরবরাহকারী বা বাইরের লোকের সঙ্গে ঘন ঘন সান্নিধ্যে আসার প্রয়োজন হয় না। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে দূরবর্তী কর্মী অর্থাৎ যাঁরা ঘরে থেকে কাজ করছেন এবং যাঁরা অন লাইনে বা টেলি-পরিষেবা দিচ্ছেন অথবা যাঁরা অন্য ব্যক্তির সঙ্গে খুব কম সংস্পর্শে আসেন।

ঝুঁকির সম্ভাবনা মাঝামাঝি ঃ এই ধরণের ঝুঁকির বা সংক্রমণের সম্ভাবনা তাঁদেরই যারা ঘন ঘন অপর সহকর্মী, ঠিকাদার, সরবরাহকারী, মক্কেল বা অন্য সাধারণ মানুষের সঙ্গে কাজের সূত্রে সরাসরি সংস্পর্শে চলে আসেন অথবা তাঁদের কাজের ক্ষেত্রে পারস্পরিক দূরত্ব ২ মিটার মেনে চলে কঠিন। এইসব কাজের সঙ্গে যুক্ত মানুষরা হলেন যাঁরা বাজারে, স্টেশনে, গণ পরিবহণ, স্কুল, নির্মাণ কাজ, হোটেল, রেঁস্তোরা, পুলিশ এবং নিরাপত্তার কাজে যুক্ত।

সংক্রমন হওয়ার সম্ভাবনা প্রবল ঃ ঝুঁকির সম্ভাবনা প্রবল সেখানেই যেখানে কর্মীরা সরাসরি কোভিড - ১৯ রোগীর বা অথবা কোভিড - ১৯ হতে পারে এমন মানুষের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন অথবা কোনো সংক্রমিত তলদেশ বা বস্তুর সংস্পর্শে এসেছেন। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় স্বাস্থ্যকর্মী, মেডিক্যাল-ল্যাবের কর্মী, মর্গে যাঁরা কাজ করেন অথবা যে পরিবহন কর্মীরা তাঁদের গাড়ীতে কোভিড রোগী বহন করেছেন গৃহপরিচালিকা, ব্যাক্তিগত পরিবহন কর্মী, হোম-ডেলিভারী বয়, কলমিস্ত্রী, ছুতোর, বিদ্যুৎকর্মী ইত্যাদি যাঁরা কোভিড - ১৯ আক্রান্ত বাড়ীতে দৈনন্দিন পরিষেবা দেন।

ঝুঁকি কমানোর জন্য কার্যকরী পরিকল্পনা

ঝুঁকি যেখানে কম ঃ সেখানে শ্রমিকদের পিপিই অনুমোদন করা হয় নি। এই ধরণের কর্মীরা সর্বদা মাস্ক পরে থাকবেন এবং প্রাথমিক সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের নির্দেশগুলো মেনে চলবেন।

মাঝারিমানের ঝুঁকি ঃ যদি পারস্পরিক দূরত্ব ২ মিটার মেনে চলা সম্ভব না হয় তবে সেই ধরণের কাজ মুলতবি রাখার কথা বিবেচনা করুন। যদি তা সম্ভব না হয় তবে ঐ ধরণের কাজের ক্ষেত্রগুলো কমিয়ে আনুন। কাজগুলো ভাগ করে দিন, মুখোমুখি বা গা ঘেষাঘেঁষি করে কাজগুলো যতটা সম্ভব কমান। কর্মীদের পাশাপাশি দাঁড়িয়ে কাজ করতে বলুন, পরস্পর যেন মুখোমুখি না দাঁড়ায়। একই কর্মীকে একই শিফ্‌টের দলে রাখুন। স্বচ্ছ প্লাস্টিকের দেওয়াল বা প্লেক্সিগ্লাসের দেওয়াল বিভিন্ন কাজের ক্ষেত্রের মাঝখানে বসান (যদি তা সম্ভব না হয় তবে কর্মীদের পুনর্ব্যবহার যোগ্য মুখবর্ম সরবরাহ করুন) কারণ নিয়মিত যেখানে পারস্পরিক সংযোগ থাকছে সেখানে হাঁচি বা কাশির ড্রপলেটগুলো থেকে এই অস্থায়ী বাধা রক্ষা করবে। ৬০ শতাংশ ইথাইল অ্যালকোহল আছে এরকম দ্রবণ দিয়ে এগুলো জীবাণুমুক্ত করতে হবে। প্রাকৃতিক বাতাসের যাতায়াতের জন্য বায়ূ চলাচল ব্যবস্থা বাড়াতে হবে অথবা যন্ত্র চালিত বায়ূ নিষ্কাশন ব্যবস্থা থাকলেও ঘরের মধ্যে বাতাস যেন আবার বৃত্তাকারে না ঘরে। এই ধরণের কাজের সঙ্গে যুক্ত শ্রমিকরা সর্বদা মাস্ক পরে থাকবেন এবং সব ধরণের প্রাথমিক সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি অনুসরণ করবেন। নিয়মিত ভালো করে হাত ধোঁয়ার স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলবেন বিশেষ করে বদ্ধ ঘরে মেশিনে কাজ করার পর। যানবাহন ও বদ্ধ জায়গা থেকে বেরিয়ে আসার পর এবং পি পি ই পরার ও খোলার পর। মাঝারি মানে ঝুঁকি রয়েছে এমন শ্রমিকদের দস্তানা, গাউন, ফেস-মাস্ক, ফেস শীল্ড অথবা রোদ চশমা ইত্যাদি পরতে হবে কিনা তা নির্ভর করছে তাদের কাজের বিপদের উপর এবং রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি কতটা রয়েছে তার উপর। নিয়ম মেনে পি পিই পরা/ খোলা শ্রমিকদের শেখাতে হবে।

যে সব জায়গায় মাঝারি মানের সংক্রমণের ঝুঁকি রয়েছে সেখানে প্রতিটি ঘর, শৌচাগার, সব জিনিষপত্র এবং দেওয়াল মেঝে জীবাণুমুক্তকরণ করতে হবে। কিভাবে সব ধরণের ব্যক্তিগত সুরক্ষা পরিধান (পি পি ই) পরতে হবে কর্মীদের তা সঠিক ভাবে প্রশিক্ষিত করা উচিত। এবং কিভাবে কাজের পোশাকগুলো পরিস্কার করা উচিত। যদি সম্ভব হয় কাজের পোশাক পরিবর্তন এবং পরিস্কারের কাজটি কারখানার অভ্যন্তরে সংগঠিত করুন।

প্রবল ঝুঁকিপূর্ণ কাজ ঃ এই ধরণের কাজের সঙ্গে যুক্ত বিশেষ কর্মী বাহিনী যাঁরা হাসপাতা, মেডিক্যাল-ল্যাব, অ্যাম্বুলেন্স, মর্গ, মরদেহ বহনকারী যান ইত্যাদি ক্ষেত্রে কাজ করেন। তারা সব সময় প্রাথমিক সংক্রমণের নিয়ন্ত্রণের আলোচিত নির্দেশিকাগুলো মেনে চলবেন। যাই হোক এই ধরণের কাজের ক্ষেত্রগুলোর জন্য বিশেষ প্রযুক্তিগত এবং প্রশাসনিক নিয়ন্ত্রণ জরুরী। যাঁরা এইসব জায়গায় কাজ করেন তাদের কর্মক্ষেত্র এবং কাজের প্রকৃতির উপর ভিত্তি করে পর্যাপ্ত পরিমাণে পি পি ই ব্যবহার করতে হবে। ঐ নির্দেশিকাগুলোর বর্ণনা এই পুস্তিকায় আলোচিত হয়নি। এই নির্দেশিকাগুলো **mohtw.90v.in** এই ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

গৃহ পরিচারিকা, ব্যক্তিগত যান, হোম-ডেলিভারি কর্মী, কলমিস্ত্রি এবং বিদ্যুৎ কর্মী যাঁরা নিয়মিত ভাবে কোভিড আক্রান্ত পরিবারগুলোকে পরিষেবা দিয়ে থাকেন তাঁরা তাঁদের কার্যক্ষেত্রে অবশ্যই ত্রিস্তরীয় সার্জিক্যাল মাস্ক/ এন - ৯৫ শ্বাসযন্ত্র, দস্তানা, ফেসশীল্ড, রোদ চশমা, অথবা গাউন (নির্ভর করবে কতক্ষণ এবং কত কাছাকাছি কোভিড আক্রান্ত রোগীর পাশে থাকছেন) পরে থাকবেন এবং প্রাথমিক সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ নীতিগুলো মেনে চলবেন।

যাঁদের অন্যান্য রোগের প্রবল ঝুঁকি রয়েছে সেই সমস্ত কর্মীদের কোভিড - ১৯ সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা প্রবল এমন কাজের দায়িত্ব দেওয়া এড়িয়ে চলুন।

কর্মক্ষেত্রে অসুস্থ রোগীর চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা

নিয়োগকর্তা/সুপারভাইজার / সহকর্মী কর্মক্ষেত্রে কোভিড - ১৯ আক্রান্ত কর্মীদের দ্রুত চিহ্নিত করবেন এবং সরিয়ে দেবেন। যদি তিনি মাস্ক পরে না থাকেন সঙ্গে সঙ্গে তাকে দিতে হবে। যতক্ষণ না তাকে চিকিৎসার জন্য পাঠানো হচ্ছে ততক্ষণে দরজা আছে এবং বাতাস চলাচল করতে পারে এমন কোন ছোট ঘরকে আইসোলেশন রুম (পৃথক/বিচ্ছিন্ন ঘর) বানিয়ে সেখানে তাঁকে রাখতে হবে। অথবা সঙ্গে সঙ্গে তাঁকে অন্যদের থেকে দূর কোনো খোলা জায়গায় পাঠাতে হবে।

বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই কাজের জায়গা পুরোপুরি বন্ধ করার কোনো প্রয়োজন নেই। কোনো ঘর যদি আক্রান্ত ব্যক্তি অনেকটা সময় ব্যবহার করে থাকেন তবে সেই ঘরের জানালা দরজা খুলে দিয়ে সেটি খোলা রাখুন। পরিস্কার এবং জীবাণুমুক্ত করার জন্য ২৪ ঘন্টা অপেক্ষা করুন।

- নোংরা পৃষ্ঠতল / মেঝে জীবানুমুক্তকরণ করার আগে তাকে সাবান এবং জল দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- ঐ নির্দিষ্ট তল/ মেঝে এবং জিনিষগুলোর ক্ষেত্রে যেটা প্রযোজ্য সেই হিসেবে সদ্য প্রস্তুত ১ শতাংশ সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট অথবা ৬০ শতাংশ ইথাইল অ্যালকোহল ব্যবহার করে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- সাফাই-কর্মীরা যেন অবশ্যই মাস্ক, গ্লাভস, রোদ চশমা, ফেস শীল্ড, গাউন, বুট ইত্যাদি ব্যবহার করেন।
- অন্য কোন্ কর্মী সংক্রমণের মধ্যে ছিলেন তাদের চিহ্নিত করুন এবং তাঁদেরক্ষেত্রে বিশেষ সুরক্ষা সতর্কতা গ্রহণ করুন।
- কর্মক্ষেত্রে যাঁরা কোভিড - ১৯ সংক্রমণের সম্ভাবনার মধ্যে রয়েছেন তাঁদের জানান কিন্তু গোপনীয়তা বজায় রাখুন।
- যে সমস্ত কর্মীরা সেই সময় মাস্ক পরেন নি এবং যাঁরা দীর্ঘসময় আক্রান্তের সংস্পর্শে ছিলেন (২ মিটারের মধ্যে) তাদের ১৪ দিন গৃহবন্দী থাকার নির্দেশ দিন যদি সম্ভব হয় তাঁরা ফোন বা অনলাইনে টেলি সার্ভিস দেবেন। শরীরের উপসর্গের উপর পর্যবেক্ষণ করতে এবং অসুস্থ হলে খবর দিতে নির্দেশ দিন এবং স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক বা রাজ্যসরকারের নির্দেশিকা মেনে চলতে বলুন।
- অন্যান্য কর্মীরা কাজ চালিয়ে যেতে পারেন এবং তাদের বলুন নিজেদের উপর নিবিড় পর্যবেক্ষণ রাখতে এবং অসুস্থ হলে খবর দিতে।
- মালিকদের বা নিয়োগ কর্তারও দায়বদ্ধতা রয়েছে যাতে করে সংক্রমিতের সংস্পর্শে আশা কর্মীরা সেভাবেই যেন কাজে ফেরে যাতে তাঁদের, তাঁদের সহকর্মীদের এবং সাধারণ মানুষের স্বাস্থ্য সবচেয়ে ভালো ভাবে সুরক্ষিত থাকে।

কোভিড - ১৯ সংক্রমন দমনের জন্য প্রতিকার মূলক ব্যবস্থার নির্ধারিত সাম্প্রতিকতম বিধিসম্মত পরিচালন পদ্ধতি (এস. ও পি) কি হবে তা জানতে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রকের ওয়েবসাইট **(mohfw.gov.in)** দেখুন।

নিয়োগকর্তার করণীয়

কি করবেন ?

- বিভিন্ন কাজের স্থানের ঝুঁকির মূল্যায়ণ করুন এবং দায়িত্বপূর্ণ কাজের জন্য কর্মীদের পিপিই দিন।
- বাড়ীর তৈরী খাবার নিজের টেবিলে বসে খেতে উৎসাহিত করুন।

- যতটা সম্ভব কর্মীদের কারখানা চত্বরে বা তার কাছাকাছি কোনো জায়গায় রাখবার ব্যবস্থা করুন।
- যেখানে সম্ভব কর্মীদের নিরাপদ পরিবহণের ব্যবস্থা করুন।
- কাজের জায়গায় অসুস্থতার সঙ্গে মোকাবিলার জন্য পরিকল্পনা তৈরী করুন।
- কোভিড - ১৯ এর জন্য উপযুক্ত অবকাশ নীতি তৈরী করুন। কর্মীদের সুরক্ষা এবং শিক্ষার উপর জোর দিতে মানব সম্পদ বিভাগে নীতিতে পরিবর্তন আনুন।
- বিঘ্নিত সরবরাহ, নির্দিষ্ট এবং বিলম্বিত পণ্য পরিষেবা এবং সরবরাহ ও কর্মক্ষেত্রে অনুপস্থিতির সঙ্গে এঁটে উঠতে শক্তিশালী ও জরুরী ভিত্তিক পরিকল্পনা তৈরী করুন।

নিয়োগকর্তার কার্যকরী পরিকল্পনা

কি করবেন না?

কোভিড - ১৯ এর উপসর্গ রয়েছে এমন কর্মীদের কাজে আসতে দেবেন না। তাঁদের বাড়ীতে থাকতে অথবা সরকারী ব্যবস্থাপনায় চিকিৎসার জন্য পরামর্শ দিন।

- কাউকে মাস্ক ছাড়া ক্যাম্পাসে ঢুকতে অনুমোদন দেবেন না।
- চিহ্ন এবং রঙীন ছবির সাহায্যে কর্মীদের যে কোন ধরণের পৃষ্ঠতল স্পর্শ করতে নিষেধ করুন।
- কর্মীদেরকে নিজেদের যন্ত্রাদি এবং সরঞ্জাম ভাগাভাগি করে ব্যবহার করতে নিষেধ করুন।
- সংস্পর্শ, করমর্দন এবং আলিঙ্গন নিষিদ্ধ করুন।
- সাধারণ জায়গায় কর্মীদের ভিড় করতে অনুমোদন করবেন না।
- কর্মীদের অযথা ঘোরাফেরা বন্ধ করুন।
- মুখোমুখি সভা বাতিল করুন। মিটিং এর জন্য ভার্চুয়াল প্লাটফর্ম ব্যবহার করুন।
- শীতাতপ নিয়ন্ত্রক যতটা সম্ভব ব্যবহার করবেন না।

নিয়োগকর্তার দ্বারা কাজের পরিকল্পনা

কি করবেন না?

- আপনার প্রতিষ্ঠানে সাক্ষাৎ প্রার্থীর সংখ্যা হ্রাস করুন।
- সমস্ত কর্মীরা যখন গেটে তাদের শিফ্টের হাজিরার জন্য রিপোর্ট করবে তাদের জ্বর এবং অন্যান্য উপসর্গ পরীক্ষা করুন।
- আপনার কারখানার বা প্রতিষ্ঠানের ভিতর মাস্কের ব্যবহার বাধ্য করুন। হাঁচি বা কাশির বিধিসম্মত পদ্ধতি কর্মীদের শেখান।
- যেখানে সম্ভব সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্য কাজের জায়গা পুনর্নির্মাণ করুন। বাধা বা স্বচ্ছ দেওয়াল তৈরী করুন।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্য অভ্যন্তরীন ব্যবস্থা এবং উৎপাদনের গতিতে পরিবর্তন আনুন। যদি সম্ভব হয় কর্মীদের টেলিকমিউটিং এর সুযোগ দিন।
- পরিষেবা দেওয়া নেওয়া দূর থেকে করুন। পারস্পরিক ছোঁয়া বাঁচিয়ে পণ্য আমদানি রপ্তানি নিশ্চিত করুন।
- কর্মীদের বোঝান যাতে তাঁরা পরস্পরের মধ্যে সব সময় ২ মিটারের দূরত্ব বজায় রাখেন।

- স্পর্শ করতে হয় এমন সমস্ত জায়গা, ওয়াশ রুম, রান্নাঘর, শৌচাগারে স্যানিটাইজারের ব্যবস্থা রাখুন।
- কাজের জায়গায় বাইরের দিকের বায়ু নিষ্কাশন যন্ত্রের সংখ্যা বাড়ান।

নিয়োগ কর্তার করণীয় ক্ষেত্রগুলো

কি করবেন না ঃ

- বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা ভীষন খারাপ এমন ঘরে কর্মীদের কাজ করার অনুমতি দেবেন না।
- যদি খুব বিশেষ প্রয়োজন না হয় ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন। একান্তই যদি প্রয়োজন হয় সমস্ত সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের সমস্ত সতর্কতা মূলক ব্যবস্থা মেনে ভ্রমণ করুন।
- খুব অসুস্থতার ঝুঁকি আছে এমন কর্মীদের ভ্রমণে অনুমতি দেবেন না।
- ক্যাফেটেরিয়ার স্বয়ং পরিবেশন ব্যবস্থা সম্ভব হ'লে বন্ধ করুন।
- কর্মীদের একসঙ্গে খাবার অনুমতি দেবেন না।
- আপনার প্রতিষ্ঠানের কর্মীদের গণপরিবহন ব্যবহার করতে নিষেধ করুন।
- কর্মীদের শরীরে জীবাণুনাশক স্প্রে ব্যবহার করবেন না।

নিয়োগ কর্তা এবং কর্মীদের সামাজিক ব্যবহার

কোভিড - ১৯ আক্রান্ত হ'ওয়ার সম্ভাবনার উপর নিয়োগকর্তা এবং কর্মীদের সামাজিক আচার আচরণের বিরাট প্রভাব রয়েছে। যখন মালিক এবং কর্মচারী উভয়েই তাঁদের পরিবার এবং সমাজে অবস্থান করবেন এটা তাঁদের যৌথ দায়িত্ব ও কর্তব্য যে কোভিড - ১৯ এর বিরুদ্ধে লড়তে হলে কি রকম সামাজিক দায়বদ্ধতাপূর্ণ আচরণ করতে হবে তা ছড়িয়ে দেওয়া। প্রতিটি একক কাজের জায়গার স্বাস্থ্য সুরক্ষা যে তাঁর সঙ্গে জড়িত প্রতিটি মানুষের সামাজিক আচরণের উপর নির্ভর করে সেই বিষয়ের উপর জোর দেওয়া উচিত। একজন আক্রান্ত ব্যক্তিও অন্য কর্মীর দেহে সংক্রমণ ছড়াতে পারে তার ফলে শুধু যে কোম্পানীর উৎপাদন ব্যহত হবে তাই না অন্য কর্মীদের পরিবারগুলোও সংক্রমিত হবে। তাই নীচের বিষয়গুলোর উপর জোর দেওয়া উচিত।

কি করবেন ?

- কাজ থেকে ফিরে সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত-মুখ পরিস্কার করুন। তারপর আপনার পোশাক পরিবর্তন করুন এবং কাজের পোশাকগুলো ভালো করে ধুয়ে স্নান করে নিন।
- ঘরের বাইরে বেরোলেই নাক-মুখ ভালো করে ঢেকে মাস্ক পরে নিন। এমন কি খুব অল্প সময়ের জন্য বাইরে বেরোলেও মাস্ক ব্যবহার করুন। কখনোই মাস্কের সামনের দিকটায় হাত দেবেন না এবং তা থুতনির নীচে নামিয়ে রাখবেন না। পুনর্ব্যবহারের অযোগ্য মাস্কগুলো ঢাকনা যুক্ত আবর্জনার পাত্রে ফেলে দিন।
- যত কম সম্ভব বাজারে যাবেন। প্রয়োজনীয় কেনাকাটার জন্য দীর্ঘ তালিকা না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। অপরের সঙ্গে বাজারে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন। যতটা সম্ভব ফোনের এবং অনলাইনের মাধ্যমে কেনাকাটা সম্পন্ন করুন এবং ঘরে পণ্য সরবরাহ করার জন্য বলুন।
- যদি আপনি কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করেন তবে তা প্রতিদিন সাবান-জল দিয়ে ধোবেন।
- বাইরের মানুষের সঙ্গে সব সময় পারস্পরিক দূরত্ব ২ মিটার বজায় রাখুন।
- হাঁচি এবং কাশির সময় স্বাস্থ্য বিধি সংক্রান্ত নিয়ম অনুসরণ করুন।

নিয়োগকর্তা এবং কর্মীদের সামাজিক আচরণ

কি কি করবেন?

- কম ক'রে ২০ সেকেন্ড ধরে ঘন ঘন (প্রতি ২ ঘন্টা অন্তর) সাবান জল দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যেস তৈরী করুন। এমনকি আপাতদৃষ্টিতে হাত পরিষ্কার মনে হ'লেও হাত ভালো করে ধোবেন। ভালো করে হাত পরিষ্কার করবেন বিশেষত রান্না করার বা খাবার আগে ও পরে, শৌচাগার বা ওয়াশরুম ব্যবহারের পর, নাক ঝাড়া বা হাঁচি বা কাশির পর।
- বাড়ীর জন্য অ্যালকোহল নির্ভর হ্যান্ড স্যানিটাইজারের বোতল কিনুন এবং ছোট একটা বোতল আপনার পকেটে সব সময় রাখুন।
- আপনার বাড়ীর সব সময় স্পর্শ করতে হয় এমন দেওয়াল বা পৃষ্ঠতল নিয়মিত ভাবে জীবাণুমুক্ত করুন।
- অ্যালকোহল নির্ভর স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার মোবাইল ফোন নিয়মিত ভালো করে মুছুন।
- খেয়াল রাখবেন কোন্ কোন্ পৃষ্ঠতল আপনি স্পর্শ করছেন এবং কত ঘন ঘন আপনি মুখমন্ডলে হাত দিচ্ছেন। হাত বারবার চোখ-মুখ নাকে দেওয়ার অভ্যেস ত্যাগ করুন।
- বাড়ীতে তৈরী টাটকা গরম খাবারের মাধ্যমে শরীরে পুষ্টি লাভ করুন। বেশী করে জল খান।
- রান্না করার আগে শাকসব্জি ভালো করে পরিস্কার জলে ধুয়ে নিন।
- বাড়ীতে নিয়মিত শরীর চর্চা করুন।
- বাড়ীতে বয়স্ক সদস্য/সদস্যার প্রতি বিশেষ যত্নবান হ'ন কারণ তাঁদের বিভিন্ন কঠিন রোগের ঝুঁকি আছে।
- আপনার শরীরে যদি কোভিড - ১৯ এর সম্ভাব্য লক্ষণ দেখতে পান সত্ত্বর নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন এবং চিকিৎসকের উপদেশ মেনে চলুন। কোনো উপসর্গ হাল্কা ভাবে নেবেন না।
- মাস্ক পরে থাকুন এবং যতক্ষণ পরীক্ষার ফল জানা না যাচ্ছে নিজেকে অপরের থেকে আলাদা রাখুন। নিজে নিজে চিকিৎসা করতে যাবেন না।
- যদি আপনার পরিবারের কেউ কোভিড - ১৯ উপসর্গ দ্বারা আক্রান্ত হ'ন সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। তাকে একটি মাস্ক দিন। তাঁকে একটি ঘরে আলাদা রাখুন যতক্ষণ না কোভিড - ১৯ এর ফল ঋণাত্মক না আসে।

কি কি করবেন না?

- নাক - মুখ পুরোপুরি না ঢেকে শুধুমাত্র হাত দিয়ে হাঁচবেন বা কাশবেন না।
- খুব বেশী প্রয়োজন না হ'লে ঘর থেকে বেরোবেন না। পরিবারের সদস্যদেরও এই ব্যাপারে সতর্ক করুন।
- হাসপাতালে যাওয়া এড়িয়ে চলুন। ডাক্তারদের কাছ থেকে টেলিফোনে পরামর্শ নিন। জরুরী নয় এমন শল্য চিকিৎসা স্থগিত রাখুন।
- যাঁরা মাস্ক পরে না তাঁদের এড়িয়ে চলুন।
- যতটা সম্ভব বাইরে কোন ভ্রমণ করবেন না। এতে কোভিড - ১৯ এর সংক্রমণের আওতায় আসার ঝুঁকি থেকে যায়।
- গণ পরিবহন এড়িয়ে চলুন। হাঁটুন বা সাইকেলে চড়ুন। স্বাস্থ্যের পক্ষেও সেটা ভালো।
- বিবাহ, জন্মদিন ইত্যাদি সামাজিক অনুষ্ঠান যেখানে অনেক মানুষের জমায়েত হয় সেইসব এড়িয়ে চলুন।

বন্ধু-বান্ধব এবং আত্মীয়দের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে ভিডিও সম্মেলন বা টেলিফোনের মাধ্যমে অংশ গ্রহণ করুন। যদি দেখা যায় যে অংশগ্রহণ একান্তই জরুরী এবং এড়ানো যাবে না মাস্ক পরে এবং সামজিক দূরত্ব মেনে অংশ নিন, যতটা সম্ভব কম সময় কাটান।

- বাইরের খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- অনেকের সঙ্গে বসে একসঙ্গে খাবার এড়িয়ে চলুন কারণ এতে কোভিড - ১৯ সংক্রমণের ঝুঁকি আছে।
- ভীড় থাকে এমন জায়গায় (যেমন মল, রেঁস্তোরা, জিম, ধর্মীয় স্থান, খেলাধূলার আসর) যাবেন না।
- যে সব পৃষ্ঠতল সাধারণ মানুষ ভীষণ ভাবে ব্যবহার করে যেমন সিঁড়ির রেলিং, দরজার হাতল এবং তালা, গেট, লাইটের সুইচ, যেকোন কাউন্টারে বহির্ভাগের উপরিতল, কলের হাতল ইত্যাদি সেগুলি ছোঁবেন না। কনুই অথবা বাহু দিয়ে দরজা খুলুন।
- আপনার বাড়ীতে আত্মীয়-স্বজন আসার জন্য নিরুৎসাহিত করুন এবং আপনিও অন্যের বাড়ীতে যাওয়া বন্ধ করুন।

।। মালিক-কর্মচারীর সামাজিক আচরণ ।।

- খুব কাছের এবং প্রিয় মানুষদের সঙ্গেও করমর্দন, চুম্বন বা আলিঙ্গন করবেন না।
- মোবাইল ফোন সহ আপনার ব্যক্তিগত ব্যবহার্য কোনো জিনিষই অন্যকে দেবেন না।
- যদি আপনার জ্বর, গলা ব্যথা বা কাশি থাকে কারো সামনে যাবেন না।
- বিশেষত আপনি যদি নিশ্চিত হ'ন যে কেউ কোভিড - ১৯ আক্রান্ত অর্থাৎ উপসর্গ দেখে সন্দেহ হয় তবে তাঁর কাছাকাছি যাবেন না।
- যেখানে সেখানে কফ-থুতু ফেলবেন না।
- কোভিড - ১৯ আক্রান্ত কোনো ব্যাক্তিকে সাহায্য না করে তাঁকে সমাজে হেয় প্রতিপন্ন করবেন না বা খাটো চোখে দেখবেন না। এই ধরণের হেনস্তায় তাঁর সম্পর্কে ভুল খবর, ভুয়ো তথ্য এবং অসহযোগিতাই প্রকাশ পায়।

জরুরী পরিকল্পনা

- আপনার কর্মীরা যে সমাজ বা গোষ্ঠীর মধ্যে বসবাস করে সেখানে কোভিড - ১৯ সম্ভাব্য প্রাদুর্ভাবের কথা মাথায় রেখে ব্যবসাকে কি ভাবে সচল রাখা যায় তার জন্য পরিকল্পনা তৈরী করুন। যদি যথেষ্ট সংখ্যক কর্মচারী, ঠিকাদার বা সরবরাহকারীরা আপনার ব্যবসার জায়গায় নাও আসে সেক্ষেত্রেও ব্যবসাকে চালু রাখা যায় পরিকল্পনা সেই দিক ভেবে ঠিক করা উচিত। আপনার পরিকল্পনা তাঁদের জানিয়ে দিন এবং নিশ্চিত হন যে এই পরিকল্পনা অনুসারে তাঁদের কি করতে হবে এবং হবে না সেই বিষয়ে তাঁরাও অবগত। যদি দেখা যায় হাল্কা উপসর্গ আছে বা কেউ মৃদু উপসর্গ ঢাকতে হাল্কা ওষুধ (প্যারাসিটামল, আইবুপ্রোফেন) খাচ্ছেন তাঁদেরকেও কাজ থেকে দূরে থাকার গুরুত্বের উপর জোর দিন।
- ব্যবসার ক্ষেত্রে স্বাভাবিক অভ্যেস বা প্রবণতা পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুত থাকুন। যদি প্রয়োজন হয় শুধু জরুরী ভিত্তিক কাজগুলোই করুন।
- বিঘ্নিত সরবরাহ শৃঙ্খল বা বিলম্বিত সরবরাহের মোকাবিলা করার জন্য পরিকল্পনা তৈরী রাখুন।

- অত্যাবশ্যকীয় পণ্য এবং জরুরী পরিষেবার জন্য বিকল্প ঠিকাদার বা সরবরাহকারীদের চিহ্নিত করে রাখুন।
- আপনার ব্যবসা সাময়িক ভাবে স্থগিত রাখুন বা কমিয়ে আনুন অথবা অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে ক্রেতা বা উপভোক্তা নির্বাচন করুন।
- ব্যবসাকে চালু রাখার জন্য কোন কাজগুলোকে অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত তা চিহ্নিত করুন। শ্রমিকদের সুরক্ষার প্রয়োজন এবং উৎপাদন ব্যবস্থা চালু রাখার মধ্যে সামঞ্জস্য বিধান করে কর্মক্ষেত্রে কর্মীর সংখ্যা কমিয়ে আনুন।
- পরিষেবা দেওয়ার ক্ষেত্রে যেখানে যেখানে সম্ভব দূরত্ব বজায় রাখুন।
- যদি আপনার প্রচুর সংখ্যক কর্মী অনুপস্থিত থাকে তবে কি ভাবে আপনার ব্যবসার অত্যাবশ্যকীয় কাজগুলো চালু রাখতে পারেন তার জন্য পরিকল্পনা তৈরী করে রাখুন।
- কর্মক্ষেত্র প্রয়োজনে বদলে ফেলা এবং ছুটি নীতি চালুর জন্য তৈরী থাকুন।
- অত্যাবশ্যকীয় কাজগুলো সম্পাদনের জন্য কিছু কর্মচারীকে সব বিভাগের কাজের প্রশিক্ষণ দিয়ে রাখুন।

——oo——