কোভিড-১৯ এর জন্য কর্মক্ষেত্র প্রস্তুতকরণ

প্রথম সংস্করণ

২৩.০৩.২০২০

কোভিড-১৯ এর জন্য কর্মক্ষেত্র প্রস্তুতকরণ

২০২০ সালের জানুয়ারি মাসে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) একটি নতুন ধরণের করোনা ভাইরাস জনিত রোগের প্রাদুর্ভাব ঘোষণা করে, যার সূচনা হয় চীনের হুবেই প্রদেশে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর বিবৃতি অনুযায়ী করোনা ভাইরাস রোগটি (কোভিড-১৯) বিশ্বের অন্যান্য দেশে ছড়িয়ে পড়ার একটি উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এবং জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ বিশ্বব্যাপী কোভিড-১৯ এর প্রাদুর্ভাব নিয়ন্ত্রণের জন্য কাজ করছে। তবে দীর্ঘমেয়াদী সাফল্য এখন পর্যন্ত অর্জিত হয়নি। এই রোগের বিস্তার রোধ করতে হলে ব্যবসায়ী, চাকুরীজীবীসহ সমাজের সর্বস্তরের মানুষকে অবশ্যই কার্যকরি ভূমিকা পালন করতে হবে।

কোভিড-১৯ যেভাবে ছড়ায়

কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীর হাঁচি, কাঁশির মাধ্যমে রোগটি সংক্রমিত হয়ে থাকে। হাঁচি, কাঁশির মাধ্যমে রোগটির জীবাণু নিকটবর্তী বস্তুর পৃষ্ঠতল - যেমন ডেস্ক, টেবিল বা টেলিফোন/ মোবাইল ইত্যাদির উপর পড়ে যা সহজেই মানুষের হাতের সংস্পর্শে আসে, পরবর্তীতে এই জীবাণু যুক্ত হাত দ্বারা চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করার মাধ্যমে তারা আক্রান্ত হতে পারে । আবার যারা কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির এক মিটারের মধ্যে অবস্থান করে, তারাও হাঁচি-কাশি হতে ছিটকে আসা ক্ষুদ্র কনার সাথে মিশ্রিত জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে। কোভিড-১৯ এ সংক্রমিত হলে বেশিরভাগ ব্যক্তি হালকা/সাধারণ লক্ষণগুলি অনুভব করে এবং নিজ থেকেই সুস্থ হয়ে যায়। কিছু রোগীর ক্ষেত্রে গুরুতর অসুস্থতা লক্ষ্য করা যায় এবং হাসপাতালে নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। সাধারণত ৪০ বা তদোর্ধ্ব বয়সী রোগী, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম এমন ব্যক্তির (যেমন- ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং ফুসফুসের রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি) ক্ষেত্রে ঝুঁকির মাত্রা বেশী।

আমরা এখানে যা জানব-

১. কর্মক্ষেত্রে কোভিড-১৯ এর বিস্তার রোধ করার সহজ উপায়।

২. সভা, সমাবেশ এবং জনসমাগমে কোভিড-১৯ এর ঝুঁকিগুলি এড়িয়ে চলার উপায়।

৩. কর্তৃপক্ষ ও কর্মীগণের ভ্রমণকালীন সময়ে সাবধানতা।

৪. কোভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়লে কর্মক্ষেত্র প্রস্তুতকরণ।

১. কর্মক্ষেত্রে কোভিড-১৯ এর বিস্তার রোধ করার সহজ উপায়

যে সকল কর্মক্ষেত্রে কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়েনি সেখানকার দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তাগণ তাদের নিজ কর্মক্ষেত্রে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো নিশ্চিত করবেন-

- কর্মস্থল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এবং স্বাস্থ্যকর কিনা তা নিশ্চিতকরণঃ
  জীবাণুনাশক দিয়ে ডেস্ক ও টেবিলের পৃষ্টতল এবং নিত্য ব্যবহার্য বস্তু (যেমন- টেলিফোন, কীবোর্ড) নিয়মিত মুছতে হবে। কারন পৃষ্ঠতলে থাকা জীবাণু দ্বারা সহজে সংক্রমনের সম্ভাবনা থাকে।
- কর্মচারী, ঠিকাদার এবং গ্রাহকদের নিয়মিত এবং যথাযথভাবে হাত ধোয়ার অভ্যাস করানোঃ
  সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়া, কেননা সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করলে ভাইরাস ধ্বংস হয় এবং কোভিড-১৯ এর বিস্তারে বাধা সৃষ্টি হয়।

- কর্মক্ষেত্রের প্রবেশপথে বা আশেপাশে সহজে দৃষ্ঠিগোচর হয় এমন স্থানে হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখার ব্যবস্থা করা।
- সঠিকভাবে হাত ধোয়ার নির্দেশনা সম্বলিত পোস্টার দৃষ্ঠিগোচর স্থানে প্রদর্শন করা এবং স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের সাহায্য নিন।
- হাত ধোয়ার ব্যাপারে উৎসাহিত করার জন্য পেশাদার জনস্বাস্থ্য কর্মকর্তার দিকনির্দেশনা, বিভিন্ন সভায় প্রদত্ত সচেতনতামূলক বার্তা এবং ইন্টারনেটে ব্যবহৃত গ্রহনযোগ্য এবং বিশ্বাসযোগ্য তথ্যাদি ব্যবহার করা।
- কর্মী, ঠিকাদার এবং গ্রাহকদের সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধোয়ার ব্যবাস্থা নিশ্চিত করা।
- কর্মক্ষেত্রে শ্বাস-প্রশ্বাস জনিত স্বাস্থ্যবিধি প্রচার করা-
  - ✓ শ্বাস প্রশ্বাসজনিত পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে পোস্টার প্রদর্শন। কেননা, শ্বাস প্রশ্বাসের পরিচ্ছন্নতা কোভিড-১৯ সংক্রমণ রোধ করে।
  - ✓ শ্বাস প্রশ্বাসজনিত পরিচ্ছন্নতায় উৎসাহিত করার জন্য কর্মক্ষেত্রে পেশাদার জনস্বাস্থ্য কর্মকর্তার দিকনির্দেশনা, বিভিন্ন সভায় প্রদত্ত সচেতনতামূলক বার্তা এবং ইন্টারনেটে ব্যবহৃত গ্রহনযোগ্য এবং বিশ্বাসযোগ্য তথ্যাদি ব্যবহার করা।
  - ✓ কর্মস্থলে কর্মচারীদের বিশেষ করে যাদের সর্দি বা কাশি আছে তাদের জন্য ফেস মাস্ক/কাগজের টিস্যু/রুমাল সহজলভ্য করা ও তাদের ব্যবহৃত ফেস মাস্ক/কাগজের টিস্যু/রুমালের যথাযথ ব্যবস্থাপনা এবং ধ্বংস করা নিশ্চিত করা।
- জরুরী পেশাদারী কাজে ভ্রমণে যাওয়ার আগে কর্মচারী এবং ঠিকাদারদের "ভ্রমণ সম্পর্কিত জাতীয় নির্দেশনা" জেনে নেওয়ার পরামর্শ দেয়া।
- কর্মচারী, ঠিকাদার এবং সেবা গ্রহণকারীদের এই মর্মে অবহিত করা যে, যদি কোনভাবে কোভিড-১৯ তাদের নিজ নিজ এলাকায় ছড়িয়ে পড়তে শুরু করে (হালকা কাশি বা স্বল্প জ্বর ৯৯ ডিগ্রি ফারেনহাইট বা তার সামান্য বেশি হয়) তাহলে তাদেরকে বাড়িতেই থাকতে হবে বা বাড়িতে থেকেই কাজ করতে হবে। এসময় চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সাধারণ ঔষধ যেমন প্যারাসিটামল, আইবুপ্রোফেন বা অ্যাসপিরিন ইত্যাদি ঔষধগুলি গ্রহণ করা যেতে পারে।
- যদি কারো কোভিড-১৯ এর খুব সাধারণ লক্ষণও দেখা দেয় তাহলে তাকে অবশ্যই সার্বক্ষণিক ঘরের মধ্যে থাকতে হবে। একথা দৃঢ়ভাবে প্রচার করতে হবে।
- কর্মস্থলে উপরোক্ত বার্তা সম্বলিত পোস্টার প্রদর্শন করুন এবং অন্যান্য মাধ্যমে যেমন স্থানীয় যোগাযোগের চ্যানেলগুলিতে (ক্যাবল অপারেটর/কমিউনিটি রেডিও) প্রচার করুন।
- স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ কর্তৃক অনুমোদিত এবং প্রস্তুতকৃত বার্তা প্রচারের সামগ্রীসমূহের ব্যবহার নিশ্চিত করুন।
- সংবেদনশীল এই সময়ে, কর্মীদের অসুস্থতাজনিত ছুটির অনুমোদন নিশ্চিত করতে হবে।

উপরে উল্লেখিত ব্যবস্থা গ্রহনের মাধ্যমে কোভিড-১৯ এর বিস্তার রোধ করা সম্ভব।

২. সভা, সমাবেশ ও জনসমাগমে কোভিড-১৯ এর সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলি এড়িয়ে চলার উপায়

সভা এবং সমাবেশ আয়োজকদের কোভিড-১৯ এর সম্ভাব্য ঝুঁকি নিয়ে ভাবতে হবে কারণ-

- সভায় বা সমাবেশে উপস্থিত অনেকেই অজান্তে এই ভাইরাস বহন করতে পারে যার ফলে অন্যরা তাদের সংস্পর্শে এসে কোভিড-১৯ এ সংক্রমিত হতে পারে।
- অধিকাংশ মানুষের জন্য কোভিড-১৯ মারাত্নক না হলেও অনেকের জন্য এটা মারাত্নক ও জীবনঘাতী হতে পারে। প্রতি ৫ জনের ১ জন কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীর হাসপাতালে চিকিৎসা প্রয়োজন।

কোভিড-১৯ ঝুঁকি প্রতিরোধ বা হ্রাস করার জন্য বিবেচিত মূল বিষয়গুলি নিম্নরূপঃ

ক) সভা বা অনুষ্ঠানের পূর্বে-

- কোন সভা করার পূর্বে সভা স্থানের যথাযথ কর্তৃপক্ষের পরামর্শ মোতাবেক ব্যবস্থা গ্রহণ করা।
- সভা বা অনুষ্ঠানে সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য একটি প্রস্তুতি পরিকল্পনা গ্রহণ করা।
- সকলের উপস্থিতেতে সভা বা অনুষ্ঠান আয়োজনের প্রয়োজন কিনা তা বিবেচনা করা। টেলিকনফারেন্স বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে অনলাইনে সভা আয়োজন করা সম্ভব কিনা তা যাচাই করে দেখা।
- সভা বা অনুষ্ঠানটি ছোট পরিসরে করা যেতে পারে কি না সেটি বিবেচনা করা যাতে লোক সমাগম কম হয়।
- জনস্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যসেবা কর্তৃপক্ষের সাথে আগেই যোগাযোগ করা এবং তাদের সকল রকম তথ্য দিয়ে সহযোগিতা করা। তাদের পরামর্শ ও সুপারিশ মেনে চলতে হবে।
- সভায় কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ প্রতিরোধের যথাযথ ব্যবস্থাপনার নিমিত্তে সকলের জন্যে টিস্যু, সাবান এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজারসহ সকল প্রয়োজনীয় সামগ্রীর পর্যাপ্ত সরবরাহ নিশিচত করা। প্রয়োজনে উপকরণগুলোর প্রি-অর্ডার করা।
- শ্বাসতন্ত্রের সমস্যার উপসর্গ কারো মাঝে দেখা দিলে তার জন্য মেডিক্যাল/সার্জিক্যাল মাস্ক সরবরাহের ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- যেখানে কোভিড-১৯ ভাইরাস বিস্তার লাভ করছে সেখানে সক্রিয় পর্যবেক্ষণ নিশ্চিত করতে হবে। সভায় অংশগ্রহণকারীদের আগাম পরামর্শ দিতে হবে যে, যদি তাদের কারো মধ্যে কোভিড-১৯ সংক্রমনের এর কোন লক্ষণ দেখা যায় বা কেউ যদি অসুস্থতা বোধ করেন তাহলে সভায় তাদের উপস্থিত হওয়া কাম্য নয়।
- সভা/ অনুষ্ঠানের আয়োজক অবশ্যই অংশগ্রহণকারী, খাবার পরিবাশনকারী এবং দর্শকদের মোবাইল/ টেলিফোন নম্বর, ই-মেইল ও তাদের বাসস্থানের বিস্তারিত ঠিকানা সংগ্রহ করবেন। যদি কোন অংশগ্রহণকারী সন্দেহজনক সংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত হয়ে থাকেন তাহলে তার সকল তথ্য স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে সরবরাহ করতে হবে এবং তথ্য প্রদান নিশ্চিত করবেন। **কোন অংশগ্রহণকারী তার কোন তথ্য স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে প্রদানে অস্বীকৃতি জানালে তিনি ঐ অনুষ্ঠান বা সভায় অংশগ্রহণ করতে পারবে না।**
- সভায় অংশগ্রহণকারী কারো মধ্যে কোভিড-১৯ সংক্রান্ত যে কোন ধরনের উপসর্গ (শুকনো কাশি, জ্বর, অসুস্থতা) দেখা দিলে নিম্নোক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে-
    - অসুস্থ বোধ করছে বা লক্ষণ রয়েছে এমন ব্যক্তিকে জনসমাগম হতে বিচ্ছিন্ন করে নিরাপদে রাখার জন্য একটি কক্ষ বা অঞ্চল চিহ্নিত করতে হবে।
    - সেখান থেকে অসুস্থ ব্যক্তিকে কিভাবে নিরাপদে স্বাস্থকেন্দ্রে/হাসপাতালে স্থানান্তরিত করা যায় তার পরিকল্পনা থাকতে হবে।
    - যদি সভায় বা অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণকারী কোন সদস্য, কর্মী বা পরিসেবা প্রদানকারীর কোভিড-১৯ টেস্টের ফল পজিটিভ হয় সেক্ষেত্রে কি করণীয় তা পূর্বেই ঠিক করে রাখতে হবে।

- কর্মক্ষেত্রের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী অথবা জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ অথবা স্বাস্থ্য বিভাগকে গৃহীত সকল পরিকল্পনাগুলো সম্পর্কে পূর্বেই অবহিত করতে হবে।

খ) সভা বা অনুষ্ঠান চলাকালীন সময়ে -

- আয়োজিত সভা বা অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণকারীদেরকে মৌখিক বা লিখিত ভাবে কোভিড-১৯ সংক্রান্ত সকল তথ্য প্রদান করতে হবে। অনুষ্ঠানের নিরাপত্তার স্বার্থে আয়োজক কর্তৃক গৃহীত পদক্ষেপ সম্পর্কে অংশগ্রহনকারীদের অবহিত করতে হবে।
- স্পর্শহীন সম্বোধনের উপায়গুলি প্রচার ও অনুশীলন করতে হবে এবং অন্যের সংস্পর্শ যথাসম্ভব পরিহার করতে হবে।
- সভায় অংশগ্রহণকারীদের নিয়মিত হাত ধোয়া বা হ্যান্ড রাব বা অ্যালকোহল সমৃদ্ধ হ্যান্ড-স্যানিটাইজার ব্যবহারে উৎসাহিত করতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীরা যেন হাঁচি বা কাঁশি দেয়ার সময় টিস্যু ব্যবহার করে অথবা কনুইয়ের ভাঁজে হাঁচি-কাশি দেয় সে বিষয়ে বারবার অবহিত করতে হবে এবং পরবর্তীতে সেই টিস্যু বা কাপড় যেন ঢাকনা যুক্ত পাত্রে ফেলে দিতে পারে সেই ব্যবস্থা করতে হবে।
- জরুরি অবস্থায় যোগাযোগের জন্য অংশগ্রহণকারীদের একটি ঠিকানা অথবা হটলাইন নম্বর সরবরাহ করতে হবে যাতে তারা পরামর্শের জন্য যোগাযোগ করতে পারে বা কোন তথ্য দিতে পারে।
- অনুষ্ঠানের ভেন্যুটিতে সহজে দৃশ্যমান হয় এমন একাধিক জায়গায় অ্যালকোহল সমৃদ্ধ স্যানিটাইজার বা হ্যান্ড রাব রাখার ব্যবস্থা করতে হবে।
- আসনগুলো এমনভাবে সাজাতে হবে যাতে অংশগ্রহণকারীরা পরস্পরের থেকে কমপক্ষে এক মিটার দূরে অবস্থান করতে পারে।
- পর্যাপ্ত বাতাস চলাচলের সুব্যবস্থা নিশ্চিত করার জন্য যখনই সম্ভব ভেন্যুর জানালা এবং দরজা খুলে রাখতে হবে।
- যদি কেউ অসুস্থতা অনুভব করে তবে পূর্বপরিকল্পিত প্রস্তুতি অনুসরণ করুন বা জরুরি নাম্বারে যোগাযোগ করুন।
- সভাস্থলের আঞ্চলিক পরিস্থিতি বা অংশগ্রহণকারীদের সাম্প্রতিক ভ্রমণের উপর নির্ভর করে অসুস্থতাবোধ করা ব্যক্তিকে একটি সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্ন কক্ষে রাখতে হবে। তাকে একটি মাস্ক সরবরাহ করুন যাতে বাড়ি ফিরার পথের অন্য কাউকে সংক্রমিত না করে। অন্যথায় পূর্বনির্ধারিত সনাক্তকরণ কেন্দ্রে নিয়ে যান।
- সকল অংশগ্রহনকারীকে তাদের সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ জ্ঞাপন করতে হবে।

গ) সভা বা অনুষ্ঠান পরবর্তী করনীয় -

- কমপক্ষে এক মাসের জন্য সমস্ত অংশগ্রহণকারীদের নাম এবং যোগাযোগের ঠিকানা সংগ্রহে রাখুন। যাতে অনুষ্ঠান পরবর্তীতে অসুস্থ হয়ে পড়া যে কোন অংশগ্রহনকারীকে জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ সহজেই খুঁজে বের করতে পারে।
- যদি সভা বা অনুষ্ঠানে কোন সন্দেহভাজন কোভিড-১৯ রোগীকে পাওয়া যায় তবে তাকে আলাদা করতে হবে। অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের এ বিষয়ে জানাতে হবে এবং তাদেরকে পরবর্তী ১৪ দিন পর্যন্ত কোন ধরনের লক্ষণ দেখা যায় কিনা তা প্রতিদিন পর্যবেক্ষণ করার ও দিনে দু'বার করে দেহের তাপমাত্রা পরিমাপের পরামর্শ দিতে হবে।

- যদি তাদের কারো হালকা কাশি বা জ্বর (যেমন ৩৭.৩ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড/ ৯৯.২ ডিগ্রী ফারেনহাইট বা তার বেশি) হয় তবে তাদেরকে বাড়িতে থাকা এবং পরিবার হতে সাময়িকভাবে বিচ্ছিন্ন থাকার পরামশকরতে হবে । এর অর্থ হল পরিবারের সদস্যসহ অন্যান্য ব্যক্তিবর্গের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ (কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব) এড়িয়ে চলতে হবে।
- স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে সভায় অংশগ্রহনকারীদের সাম্প্রতিক ভ্রমণ এবং উপসর্গের বিশদ তথ্য প্রদান করতে হবে।
- সকল অংশগ্রহনকারীকে তাদের সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ জ্ঞাপন করতে হবে।

৩. কর্তৃপক্ষ ও কর্মীগণের ভ্রমণকালীন সময়ে সাবধানতাঃ

ক) ভ্রমণের আগে-

- কোভিড-১৯ সংক্রমিত এলাকার সর্বশেষ পরিস্থিত সম্পর্কে সংশ্লিষ্ট সংস্থার কর্মকর্তা এবং কর্মচারীদের অবশ্যই জেনে নিতে হবে।
- সর্বশেষ তথ্যের ভিত্তিতে সংস্থার কর্মকর্তা-কর্মচারীদের আসন্ন ভ্রমণ পরিকল্পনা সম্পর্কিত সুযোগ সুবিধা এবং ঝুঁকিগুলো মূল্যায়ন করতে হবে।
- কোভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়া এলাকায় অসুস্থ এবং ঝুঁকিতে থাকা কর্মচারীদের প্রেরণ করা যথাসম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে।
- কোভিড-১৯ আক্রান্ত এলাকায় ভ্রমণের পূর্বে সংশ্লিষ্ট কর্মচারীদেরকে কোভিড-১৯ সম্পর্কে বিজ্ঞ এবং উপযুক্ত কোন ব্যাক্তি (যেমন- সংস্থার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী, স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ) দ্বারা ঐ স্থানের সুযোগ সুবিধা সম্পর্কে অবহিত করতে হবে।
- ভ্রমণ করতে যাওয়া কর্মচারীদের হ্যান্ড রাব / হ্যান্ড স্যানিটাইজার এর ছোট বোতল (১০০ মিলি এর নীচে) সরবরাহ করতে হবে যাতে তারা নিয়মিত হাত পরিষ্কার রাখতে পারে।

খ) ভ্রমণের সময়:

- বারবার হাত ধোয়ার বিষয়ে উৎসাহিত করতে হবে এবং হাঁচি-কাশি আছে এমন লোকদের কাছ থেকে কমপক্ষে এক মিটার/তিন ফুটের অধিক দূরে থাকতে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা-কর্মচারীদের নির্দেশ দিতে হবে।
- ভ্রমণের সময় কর্মচারীদের কেউ অসুস্থ বোধ করলে তার জন্য করনীয় এবং কার সাথে যোগাযোগ করবেন তা জানিয়ে দিতে হবে।
- কর্মকর্তা-কর্মচারীরা যেখানে ভ্রমণ করবেন সেখানকার স্থানীয় কর্তৃপক্ষের নির্দেশাবলী যেন সঠিকভাবে মেনে চলে সেটা নিশ্চিত করতে হবে যেমন- যদি স্থানীয় কর্তৃপক্ষ তাকে কোন জায়গায় যেতে নিষেধ করেন তাহলে সেখানে না যাওয়া। কর্মকর্তা-কর্মচারীদের স্থানীয় ভ্রমণ, চলাচল বা বড় সমাবেশ সম্পর্কিত বিধিনিষেধ মেনে চলতে হবে।

গ) ভ্রমণ থেকে ফিরে আসলে:

- কোভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়া এলাকা থেকে ফিরে আসা কর্মচারীদের কোভিড-১৯ এর উপসর্গ পর্যবেক্ষণের জন্য ১৪ দিনের নজরদারিতে (কোয়ারেন্টাইনে) রাখতে হবে। তাদের শরীরের তাপমাত্রা দিনে দুবার করে মাপতে হবে। এসময় তারা বাড়িতেই অবস্থান করবে।

- যদি তাদের হালকা কাশি বা সামান্য জ্বর হয়ে থাকে (যেমন- তাপমাত্রা ৯৯.২ ডিগ্রি ফারেনহাইট বা তার বেশি) তবে তাদের বাড়িতে থাকা পরিবারের সদস্যসহ অন্যান্য লোক হতে বিচ্ছিন্ন হতে হবে। এর অর্থ পরিবারসহ অন্যান্য লোকের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে (কমপক্ষে এক মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে)
- টেলিফোনের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা স্থানীয় জনস্বাস্থ্য বিভাগকে তাদের সাম্প্রতিক ভ্রমণ এবং রোগের লক্ষণগুলি সম্পর্কে বিশদ তথ্য প্রদান করতে হবে।

৪. কোভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়লে কর্মক্ষেত্র প্রস্তুতকরণঃ

কর্মক্ষেত্রে কোন কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত সন্দেহভাজন ব্যক্তি অসুস্থ হয়ে পড়লে কি করণীয় তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে হবে।

- কর্মস্থলে-
  - ✓ অসুস্থ ব্যক্তিকে এমন কোন স্থানে রাখতে হবে যেখানে তারা অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন (Isolated) থাকবে। সেই সাথে অসুস্থ ব্যক্তির সাথে যথাসম্ভব কম সংখ্যক মানুষ যেন যোগাযোগ করে নিশ্চিত করতে হবে এবং স্থানীয় স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
  - ✓ কর্মস্থলে অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের কীভাবে চিহ্নিত করা যায় তা বিবেচনা করতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে যেন কেউ নিগ্রহ বা বৈষম্যের শিকার না হয়। সম্প্রতি কোভিড-১৯ আক্রান্ত অঞ্চল ভ্রমণ করেছেন এমন কর্মীদের মধ্যে যারা অন্যান্য গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছে (যেমন-ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ এবং বেশি বয়স) তাদেরকে উচ্চঝুঁকিপূর্ণ হিসেবে অগ্রাধিকার দিতে হবে।
  - ✓ কোভিড-১৯ প্রতিরোধে আপনার করা পরিকল্পনাটি সম্পর্কে স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে জানাতে হবে এবং প্রয়োজনে তাদের মতামত গ্রহণ করতে হবে।
  - দপ্তর বা সংস্থায় নিয়মিত টেলিযোগাযোগের মাধ্যমে কর্ম সম্পাদনের ব্যবস্থা করতে হবে। কোভিড-১৯ এর প্রাদুর্ভাব ঘটলে স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ গণপরিবহন এবং জনসমাগম এড়াতে জনগণকে পরামর্শ দিতে পারে; সেক্ষেত্রে টেলিযোগাযোগ কর্মীদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার পাশাপাশি ব্যবসা বা কর্মক্ষেত্রকে সচল রাখতে সহায়তা করবে।
  - কোন সংস্থা বা প্রতিষ্ঠান যে এলাকায় অবস্থিত সেখানে কোভিড-১৯ এর প্রাদুর্ভাব ঘটলে তার জন্য একটি দূর্যোগকালীন ব্যবস্থাপনার পরিকল্পনা তৈরি করতে হবে যা-
    - ✓ প্রনয়নকৃত দূর্যোগকালীন ব্যবস্থাপনার পরিকল্পনা সংশ্লিষ্ট সংস্থাকে সমাজ বা কর্মক্ষেত্রে ছড়িয়ে পড়া কোভিড-১৯ মোকাবেলার সামর্থ্য করবে। অন্যান্য জরুরী স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সংস্থার ক্ষেত্রেও এই পরিকল্পনা প্রযোজ্য।
    - ✓ পরিকল্পনাটি এমন হতে হবে যেন অসুস্থতা বা স্থানীয় চলাচলে প্রতিবন্ধকতার জন্য উল্লেখযোগ্য সংখ্যক কর্মী, ঠিকাদার এবং সরবরাহকারীর অনুপস্থিতিতেও প্রতিষ্ঠানটি সচল থাকে।
    - ✓ পরিকল্পনাটির বিষয়ে আপনার কর্মকর্তা-কর্মচারী ও ঠিকাদারদের জানাতে হবে এবং দূর্যোগকালে তারা কি করবে আর কি করবে না তা তাদেরকে অবহিত করতে হবে। এক্ষেত্রে মূল বিষয়গুলোর উপরে অধিক গুরুত্ব আরোপ করতে হবে।
    - ✓ পরিকল্পনাটিতে যেন কোভিড-১৯ আক্রান্তের মানসিক স্বাস্থ্য ও সামাজর উপর কি প্রভাব পরে সে বিষয়টি আলোচিত হয় তা লক্ষ্য রাখতে হবে। কোভিড-১৯ সম্পর্কিত সঠিক তথ্য প্রাপ্তি এবং সহায়তা প্রদান নিশ্চিত করতে হবে।

- ✓ যেসব ক্ষুদ্র ও মাঝারী ব্যবসা প্রতিষ্ঠানগুলো জরুরীক্ষেত্রে নিজস্ব কর্মীদের স্বাস্থ্য ও কল্যাণের বিষয় নিশ্চিত করতে সমর্থ নয় তাদেরকে আগ্রিম স্থানীয় স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে যৌথ পারস্পরিক সহযোগীতার পরিকল্পনা করতে হবে।
- ✓ এই পরিকল্পনা তৈরির জন্য স্থানীয় ও জাতীয় পর্যায়ের জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ সহযোগীতা প্রদানেরও প্রস্তাব দিতে পারে।

মনে রাখা জরুরী:

কোভিড-১৯ এর জন্য প্রস্তুত হওয়ার সময় এখনই। এক্ষেত্রে সাধারণ সতর্কতা এবং সঠিক পরিকল্পনা গ্রহণ কোভিড-১৯ প্রতিরোধে বড় ভূমিকা রাখতে পারে। অবিলম্বে নেয়া সঠিক পদক্ষেপ আপনার কর্মক্ষেত্র ও কর্মচারীদের রক্ষা করতে সহায়তা করবে।