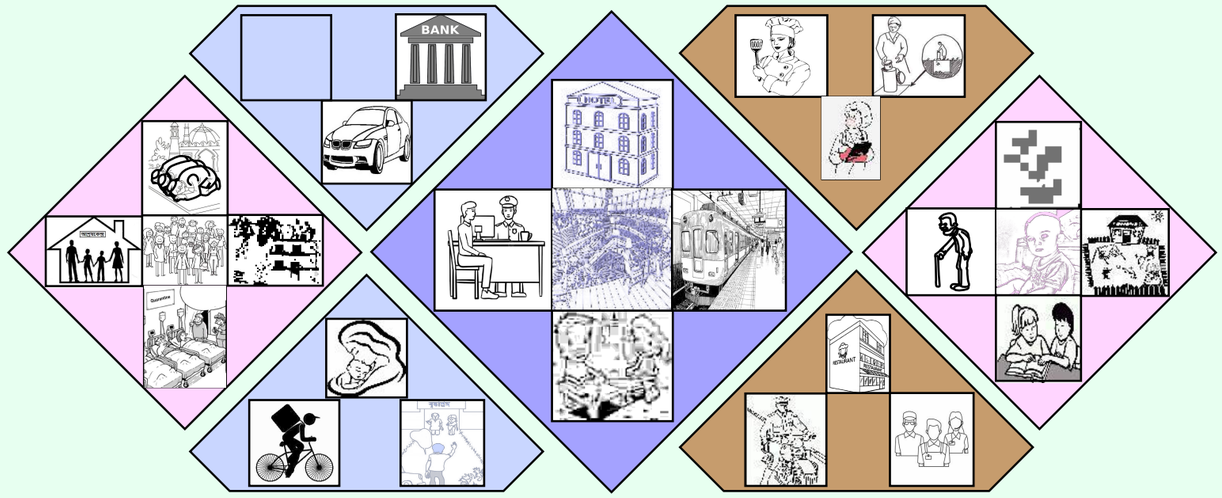
কোভিড-১৯ মহামারি এর সামাজিক ও প্রাতিষ্ঠানিক সংক্রমণ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের কারিগরী নির্দেশনা



সমন্বিত কোভিড-১৯ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

সমন্বিত কোভিড-১৯ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

কারিগরী সহায়তায়

আইএসবিএন: ৯৭৮-৯৮৪-৩৪-৮২১৬-৭

মে ২০২০

দ্বিতীয় সংস্করণ

প্রকাশনায়

স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
মহাখালী-১২১২
ঢাকা, বাংলাদেশ

মুখবন্ধ

বিশ্বজুড়ে কোভিড-১৯ মহামারির সূত্রপাত হয়েছে ২০১৯ সালের ডিসেম্বর মাসে চীনের উহান থেকে। এই মহামারির ভয়াবহতা পুরো বিশ্বকে স্তম্ভিত করেছে এবং বিশ্বের সকল দেশ ও অঞ্চলে তা বিস্তৃতি লাভ করেছে। বিশ্বের বিভিন্ন দেশে অসংখ্য মানুষ এই ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে এবং তার একটি বড় অংশ ইতোমধ্যে মৃত্যুবরণ করেছে। চলমান এই পরিস্থিতি বিশ্ব অর্থনীতিতে নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে। সারাবিশ্বই এই ভাইরাসকে প্রতিহত করে মহামারি থেকে উত্তরণের জন্য নানাবিধ পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে।

বাংলাদেশে এই মহামারির প্রাদুর্ভাব পরিলক্ষিত হয় ২০২০ সালের মার্চ মাসের শুরুতে এবং প্রথম রোগী সনাক্ত হয় ৮ মার্চ ২০২০। ভয়াবহ এই মহামারি থেকে দেশের জনগণের সুরক্ষা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে বিশ্বের সাথে তাল মিলিয়ে বাংলাদেশ সরকারও বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে। তারই অংশ হিসাবে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রনালয়ের অধীনস্ত স্বাস্থ্য অধিদপ্তর দেশের মানুষের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করার জন্য "কোভিড-১৯ মহামারি এর সামাজিক ও প্রাতিষ্ঠানিক সংক্রমণ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রনের কারিগরি নির্দেশনা" নামক পুস্তিকাটি প্রকাশ করার উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। জনসচেতনতাকে গুরুত্ব দিয়ে পুস্তিকাটিতে বিভিন্ন স্থান, সমাজ ও সংগঠন এবং বিভিন্ন জনসংখ্যায় কিভাবে কোভিড-১৯ মহামারি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করতে হবে সে বিষয়ে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে।

কোভিড-১৯ মহামারি এর সামাজিক ও প্রাতিষ্ঠানিক সংক্রমণ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের কারিগরি নির্দেশনা সম্বলিত পুস্তিকাটির লেখকবৃন্দকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি তাদের অক্লান্ত পরিশ্রমের জন্য। স্বল্প সময়ে তারা প্রতিটি অধ্যায়ের বিষয়বস্তু যেভাবে সহজবোধ্য ভাষায় সুচারুরূপে উপস্থাপন করেছেন, তা এককথায় অতুলনীয়। এছাড়া, স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নানাবিধ কাজে পরামর্শ ও দিক-নির্দেশনা দেওয়ার জন্য স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের মহাপরিচালক, অধ্যাপক ডাঃ মোঃ আবুল কালাম আজাদ, সম্মানীত সকল সদস্যকে আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেছেন।

পুস্তিকাটি প্রণয়নের ব্যাপারে যারা পান্ডুলিপির পর্যালোচনা, প্রয়োজনীয় সংশোধন ও মতামত দিয়েছেন এবং অন্যান্য ব্যাপারে সাহায্য সহযোগিতা করেছেন তাঁদের সকলকে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের পক্ষ থেকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি। পুস্তিকাটি প্রকাশনার বিষয়ে তাদের সুচিন্তিত ধ্যান-ধারণা ও পরামর্শ দিয়ে আমাদের যে প্রেরণা যুগিয়েছেন এবং নানা ব্যস্ততার মাঝেও সময় করে আমাদের কাজে যে বাস্তবমুখী পথ-নির্দেশনা ও উৎসাহ দিয়েছেন তার জন্য তাঁদেরকে সশ্রদ্ধ কৃতজ্ঞতা জানাই।

সময়ের স্বল্পতা ও অন্যান্য সীমাবদ্ধতার কারণে এই পুস্তিকাটির পর্যালোচনা ও প্রয়োজনীয় পরিবর্তন, পরিবর্ধন ও পরিমার্জনের কাজটি সীমিত রাখতে হয়েছে। বলার অপেক্ষা রাখেনা যে, বাস্তব অভিজ্ঞতার আলোকে পুস্তিকাটির পরবর্তী সংস্করণের মান আরও উন্নত করার প্রয়াস পাবে। এই ব্যাপারে সংশ্লিষ্ট সকলের কাছ থেকে মতামত ও পরামর্শ সাদরে গ্রহণ করা হবে।

পুস্তিকাটি প্রকাশনার বিষয়ে প্রমিত ও নির্ভুল বানানের বিষয়ে যথেষ্ট দৃষ্টি দেয়া হয়েছে। তারপরও যদি ভুল থেকে থাকে তাহলে পরবর্তী সংস্করণে তা শুদ্ধ করার পদক্ষেপ নেওয়া হবে।

সূচিপত্র

ভূমিকা	০১
প্রথম অধ্যায়ঃ বিভিন্ন স্থান	
১। বাড়ি	০৪
২। অফিস স্পেস	০৫
৩। হোটেলসমূহ	০৬
৪। শপিং মলসমূহ/ সুপারশপ/ কাঁচা বাজার	০৭
৫। ব্যাংক/ ব্যাংক কর্মী	০৮
৬। রেস্টুরেন্ট	০৯
৭। সেলুন/পার্লার	১০
৮। কৃষিজাত দ্রব্যের বাজার	১১
৯। পার্ক	১২
১০। স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠান/ব্যক্তিগত চেম্বার	১৩
১১। মেডিকেল কোয়ারান্টাইন ও পর্যবেক্ষণ এলাকা	১৪
১২। রেলপথে যাত্রী পরিবহন	১৫
১৩। সড়ক পথে যাত্রী পরিবহন	১৬
১৪। নৌপথে যাত্রী পরিবহন	১৭
১৫। আকাশ পথে যাত্রী পরিবহন	১৮
১৬। বাস ও ট্রাম	২০
১৭। শহুরে রেল যোগাযোগ	২০
১৮। ট্যাক্সি/মোটরসাইকেল/শেয়ার্ড রাইড/রিকশা	২১
১৯। ব্যক্তিগত গাড়ি	২২
২০। বিদেশ ফেরত লোকজন স্থানান্তরের জন্য যানবাহন	২৩
দ্বিতীয় অধ্যায়ঃ সমাজ ও সংগঠন	
২১। কমিউনিটি/সাধারণ জনগণ	২৪
২২। উদ্যোগ	২৫
২৩। নির্মাণ শিল্প	২৬
২৪। পোশাক শিল্প কারখানা/অন্যান্য শিল্প কারখানা	২৭
২৫। ডাক ও এক্সপ্রেস বিতরণ শিল্প	২৮
২৬। সরকারি প্রতিষ্ঠান	২৯
২৭। শিশু যত্ন সংস্থা (চাইল্ডকেয়ার ইন্সটিটিউশন)	৩০
২৮। প্রাথমিক ও মাধ্যমিক বিদ্যালয়	৩১
২৯। মহাবিদ্যালয় এবং বিশ্ববিদ্যালয়	৩২
৩০। পেনশন সুবিধা অঞ্চল / বৃদ্ধাশ্রম সমূহ	৩৩
৩১। সেফ হোম/ আশ্রয় কেন্দ্র ব্যবস্থা	৩৫
৩২। কারাগার	৩৬

৩৩। মসজিদে নামাজ আদায়	৩৭
৩৪। মন্দির/গির্জায় উপাসনা	৩৮
৩৫। মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা প্রতিষ্ঠান	৩৮
৩৬। মেডিকেল বর্জ্য নিষ্কাশন কেন্দ্র	৩৯
৩৭। সম্পত্তি ব্যবস্থাপনা কেন্দ্র	৪০
৩৮। আইন ও বিচার বিভাগ সম্পর্কিত কার্যক্রম	৪১
তৃতীয় অধ্যায়ঃ বিভিন্ন জনসংখ্যা	
৩৯। বয়োজ্যেষ্ঠ নাগরিক	৪২
৪০। গর্ভবতী মা	৪৩
৪১। শিশু	৪৪
৪২। শিক্ষার্থী	৪৫
৪৩। চিকিৎসার প্রয়োজনে আসা জনগোষ্ঠী	৪৬
৪৪। পুলিশ বা আইন শৃঙ্খলা বাহিনী সম্পর্কিত	৪৬
৪৫। কোম্পানি স্টাফ	৪৭
৪৬। পোশাক শিল্প কর্মী/ ফ্যাক্টরি কর্মী	৪৭
৪৭। কাস্টমস কর্মচারী (অভিবাসন পরিদর্শন, স্বাস্থ্য এবং কোয়ারেন্টাইন)	৪৮
৪৮। গাড়ি চালক	৪৮
৪৯। কুরিয়ার	৪৯
৫০। ইউটিলিটি কোম্পানির কর্মচারীগণ (পানি সরবরাহ, বিদ্যুৎ সরবরাহ, গ্যাস সরবরাহ)	৫০
৫১। বাবুর্চি ও ক্যাটারিং সার্ভিস সম্পর্কিত	৫১
৫২। নিরাপত্তা কর্মী	৫১
৫৩। পয়ঃনিষ্কাশন কর্মী	৫২
৫৪। পরিচ্ছন্নতা কর্মী	৫৩
৫৫। খাদ্য পরিবেশনকারী	৫৩
৫৬। বিনোদন কেন্দ্র	৫৪
৫৭। সংবাদমাধ্যম কর্মী	৫৫

ভূমিকা

বিশ্বজুড়ে বিভিন্ন দেশে কোভিড-১৯ প্রতিরোধে নানাবিধ পদক্ষেপ গৃহীত হয়েছে। এ সকল পদক্ষেপের মূল উদ্দেশ্য ছিল সামাজিক ও ব্যক্তি পর্যায়ে কোভিড-১৯ সনাক্তকরণ, পরীক্ষা, আইসোলেশন, সংক্রমণ প্রতিরোধ ও সকল রোগীর সেবা প্রদান, রোগীর সংস্পর্শে আসা সকলের কোয়ারেন্টাইন নিশ্চিতকরণ এবং ব্যক্তি ও কমিউনিটি পর্যায়ে জনস্বাস্থ্য ও সামাজিক ব্যবস্থাপনার সমন্বয়।

সাধারণত সংক্রমণের প্রকৃতি ও বিস্তারের ধরণ বিবেচনা করে বিভিন্ন পর্যায়ে গৃহীত পদক্ষেপসমূহ নির্ধারণ করা হয়।

জনস্বাস্থ্য এবং সামাজিক করণীয়: Public health and social measures

জনস্বাস্থ্যের মধ্যে রয়েছে ব্যক্তিগত সুরক্ষা (হাত ধোয়া এবং হাঁচি -কাশির শিষ্টাচার), পরিবেশগত আচরণ, শারীরিক দূরত্ব, ভ্রমণ সংক্রান্ত নির্দেশনা ইত্যাদি।

সামাজিক ব্যবস্থাপনার মধ্যে রয়েছে জনসাধারণের চলাচলে নিষেধাজ্ঞা,স্কুল ও ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠান বন্ধ রাখা, এলাকাভিত্তিক কোয়ারেন্টাইন ব্যবস্থা এবং আন্তর্জাতিক ভ্রমণের উপর নিষেধাজ্ঞা আরোপ।

জনস্বাস্থ্য এবং সামাজিক ব্যবস্থাপনার মধ্যকার সমন্বয়ের সময়, গৃহীত পদক্ষেপসমূহ বিবেচনার ক্ষেত্রে আমাদের সামাজিক এবং অর্থনৈতিক প্রভাবের বিষয়টি আমলে নিতে হবে। এমনভাবে কাজটি করতে হবে যেন সম্ভাব্য ক্ষতি ও উপকারিতার ভারসাম্য রক্ষা হয় এবং সেই সাথে কোভিড-১৯ এর পুণরুত্থান ও জনসাধারণের স্বাস্থ্য বিপন্ন না হয়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এই মহামারিকে সংক্রমণের চারটি ধাপে বিভক্ত করেছে।

১। প্রথম ধাপ- কোন রোগী পাওয়া যায়নি।

২। দ্বিতীয় ধাপ- বিচ্ছিন্ন ভাবে রোগী পাওয়া যায়।

৩। তৃতীয় ধাপ- একটি নির্দিষ্ট এলাকায় বেশ কিছু রোগী পাওয়া যায়।

৪। চতুর্থ ধাপ- সামাজিক সংক্রমণ।

এই মহামারিতে সামনের দিনগুলোতে নিম্নোক্ত ফলাফল পাওয়া যেতে পারেঃ

১। সম্পূর্ণভাবে সংক্রমণ রোধ

২। সংক্রমণের পুনরাবৃত্তি

৩। স্বল্প পরিমাণে সংক্রমণ বহাল থাকা।

ঝুঁকি মূল্যায়ন: Risk Assessment

জনস্বাস্থ্য এবং সামাজিক ব্যবস্থাপনার সমন্বয়ের ক্ষেত্রে ঝুঁকিসমূহের যথাযথ মূল্যায়ন প্রয়োজন। যে সকল বিষয়ের উপর ভিত্তি করে ঝুঁকি মূল্যায়ন করতে হবে,তা হল-

১। **এপিডেমিওলজিক্যাল ফ্যাক্টরঃ** এর মাঝে আছে নিশ্চিত ও সম্ভাব্য কোভিড-১৯ রোগীর সংখ্যা, হাসপাতালে ভর্তি রোগীর সংখ্যা, আইসিইউ-তে থাকা রোগীর সংখ্যা, মৃতের সংখ্যা, মোট পরীক্ষার বিপরীতে পাওয়া পজিটিভ রোগীর হার ইত্যাদি।

২। **স্বাস্থ্যসেবার সক্ষমতাঃ** হাসপাতালসমূহের ধারণক্ষমতা, স্বাস্থ্যকর্মীর সংখ্যা, আইসিইউ ও সাধারণ বেডের সংখ্যা, স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানে ট্রায়াজের সুবিধা, ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জামের মজুদ, চিকিৎসা প্রদানের সংকটকালীন জাতীয় নির্দেশ-না অনুযায়ী কোভিড-১৯ রোগী ও অন্যান্য রোগীর চিকিৎসা প্রদান।

৩। **জনস্বাস্থ্য সক্ষমতাঃ** সন্দেহভাজন রোগী চিহ্নিতকরণ ও পরীক্ষা করার হার, নতুন নিশ্চিত রোগীর আইসোলেশন করা, রোগীর সাথে সম্পর্কিত সকলকে চিহ্নিত করে কোয়ারেন্টাইন নিশ্চিতকরণ, ক্লাস্টার ও সন্দেহভাজন রোগী চিহ্নিতকরণের জন্য নিয়োজিত র‍্যাপিড রেসপন্স টিমের সংখ্যা ইত্যাদি।

৪। **কার্যকরী ওষুধের প্রাপ্যতাঃ** বর্তমানে কোভিড-১৯ এর কোন কার্যকরী ওষুধ বা ভ্যাক্সিন আবিষ্কার হয়নি।

জনস্বাস্থ্য এবং সামাজিক ব্যবস্থাপনা সমন্বয়ের নীতিমালাঃ Guiding principles when considering the adjusting of public health and social measures

কী ধরনের এবং কী উপায়ে কোভিড-১৯ সংক্রমণ নিয়ন্ত্রন ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে তা নির্ধারণের জন্য নিম্নোক্ত বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হবেঃ

১। কোভিড-১৯ নিয়ন্ত্রণে স্বাস্থ্যসেবা ও জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় গৃহীত কার্যক্রম গুলো যেমনঃ সনাক্তকরণ পরীক্ষা, আইসোলেশন, আক্রান্ত রোগীর সেবা প্রদান, রোগীর সংস্পর্শে আসা সকলের কোয়ারেন্টাইন নিশ্চিতকরণ, হাত ধোয়া এবং হাঁচি -কাশির শিষ্টাচার,পরিবেশগত মনসামাজিক আচরণ, শারীরিক দূরত্ব সকল ক্ষেত্রেই নিশ্চিত করতে হবে।
অন্যদিকে কোভিড-১৯ নিয়ন্ত্রণে সামাজিক ব্যবস্থাপনার যে ধাপগুলো রয়েছে যেমনঃ জনসাধারণের চলাচলে নিষেধাজ্ঞা, স্কুল ও ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠান বন্ধ রাখা, এলাকাভিত্তিক কোয়ারেন্টাইনের ব্যবস্থা এবং আন্তর্জাতিক ভ্রমণের উপর নিষেধাজ্ঞা আরোপ ইত্যাদি সেগুলো একসঙ্গে প্রয়োগ না করে বরং কম সংক্রমিত এলাকা অর্থাৎ যেখানে রোগের প্রাদুর্ভাব কম সেখান থেকে শুরু করে ক্রমান্বয়ে জাতীয় পর্যায়ে সম্প্রসারিত হবে।
২। যদি সম্ভব হয় নিয়ন্ত্রিতভাবে ধাপে ধাপে কোভিড-১৯ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থাপনায় গৃহীত সামাজিক কার্যক্রমগুলি একটি একটি করে অপসারণ করতে হবে। যেমন, দুটি নিয়ন্ত্রন ব্যবস্থার মাঝে দুই সপ্তাহের একটি বিরতি দিয়ে দেখা যেতে পারে যে কী কী ধরনের সমস্যা হতে পারে। এটি অবশ্য নির্ভর করে সারভিলেন্স সিস্টেমের গুনগতমান আর ঝুঁকি নিরুপণের সক্ষমতার উপর।
৩। প্রতিটি ব্যবস্থাপনার কার্যক্ষমতার সঠিক বৈজ্ঞানিক প্রমাণ না থাকলে যে ব্যবস্থাপনার গ্রহণযোগ্যতা বেশি ও বিরোধিতা কম সেটিকে প্রথমে প্রয়োগ এবং সবশেষে অপসারণ করতে হবে।
৪। ঝুঁকিপূর্ণ জনসংখ্যার সুরক্ষার বিষয়টিকে প্রাধান্য দিয়ে ব্যবস্থাপনার প্রয়োগ ও অপসারণ করতে হবে।
৫। যে সকল এলাকায় জনসংখ্যা কম সেখানে কিছু ব্যবস্থাপনা (যেমন, ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠান বন্ধ) অপসারণ করা যেতে পারে। অথবা শতভাগ জনগোষ্ঠীর উপর থেকে নিষেধাজ্ঞা তুলে নেয়ার পূর্বে আংশিকভাবে তুলে নিয়ে এর ফলাফল পর্যবেক্ষণ করা যেতে পারে।

সমন্বিত জনস্বাস্থ্য ও সামাজিক ব্যবস্থাপনার বাস্তবায়নঃ Implementation of the adjusting of public health and social measures

১। কোভিড-১৯ সংক্রমণ কে এমন করে বিচ্ছিন্ন বা এলাকাভিত্তিক পর্যায়ে আটকে রাখতে হবে যেন রোগীদের সংস্পর্শে আসা নির্দিষ্ট সংখ্যক মানুষের মাঝে সীমাবদ্ধ থাকে। নতুন রোগীদের সংখ্যা এমনভাবে কমিয়ে রাখতে হবে যেন স্বাস্থ্যসেবার সক্ষমতার সাথে তা সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়।
২। পর্যাপ্ত জনস্বাস্থ্য কার্যক্রম ও স্বাস্থ্য ব্যবস্থার সক্ষমতা থাকতে হবে যেন মৃদু/মাঝারি/গুরুতর নির্বিশেষে সকল রোগী চিহ্নিতকরণ ও আইসোলেশন নিশ্চিত করা যায় এবং যেখানে স্থানীয় সংক্রমণ উপস্থিত সেখানে-
চিহ্নিতকরণ, পরীক্ষা, আইসোলেশন ও চিকিৎসা প্রদানের মাধ্যমে সংক্রমণ চেইনকে ছিন্ন (transmission chain break) করা। রোগীর সংস্পর্শে আসা সকল ব্যক্তি কে চিহ্নিতকরণ এবং তাদের কোয়ারেন্টাইন নিশ্চিত করার জন্য পর্যাপ্ত কর্মী তৈরী রাখা। স্বাস্থ্যসেবা কর্মী ও হাসপাতালের কার্যক্ষমতা নির্ধারণ ও সম্ভব হলে সম্প্রসারণ যেন রোগের পুনরাবৃত্তি প্রতিহত করা যায়।
পরবর্তীতে ব্যবস্থাপনার উন্নয়নের জন্য ব্যাপক হারে তথ্য উপাত্ত সংগ্রহ করে ঝুঁকি মূল্যায়ণ ও ব্যবস্থাপনার কার্যক্ষমতা নির্ধারণ।
৩। উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ব্যবস্থাপনায় সংক্রমণ ঝুঁকি কমিয়ে আনার জন্য কোভিড-১৯ সংক্রমণের উপাদানসমূহকে চিহ্নিতকরণ এবং পর্যাপ্ত ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে নতুন করে সংক্রমণের ঝুঁকি কমানো।

হাসপাতাল বা সেবা কেন্দ্রে সংক্রমণ প্রতিরোধ জোরদার করতে হবে যেমন Triage, স্ক্রিনিং, তাপমাত্রা পরিমাপ, সুরক্ষা সামগ্রী এবং বর্জ্য ব্যবস্থাপনার দিকে বিশেষ নজরদারি রাখতে হবে। সেবাকর্মীদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়টিও গুরুত্বপূর্ণ।

- রোগী বা রোগীর সাথের লোকজনের হাঁচি-কাশি, শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে সংঘটিত সংক্রমণ হ্রাস করা।
- বদ্ধ জায়গা, যেমন- সিনেমা, বার, সেলুন, শপিং মল, খাবার হোটেল যেখানে পর্যাপ্ত শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভবপর নয় সেখানে সংক্রমণ প্রতিরোধ করা।
- জনবহুল এলাকায় যেমন বাজার, পাবলিক ট্রান্সপোর্ট, স্কুল, সুপার মার্কেট, উপাসনালয়, খেলার মাঠ ইত্যাদি জায়গায় শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা অপরিহার্য।

৪। কর্মস্থলে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করা। যেমন-শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা; হাত ধোয়ার ব্যবস্থা করা; হাঁচি-কাশি শিষ্টাচার; কর্মীদের নিয়মিত তাপমাত্রা মনিটরিং করা।

৫। উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা থেকে আগত রোগী দ্বারা সংক্রমণের ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণের জন্য বহিরাগতদের প্রবেশ এবং প্রস্থানের সময় স্ক্রিনিং; অসুস্থ ভ্রমণকারীর আইসোলেশনের ব্যবস্থা ও সংক্রমিত এলাকা থেকে আগত ব্যক্তিদের প্রত্যেকের কোয়ারেন্টাইনের ব্যবস্থা করা।

৬। সকল নতুন রোগী চিহ্নিতকরণ এবং চিকিৎসা প্রদানকে সামাজিকভাবে স্বাভাবিক হিসেবে ধরে নিতে হবে এবং রোগের পুনরুত্থানকে কমিয়ে আনতে জনগণই মুখ্য ভুমিকা পালন করবে।

সব সময় হাল নাগাদ তথ্য আদান প্রদান এর মাধ্যমে কোভিড-১৯ এর জনস্বাস্থ্য ও সামাজিক ব্যবস্থাপনায় সরকারের গৃহীত পদক্ষেপগুলো জনগণকে জানাতে হবে এবং কোন ব্যবস্থা আরোপ করা বা তুলে নেয়ার আগে তাদের মতামত জানতে হবে।

জনস্বাস্থ্য ও সামাজিক ব্যবস্থাপনার বিভিন্ন পর্যায়ে জনগণের মৌলিক চাহিদা বিশেষ করে Community food-supply chains এবং কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ রোধে এই নিয়ন্ত্রণমূলক কাজগুলোর সামাজিক অর্থনৈতিক প্রভাব সূক্ষ্মভাবে যাচাই করে বহুখাতভিত্তিক ব্যবস্থা নিতে হবে।

জনস্বাস্থ্য ও সামাজিক (Public Health and Social) ব্যবস্থাপনার বিভিন্ন পর্যায়ে জনগণকে ভুল তথ্য ও কুসংস্কার থেকে মুক্ত রাখতে হবে। তারা যাতে ভয় কে জয় করে সঠিক সময় সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

সোশ্যাল এবং ইলেক্ট্রনিক মিডিয়া মনিটর করা, ডিজিটাল প্ল্যাটফর্মগুলো কাজে লাগিয়ে তা স্বাস্থ্যসেবা এবং জনসচেতনতার কাজে ব্যবহার করা।

এসময়টাতে সকল স্টেক হোল্ডার এবং জনগণ একসাথে কাজ করা খুব জরুরী, জনগণ চাইলেই এই সংক্রমণ এর গতি থামিয়ে দিতে পারে। অনেক দেশ শতভাগ মাস্ক ব্যবহারকে আইন এর আওতায় নিয়ে এসেছে এবং সেখানে তারা শুধু এই একটি কাজ ভালোভাবে করেই বহুলাংশে সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হয়েছে।

৭। এখানে যে প্রস্তাবনাগুলো নিয়ে কথা বলা হলো এগুলো তখনই শতভাগ কার্যকরী হবে যদি নেতৃত্ব ও ব্যবস্থাপকগণ দক্ষ হন এবং পুরো প্রক্রিয়াটি দুর্নীতিমুক্ত ও সার্বজনীন হয়।

সংক্রমণ এর গতিবিধি ও প্রস্তুতির বাস্তব অবস্থা যাচাই, বিবেচনা করে সেই স্তর এর পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করতে হবে, তবেই করোনার বিরুদ্ধে সঠিক প্রতিরোধ গড়ে তোলা সম্ভব হবে।

প্রথম অধ্যায়ঃ
বিভিন্ন স্থান

বাড়ি

১। বাড়িতে থার্মোমিটার, মাস্ক, জীবাণুনাশক এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী সংরক্ষণ করুন।

২। পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্য সক্রিয়ভাবে পর্যবেক্ষণ করুন। এক্ষেত্রে প্রতি সকালে এবং সন্ধ্যায় তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণের পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

৩। পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের জন্য জানালা সবসময় বা অন্তত ২০-৩০ মিনিটের জন্য দিনে ২-৩ বার খুলে দিয়ে বাড়ির অভ্যন্তরের বায়ু চলাচল অব্যাহত রাখুন।

৪। জীবাণুনাশক দ্বারা বাড়ি ও এর আশেপাশের পরিবেশ পরিষ্কার রাখুন ।

৫। পরিবারের সদস্যদের মধ্যে একটি তোয়ালে সকলে মিলে ব্যবহার করবেন না, ঘন ঘন কাপড় এবং লেপ-তোষক রোদে দিন; ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলুন, যত্রতত্র থুথু ফেলবেন না, হাঁচি-কাশি দেওয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুইয়ের ভাঁজে রেখে হাঁচি-কাশি দিন।

৬। সঠিক পরিমাণে ও নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন, একটি বৈজ্ঞানিক ডায়েট প্ল্যান করুন, নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করুন, পর্যাপ্ত ঘুমান এবং ইমিউনিটি/রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করুন।

৭। বাইরে থেকে ফিরে এবং হাঁচি-কাশি দেয়ার পর হাত সাবান-পানি ব্যবহার করে ধুয়ে নিন অথবা ৭০% এলকোহলযুক্ত জীবাণুনাশক (Sanitizer) দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।

৮। বন্যপ্রাণী খাওয়া বা সংস্পর্শে আসা থেকে বিরত থাকুন। হাঁস-মুরগি ও ডিম খাওয়ার আগে সঠিক তাপমাত্রায় রান্না করুন।

৯। বেড়াতে যাওয়া, দাওয়াত ও আড্ডা দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

১০। যদি অসুস্থ থাকেন তবে বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন, ভিড়ের জায়গায় যাবেন না এবং বাইরে বেরোনোর সময় অবশ্যই মাস্ক পরবেন। আপনার জন্যে সাধারণ কাপড়ের মাস্কই যথেষ্ট। এটা পরা এবং খোলার নিয়ম অনুসরণ করুন। পুনঃব্যবহার এর ক্ষেত্রে প্রতিবার ব্যবহার এর পর হালকা গরম পানিতে সাবান গুলিয়ে ভাল করে ধুয়ে রোদে শুকিয়ে নিবেন।

১১। জনাকীর্ণ এলাকায় যাতায়াত বা অন্যান্য লোকের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের সময় অবশ্যই মাস্ক পরুন।

১২। আপনি যদি মাঝারি এবং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলে থাকেন তবে অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন বা কমিয়ে আনার/ সীমিত রাখার চেষ্টা করুন; কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তিদের সাথে মেলামেশা পরিহার করুন এবং বিশেষ প্রয়োজনে মেলামেশার সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং জীবাণুমুক্তকরণের দিকে মনোযোগ দিন, ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করুন এবং মাস্ক পরুন।

অফিস স্পেস

১। মাস্ক, হাত ধোয়ার তরল সাবান, জীবাণুনাশক ইত্যাদির মতো মহামারিতে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের মজুদ সংরক্ষণ ও সরবরাহ করুন, জরুরি অবস্থায় কী করণীয় তার পরিকল্পনা প্রণয়ণ করুন, জরুরি বর্জ্য নিষ্কাশন ব্যবস্থা স্থাপন করুন, প্রত্যেককে দায়িত্ব ভাগ করে দিন ও বাস্তবায়নের বাধাগুলি দূর করতে চেষ্টা করুন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন এবং প্রয়োজনে নতুন করে প্রশিক্ষণ দিন। [প্রশিক্ষণ এর মধ্যে জনস্বাস্থ্যের বিষয়গুলো যেমন মাস্ক এর সঠিক ব্যবহার, হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার, শারীরিক দূরত্ব, হাত ধোয়া, জীবাণুমুক্তকরণ গুরুত্ব পাবে]। বাড়িতে স্বেচ্ছা অন্তরীণ থাকাকালীন কিভাবে নিজের শরীর ও মনের যত্ন নিতে হবে তা শেখাতে হবে। মৃদু উপসর্গসমূহে বাড়িতে কিভাবে নিজের যত্ন ও চিকিৎসা নিবেন এগুলো শেখানো হতে পারে।

২। কর্মচারীদের জন্য একটি স্বাস্থ্য নিরীক্ষণ ব্যবস্থা (Health monitoring system) প্রতিষ্ঠা করুন, প্রতিদিন কর্মী-দের স্বাস্থ্যের অবস্থা নথিভুক্ত করুন। যারা অসুস্থ বোধ করেন তাদের সময়মতো চিকিৎসা গ্রহণ করা উচিত।

৩। অফিস বিল্ডিংয়ে প্রবেশ করার পূর্বে কর্মচারীদের তাপমাত্রা নিতে তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণের সরঞ্জামগুলো স্থাপন করুন এবং কেবলমাত্র সাধারণ তাপমাত্রাযুক্ত ব্যক্তিরা প্রবেশ করতে পারবেন। মাস্ক ছাড়া কোন কর্মচারীর ভিতরে প্রবেশ সংরক্ষিত করুন। প্রয়োজনে প্রবেশপথে অতিরিক্ত মাস্ক এর ব্যবস্থা করুন। কেউ ভুল করে না আনলে তাকে সতর্ক করে একটি মাস্ক দিয়ে দিন।

৪। অফিসে বায়ু চলাচল বাড়ান। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ সতেজ বাতাস এর ভেতরে আসা বাড়াতে হবে এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসের প্রবাহ বন্ধ রাখার ব্যবস্থা করুন।

৫। ঘন ঘন সংস্পর্শে আসা জায়গা যেমন দরজার হাতল, লিফটের বাটন ও পাবলিক টয়লেটগুলোর মতো সচরাচর ব্যবহার্য উপাদানগুলো নিয়মিত জীবাণুনাশক দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।

৬। জনসাধারণের চলাচলের এলাকাসমূহ এবং অফিসের জায়গাগুলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং সময়মতো আবর্জনা পরিষ্কার করুন।

৭। হাত এবং দৈহিক পরিচ্ছন্নতার ক্ষেত্রে মনোযোগ দিন। হাঁচি, কাশির সময় টিস্যু বা কনুইয়ের ভাঁজে মুখ এবং নাক ঢাকুন।

৮। কর্মীরা সকলেই মাস্ক সাথে করে নিয়ে যাবেন এবং অন্যদের সাথে সংস্পর্শে আসার সময় মাস্ক পরে নিবেন। তবে কর্মক্ষেত্রে সব সময় মাস্ক ব্যবহার করাই উত্তম।

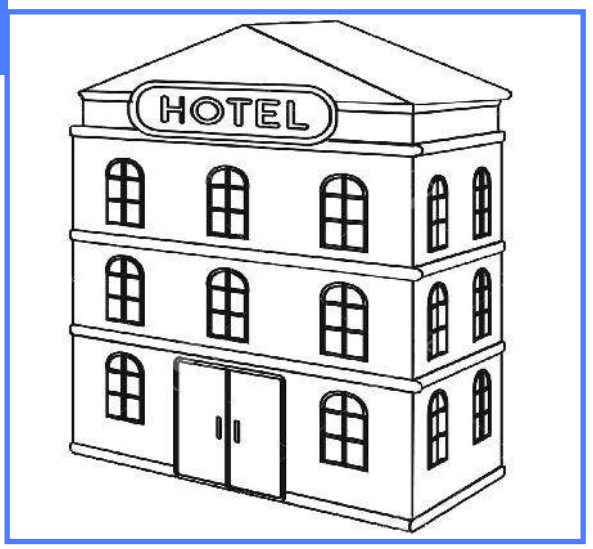
৯। সহজে নজরে আসে এমন স্থানে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ টানিয়ে দিন এবং বিভিন্ন ডিসপ্লে/প্রদর্শনীর মাধ্যমে কোভিড-১৯ এবং অন্যান্য সংক্রামক রোগের ধরণ ও প্রতিরোধ সম্পর্কিত বার্তাসমূহ প্রচার করুন।

১০। সভার সংখ্যা কমিয়ে আনুন এবং সভার সময় সংক্ষিপ্ত করে দিন। সভাকক্ষের তাপমাত্রা সঠিক রাখার জন্য প্রয়োজন মত জানালা বা দরজা খুলুন। ভিডিও কনফারেন্সিং হলে সবচেয়ে ভাল এবং এই প্রক্রিয়াতে সভা পরিচালনায় উৎসাহিত করা উত্তম।

১১। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় সিডিসির/স্বাস্থ্যঅধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে সম্পূর্ণ জীবাণুমুক্ত-করণ করতে হবে, একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে, এবং হাইজেনিক/স্বাস্থ্যকর অবস্থার মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা যাবে না।

১২। মাঝারি এবং উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলে, অফিসে প্রবেশ করা লোকের সংখ্যা কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রণ করুন এবং কর্মীদের আলাদা আলাদা প্রতিটি আসনে বসতে বা আলাদা পদ্ধতিতে বসার ব্যবস্থা করুন। সম্ভব হলে বাড়িতে থেকে কাজ করুন, অনলাইনে কাজ করুন এবং আলাদাভাবে কাজ করুন। তবে কর্মীদের অবশ্যই মাস্ক পড়তে হবে।

হোটেলসমূহ



১। হোটেল খোলার আগে মহামারি প্রতিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবাণুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন, আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরী করুন, আপদকালীন বর্জ্য নিষ্কাশন ব্যবস্থা স্থাপন করুন। সকল কর্মচারী ও সকল বিভাগের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন, প্রত্যেককে দায়িত্ব ভাগ করে দিন ও এসব কাজ বাস্তবায়নের বাধাগুলি দূর করতে চেষ্টা করুন। কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন এবং প্রয়োজনে প্রশিক্ষণ দিন। [প্রশিক্ষণ এর মধ্যে জনস্বাস্থ্যের বিষয়গুলি যেমন মাস্ক এর সঠিক ব্যবহার, হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার, শারীরিক দূরত্ব, হাত ধোয়া, জীবাণুমুক্তকরণ গুরুত্ব পাবে]। বাড়িতে স্বেচ্ছা অন্তরীণ থাকাকালীন কিভাবে নিজের শরীর ও মনের যত্ন নিতে হবে তা শেখাতে হবে। মৃদু উপসর্গসমূহে বাড়িতে কিভাবে নিজের যত্ন ও চিকিৎসা নিবেন সেগুলো শেখানো যেতে পারে।

২। কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা [Health Monitoring system] করুন, প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

৩। হোটেলে যারা ঢুকবে তাদের তাপমাত্রা মাপার জন্য হোটেল লবিতে তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণকারী যন্ত্র স্থাপন করুন এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রা সম্পন্ন ব্যক্তিরাই ঢুকতে পারবে। মাস্ক ছাড়া কোন কর্মচারীর ভিতরে প্রবেশ সংরক্ষিত করুন। প্রয়োজনে প্রবেশপথে অতিরিক্ত মাস্ক এর ব্যবস্থা করুন। কেউ ভুল করে না আনলে তাকে সতর্ক করে একটি মাস্ক দিয়ে দিন।

৪। বায়ু চলাচল বৃদ্ধি করুন। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক সচলতা নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। বারবার সংস্পর্শে আসা দরজার হাতল এবং সর্বসাধারণের ব্যবহার্য অন্যান্য সুবিধাসমূহ যেমন এলিভেটর ও পাবলিক টয়লেট নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন। অতিথিদের রুমে যন্ত্রপাতি ও বাসন-কোসন প্রত্যেকবার ব্যবহারের পর জীবাণুমুক্ত করুন। খাবারের জন্য থালাবাসন (পান করার পাত্র) পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্তকরণের উপর জোর দিন।

৬। লবি, এলিভেটরের প্রবেশপথ, ফ্রন্ট ডেস্ক এবং অতিথিদের বারান্দা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং সময়মত ময়লা পরিষ্কার করুন।

৭। গণশৌচাগারগুলোতে হাত ধোয়ার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল সাবান (সাধারণ সাবান) সরবরাহ করুন, পানির নিয়মিত এবং নিরবিচ্ছিন্ন সরবরাহ (প্রতিদিন কলগুলো চেক করুন, পানি ছেড়ে যাচাই করুন) নিশ্চিত করুন।

৮। ক্রেতাদেরকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখার কথা মনে করিয়ে দেয়ার জন্য ফ্রন্টডেস্কের লাইনে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখার (লাইনে ১ মিটার দূরত্ব অন্তর অপেক্ষা করা) ব্যবস্থা স্থাপন করুন। প্রয়োজনে রেখা টেনে দিন বা গোল চিহ্ন দিয়ে দিন এবং কড়াকড়িভাবে শারীরিক দূরত্ব তদারকি করুন। মাস্ক ছাড়া কোন ক্রেতা বা কর্মচারীর ভিতরে প্রবেশ সংরক্ষিত করুন।

৯। কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করুন এবং প্রত্যেকের মাস্ক পরা নিশ্চিত করুন; হাতের পরিচ্ছন্নতার প্রতি লক্ষ্য রাখুন এবং লবিতে, এলিভেটরের প্রবেশপথে, ফ্রন্ট ডেস্কে ইত্যাদি জায়গায় ৭০% এলকোহলযুক্ত জীবাণুনাশক রাখুন। হাঁচি দেয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই এর ভাঁজে ঢেকে ফেলুন।

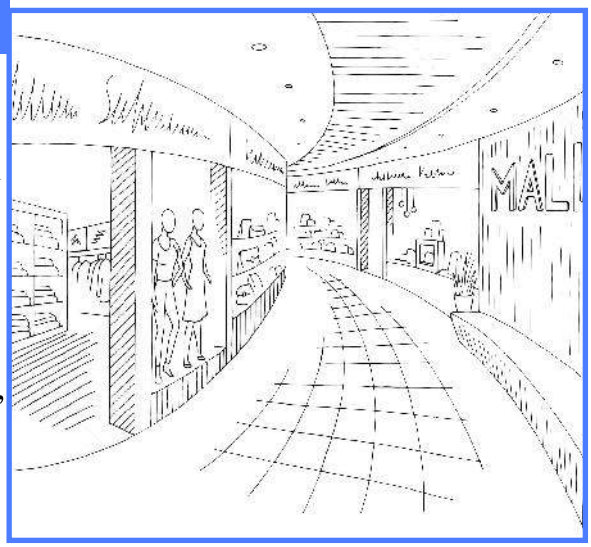
১০। ক্রেতাদেরকে মাস্ক পড়তে হবে। এ ক্ষেত্রে শতভাগ মাস্ক ব্যবহার নিশ্চিত করুন।

১১। একসাথে জমায়েত হওয়ার মতো কর্মকান্ড যেমন একসাথে খাওয়া, প্রশিক্ষণ, মিটিং এবং আতিথেয়তা কমিয়ে দিন। অত্যাবশ্যকীয় হলে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন এবং যথাসম্ভব কম সময়ের মধ্যে সভা শেষ করুন।

১২। পোস্টার, ইলেক্ট্রনিক স্ক্রিন এবং বুলেটিন বোর্ডের মাধ্যমে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য পরিবেশন ও প্রচার জোরদার করুন।

১৩। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় সিডিসির/স্বাস্থ্যঅধিদপ্তর এর নির্দেশনা অনুসারে সর্বত্র জীবাণুমুক্ত করুন, এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন, এবং স্থাপনাটির স্বাস্থ্যগত অবস্থা বা হাইজিন মূল্যায়ন হওয়ার আগে সেটি পুনরায় চালু করা উচিত না।

শপিং মলসমূহ/সুপারশপ/ কাঁচা বাজার



১। শপিং মল খোলার আগে মহামারি প্রতিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবাণুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন, আপদকালীন বর্জ্য নিষ্কাশন ব্যবস্থা স্থাপন করুন। সকল কর্মচারী ও সকল বিভাগের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন, প্রত্যেককে দায়িত্ব ভাগ করে দিন ও এসব কাজ বাস্তবায়নের বাধাগুলি দূর করতে চেষ্টা করুন। কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন এবং প্রয়োজনে প্রশিক্ষণ দিন। [প্রশিক্ষণ এর মধ্যে জনস্বাস্থ্যের বিষয়গুলি, যেমন- মাস্ক এর সঠিক ব্যবহার, হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার, শারীরিক দূরত্ব, হাত ধোয়া, জীবাণুমুক্ত করণ গুরুত্ব পাবে]। বাড়িতে স্বেচ্ছা অন্তরীণ থাকাকালীন কিভাবে নিজের শরীর ও মনের যত্ন নিতে হবে তা শেখাতে হবে। মৃদু উপসর্গসমূহে বাড়িতে কিভাবে নিজের যত্ন ও চিকিৎসা নিবেন সেগুলো শেখানো যেতে পারে।

২। কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা [Health Monitoring System] প্রতিষ্ঠা করুন, প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

৩। শপিং মলে যারা ঢুকবে তাদের তাপমাত্রা মাপার জন্য মল এর লবিতে তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণকারী যন্ত্র স্থাপন করুন এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রা সম্পন্ন ব্যক্তিরাই ঢুকতে পারবে। মাস্ক ছাড়া কোন কর্মচারীর ভিতরে প্রবেশ সংরক্ষিত করুন। প্রয়োজনে প্রবেশপথে অতিরিক্ত মাস্ক এর ব্যবস্থা করুন। কেউ ভুল করে না আনলে তাকে সতর্ক করে একটি মাস্ক দিয়ে দিন। ক্রেতাদের মাস্ক পরা বাধ্যতামূলক। প্রয়োজনে সরবরাহ করার ব্যবস্থা থাকবে।

৪। বায়ু চলাচল বৃদ্ধি করুন। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক সচলতা নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। বারবার সংস্পর্শে আসা সুবিধাসমূহ যেমন- লকার, এলিভেটর বাটন, এস্কেলেটরের হাতল, দরজার হাতল ইত্যাদি এবং অন্যান্য ব্যবহার্য সুবিধাসমূহ নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।

৬। এলিভেটর, তথ্যকেন্দ্র এবং সেলস এরিয়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং ময়লা সময়মতো পরিষ্কার করুন।

৭। গণশৌচাগার গুলোতে হাত ধোয়ার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল সাবান (বা সাধারণ সাবান) প্রদান করুন এবং পানি সরবরাহের সাধারণ কার্যকরিতা যেমন কলের মাধ্যমে নিশ্চিত করুন।

৮। ক্রেতাদেরকে মূল্য প্রদান ও বের হওয়ার লাইনে দাঁড়ানোর সময় নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখার কথা মনে করিয়ে দেয়ার জন্য লাইনে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখার (লাইনে ১ মিটার দূরত্ব অন্তর অপেক্ষা করা) ব্যবস্থা স্থাপন করতে হবে। প্রয়োজনে রেখা টেনে দিন বা গোল চিহ্ন দিয়ে দিন এবং কড়াকড়ি ভাবে শারীরিক দূরত্ব তদারকি করুন।

৯। মানুষের চলাচলের প্রবাহকে নিয়ন্ত্রণ করুন এবং শপিংমলে ক্রেতার সংখ্যা সীমিত করুন।

১০। সেলফ-সার্ভিস শপিং ও স্পর্শ ব্যতিরেকে মূল্য পরিশোধের ব্যবস্থা ও সুপারিশ করুন, এবং লাইনে দাঁড়ানোর সময় কমিয়ে আনুন।

১১। কর্মকর্তা-কর্মচারীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করুন এবং মাস্ক পরা নিশ্চিত করুন; হাতের পরিচ্ছন্নতার প্রতি লক্ষ্য রাখুন এবং হাঁচি দেয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢেকে রাখার ব্যাপারে বলুন।

১২। ক্রেতাদেরকে অবশ্যই মাস্ক পড়তে হবে এবং এলিভেটর ব্যবহার করার সময় একজনের থেকে আরেকজন দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

১৩। পোস্টার, ইলেক্ট্রনিক স্ক্রিন এবং বুলেটিন বোর্ডের মাধ্যমে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য প্রচার জোরদার করুন।

১৪। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় সিডিসির/স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে সর্বত্র জীবাণুমুক্ত করুন এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন, এবং স্থাপনাটির স্বাস্থ্যগত অবস্থা বা হাইজেনিক মূল্যায়ন হওয়ার আগে সেটি পুনরায় চালু করা উচিত না।

১৫। মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকার শপিং মলগুলোকে তাদের দৈনিক ব্যবসায়ের সময় সংক্ষিপ্ত করতে এবং ক্রেতার সংখ্যা কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রণ/সংরক্ষিত করতে বলতে হবে।

ব্যাংক/ ব্যাংক কর্মী

১। ব্যাংক খোলার আগে মহামারি প্রতিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবাণুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন, আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরী করুন, আপদকালীন বর্জ্য নিষ্কাশন ব্যবস্থা স্থাপন করুন। সকল কর্মচারী ও সকল বিভাগের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন, প্রত্যেককে দায়িত্ব ভাগ করে দিন ও এসব কাজ বাস্তবায়নের বাধাগুলি দূর করতে চেষ্টা করুন। কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন এবং প্রয়োজনে প্রশিক্ষণ দিন। [প্রশিক্ষণ এর মধ্যে জনস্বাস্থ্যের বিষয়গুলি যেমন মাস্ক এর সঠিক ব্যবহার, হাঁচি- কাশির শিষ্টাচার, শারীরিক দূরত্ব, হাত ধোয়া, জীবাণুমুক্ত করণ গুরুত্ব পাবে]। বাড়িতে স্বেচ্ছা অন্তরীণ থাকাকালীন কিভাবে নিজের শরীর ও মনের যত্ন নিতে হবে তা শেখাতে হবে। মৃদু উপসর্গসমূহে বাড়িতে কিভাবে নিজের যত্ন ও চিকিৎসা নিবেন সেগুলো শেখানো যেতে পারে।

২। কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা [Health Monitoring System] প্রতিষ্ঠা করুন, প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

৩। ব্যাংকে যারা ঢুকবে তাদের তাপমাত্রা মাপার জন্য ব্যাংক লবিতে তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণকারী যন্ত্র স্থাপন করুন এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রা সম্পন্ন ব্যক্তিরাই ঢুকতে পারবে। মাস্ক ছাড়া কোন কর্মচারীর ভিতরে প্রবেশ সংরক্ষিত করুন। প্রয়োজনে প্রবেশপথে অতিরিক্ত মাস্কের ব্যবস্থা করুন। কেউ ভুল করে না আনলে তাকে সতর্ক করে একটি মাস্ক দিয়ে দিন।

৪। বায়ু চলাচল বৃদ্ধি করুন। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক সচলতা নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system)ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। সর্বসাধারণের ব্যবহার্য সুবিধাসমূহ নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন (যেমন কিউইং মেশিন, কাউন্টার চিফার মেশিন, রোলার পেন, ক্যাশ কাউন্টার, এটিএম, জনসাধারণের বসার জায়গা ইত্যাদি)

৬। জনসাধারণের চলাচলের এলাকা যেমন ব্যাংকের লবি, এলিভেটর এবং তথ্যকেন্দ্র পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং ময়লা সময়মতো পরিষ্কার করুন। ময়লা ফেলার বিন যেন ঢাকনা যুক্ত হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

৭। এটিএম এ প্রবেশ করার লাইনে দাঁড়ানোর বা ব্যবহারের সময় নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখার কথা মনে করিয়ে দেয়ার জন্য লাইনে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখার (লাইনে ১ মিটার দূরত্ব অন্তর অপেক্ষা করা) ব্যবস্থা স্থাপন করুন।

৮। ব্যবসায়িক কাজে ব্যাংকে আসা মানুষের সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করুন, প্রতিদিনের ব্যবসায়িক কাজের জন্য ই- ব্যাংকিং অথবা এটিএম ব্যবহারের পরামর্শ দিন। কাউন্টারে জীবাণুনাশকের ব্যবস্থা করুন এবং সকলকে হাত পরিস্কার করার ব্যাপারে সচেতন করুন।

৯। কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করুন এবং মাস্ক পরা নিশ্চিত করুন। হাতের পরিচ্ছন্নতার প্রতি লক্ষ্য রাখুন এবং হাঁচি দেয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢেকে রাখুন।

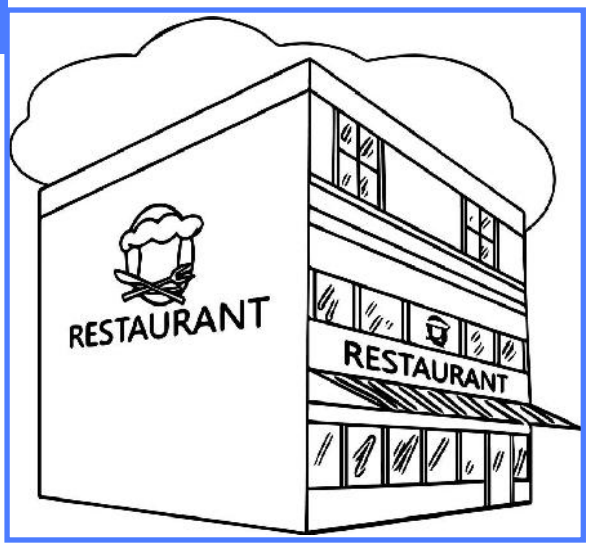
১০। ব্যাংকে আগত সকলকে মাস্ক পড়তে হবে। ব্যাংকের ভেতরে ঢোকার বা ভেতর থেকে বের হওয়ার সময় একজনই কেবল দরজা খুলবেন এবং বন্ধ করবেন। হাত ধোয়া বা স্যানিটাইজার এর ব্যবস্থা করতে পারলে ভাল।

১১। পোস্টার, ইলেক্ট্রনিক স্ক্রিন এবং বুলেটিন বোর্ডের মাধ্যমে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য প্রচার জোরদার করুন।

১২। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে সিডিসি/স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে পুরোপুরি জীবাণুমুক্ত করুন এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন এবং স্থাপনাটির স্বাস্থ্যগত পরিচ্ছনতার অবস্থা/হাইজিন মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা উচিত না।

১৩। মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায় ব্যাংকগুলোকে তাদের বিজনেস আওয়ার সংক্ষিপ্ত করতে এবং আগত লোকের সংখ্যা কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রণ/সংরক্ষিত করতে বলতে হবে।

রেস্টুরেন্টসমূহ



১। রেস্টুরেন্ট খোলার আগে মহামারি প্রতিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবাণুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন, আপদকালীন বর্জ্য নিষ্কাশন ব্যবস্থা স্থাপন করুন। সকল কর্মচারী ও সকল বিভাগের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন, প্রত্যেককে দায়িত্ব ভাগ করে দিন ও এসব কাজ বাস্তবায়নের বাধাগুলি দূর করতে চেষ্টা করুন। কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন এবং প্রয়োজনে প্রশিক্ষণ দিন। [প্রশিক্ষণ এর মধ্যে জনস্বাস্থ্যের বিষয়গুলি যেমন মাস্ক এর সঠিক ব্যবহার, হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার, শারীরিক দূরত্ব, হাত ধোয়া, জীবাণুমুক্ত করণ গুরুত্ব পাবে]। বাড়িতে স্বেচ্ছা অন্তরীণ থাকাকালীন কিভাবে নিজের শরীর ও মনের যত্ন নিতে হবে তা শেখাতে হবে। মৃদু উপসর্গসমূহে বাড়িতে কিভাবে নিজের যত্ন ও চিকিৎসা নিবেন এগুলো শেখানো যেতে পারে।

২। কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা [Health Monitoring System] করুন, প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

৩। রেস্টুরেন্টে যারা ঢুকবে তাদের তাপমাত্রা মাপার জন্য রেস্টুরেন্টের প্রবেশ পথে তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণকারী যন্ত্র স্থাপন করুন এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রা সম্পন্ন ব্যক্তিরাই ঢুকতে পারবে। মাস্ক ছাড়া ভিতরে প্রবেশ সংরক্ষিত করুন। প্রয়োজনে প্রবেশপথে অতিরিক্ত মাস্ক এর ব্যবস্থা করুন। কেউ ভুল করে না আনলে তাকে সতর্ক করে একটি মাস্ক দিয়ে দিন।

৪। বায়ু চলাচল বৃদ্ধি করুন। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক সচলতা নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system)ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। বারবার ব্যবহার্য সুবিধাসমূহ যেমন দরজার হাতল, চেকআউট কাউন্টার, লিফট এবং পাবলিক টয়লেট পরিষ্কারক এবং জীবাণুনাশক দিয়ে প্রায়শই পরিষ্কার করুন।

৬। লবি, লিফট এবং প্রবেশদ্বার পরিষ্কার এবং পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং সময়মতো আবর্জনা পরিষ্কার করুন।

৭। টয়লেটগুলিতে বায়ু চলাচল ব্যবস্থা করুন, হাত ধোয়ার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল সাবান (বা সাধারণ সাবান) প্রদান করুন। সম্ভব হলে পানি ছাড়াই হাত পরিষ্কার করা যায় (Hand Sanitizer) এমন জীবাণুনাশক দিয়ে চেকআউট কাউন্টারটি সজ্জিত করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

৮। বড় আকারের ভোজন সমাবেশ নিষিদ্ধ করা, রিজার্ভেশন ব্যবস্থার মাধ্যমে আগত অতিথিদের সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ, টেবিল ও চেয়ারের সংখ্যা হ্রাস করা বা গ্রাহকদের এক টেবিল অন্তর এক টেবিলে বসে খাওয়ার ব্যবস্থা করা, স্বতন্ত্রভাবে খাবার পরিবেশন করা, রেস্তোঁরাগুলিতে ওয়ানটাইম চপস্টিকস এবং চামচ ব্যবহার ব্যবস্থা করা উচিত।

৯। প্রতিবার পরিবেশন করার পরে টেবিল ক্লথ পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণ জোরদার করুন।

১০। কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করুন এবং মাস্ক পড়া নিশ্চিত করুন। হাতের পরিচ্ছন্নতার প্রতি লক্ষ্য রাখুন এবং হাঁচি দেয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢেকে রাখুন।

১১। কাজের সময় গল্প করা হ্রাস করুন এবং কাজের পরে ভীড় এড়িয়ে চলুন।

১২। কর্মক্ষেত্রে কর্মীদের মাস্ক পড়তে হবে এবং গ্রাহকদেরও মাস্ক পড়তে হবে এবং রেস্টুরেন্টে খাওয়ার সময় কমাতে হবে।

১৩। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য প্রচারের জন্য খাবারের জায়গায় মহামারি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত নির্দেশনা এবং পোস্টার লাগান।

১৪। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় সিডিসির/স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে পুরোপুরি জীবাণুমুক্ত করুন এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন এবং স্থাপনাটির স্বাস্থ্যগত পরিচ্ছন্নতার অবস্থা/হাইজিন মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা উচিত না।

১৫। মাঝারি এবং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলে রেস্তোঁরাগুলিকে বিজনেস আওয়ার কমিয়ে আনার পরামর্শ দেওয়া হলো এবং আগত লোকের সংখ্যা কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রণ/সংরক্ষিত করতে বলতে হবে।

সেলুন/পার্লার

১। সেলুন খোলার আগে মহামারি প্রতিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবাণুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন, আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরী করুন, আপদকালীন বর্জ্য নিষ্কাশন ব্যবস্থা স্থাপন করুন। সকল কর্মচারী ও সকল বিভাগের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন, প্রত্যেককে দায়িত্ব ভাগ করে দিন ও এসব কাজ বাস্তবায়নের বাধাগুলি দূর করতে চেষ্টা করুন। কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন এবং প্রয়োজনে প্রশিক্ষণ দিন। [প্রশিক্ষণ এর মধ্যে জনস্বাস্থ্যের বিষয়গুলি যেমন মাস্ক এর সঠিক ব্যবহার, হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার, শারীরিক দূরত্ব, হাত ধোয়া, জীবাণুমুক্তকরণ গুরুত্ব পাবে] বাড়িতে স্বেচ্ছা অন্তরীণ থাকাকালীন কিভাবে নিজের শরীর ও মনের যত্ন নিতে হবে তা শেখাতে হবে। মৃদু উপসর্গসমূহে বাড়িতে কিভাবে নিজের যত্ন ও চিকিৎসা নিবেন সেগুলো শেখানো যেতে পারে।

২। কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা [Health Monitoring system] প্রতিষ্ঠা করুন, প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

৩। দোকানের প্রবেশপথে তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণের সরঞ্জাম স্থাপন করুন এবং কেবলমাত্র যারা সাধারণ তাপমাত্রাবিশিষ্ট তারাই যেন দোকানে প্রবেশ করতে পারে তা নিশ্চিত করুন।

৪। বায়ু চলাচল বৃদ্ধি করুন। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system)ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। প্রায়শই ব্যবহৃত দরজার হ্যান্ডেল এবং সরঞ্জামাদি যেমন: চেকআউট কাউন্টার, সিট, লকার পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।

৬। হল, চেকআউট কাউন্টার এবং কাস্টমারের অপেক্ষার এলাকা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং নিয়মিত আবর্জনা পরিষ্কার করুন।

৭। টয়লেটে পর্যাপ্ত তরল সাবান সরবরাহ এবং কল গুলোতে পর্যাপ্ত পানির সুবিধা নিশ্চিত করুন।

৮। হেয়ার ড্রেসিং এর সরঞ্জামগুলো এবং বহুল ব্যবহৃত সরঞ্জাম (যেমন তোয়ালে, এপ্রোন ইত্যাদি) প্রতিবার ব্যবহারের পর জীবাণুমুক্ত করুন।

৯। সেলুনে ভীড় কমান এবং রিজার্ভেশনের ব্যবস্থা করুন; সিট ব্যবধান ১.৫ মিটারের কম যেন না হয়; কাস্টমারদের নিরাপদ দূরত্ব এবং সংস্পর্শ ব্যতিরেকে পারিশ্রমিক দেয়ার কথা মনে করিয়ে দিন।

১০। কর্মীদের তাদের কাপড় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে বলুন। ব্যক্তিগত সুরক্ষায় মনোযোগ দিতে এবং কর্মক্ষেত্রে মাস্ক পড়তে হবে। হাতের স্বাস্থ্যবিধি জোরদার করুন, হাত পরিষ্কার রাখুন, বা গ্লাভস পরুন এবং প্রত্যেক কাস্টমারের জন্য গ্লাভস পরিবর্তন করুন। হাঁচি দেওয়ার সময় মুখ ও নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢেকে রাখুন।

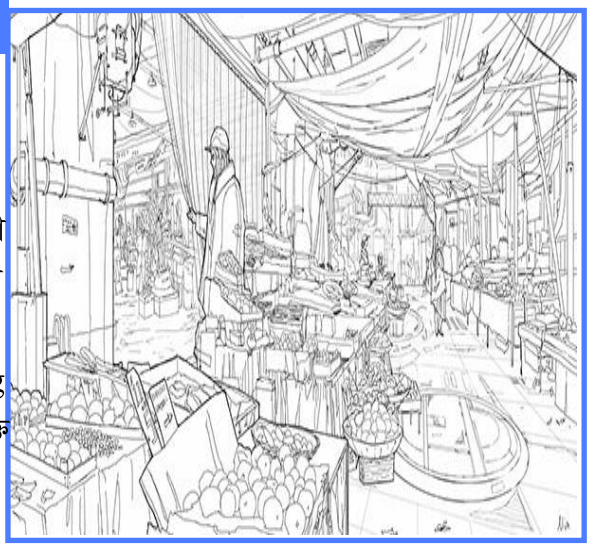
১১। সেবা গ্রহণকারীদেরও মাস্ক পড়তে হবে।

১২। পোস্টার, ইলেক্ট্রনিক স্ক্রিনের মাধ্যমে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য প্রচার জোরদার করুন।

১৩। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় সিডিসির/স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এর নির্দেশনা অনুসারে পুরোপুরি জীবাণুমুক্ত করুন এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন এবং স্থাপনাটির স্বাস্থ্যগত পরিচ্ছন্নতার অবস্থা/হাইজিন মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা উচিত না।

১৪। মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায়, তাদের বিজনেস আওয়ার সংক্ষিপ্ত করতে বলতে হবে।

কৃষিজাত দ্রব্যের বাজার



১। কৃষিজাত দ্রব্যের বাজার খুলে দেয়ার আগে মহামারির সময়ে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যেমন মাস্ক, জীবাণুনাশক ইত্যাদি। জরুরী অবস্থার পরিকল্পনা করা, জরুরী নিষ্পত্তি/ডিসপোজাল স্থান নির্ধারণ, আপদকালীন ডিসপোজাল এলাকা স্থাপন করুন (বর্জ্য নিষ্কাশন ব্যবস্থা স্থাপন করুন), প্রতিটি বিভাগের দায়িত্ব ভাগ করে দিন, প্রত্যেকের জবাবদিহিতা নিশ্চিতকরণ এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করা জরুরী।

২। কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা [Health Monitoring System] করুন, প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

৩। প্রতিটি বাজারের প্রবেশ মুখে তাপমাত্রা পরিমাপক যন্ত্রের ব্যবস্থা থাকতে হবে এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রার মানুষের প্রবেশাধিকার থাকবে।

৪। বায়ু চলাচল এর পর্যাপ্ত ব্যবস্থা রাখতে হবে। উন্মুক্ত বানিজ্যিক এলাকা গুলো খোলামেলা এবং বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখা এবং বদ্ধ বানিজ্যিক এলাকা গুলোতে পর্যাপ্ত বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখতে হবে। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। বাজারে এলাকা ভিত্তিক অপারেশান বাস্তবায়ন করতে হবে, বাজারের মূল ব্যবসা কেন্দ্রগুলোকে (কসাই খানা, প্রক্রিয়াজাত কেন্দ্র) কোয়ারেন্টাইন ও সুরক্ষিত রাখতে হবে এবং বন্য প্রাণীর বিক্রয় নিষিদ্ধ করুন।

৬। বাজার পরিষ্কার রাখতে হবে এবং প্রতিদিনের আবর্জনা পরিষ্কার করে ফেলতে হবে।

৭। পাবলিক টয়লেটগুলো অবশ্যই পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং হাত ধোয়ার জন্য সাধারণ সাবান কিংবা তরল হ্যান্ড ওয়াশ এর ব্যবস্থা রাখুন।

৮। প্রতিদিন বাজার বন্ধের পর সেখানকার মেঝে এবং অন্যান্য ব্যবহৃত সরঞ্জাম জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৯। গ্রাহকগণ তাদের বিল স্ক্যানিং এর মাধ্যমে পরিশোধ করবে এবং অবশ্যই কেনাকাটার সময় নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখবে।

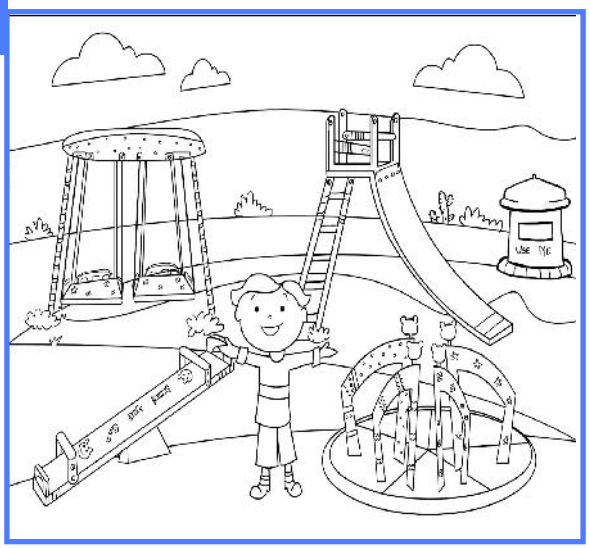
১০। বিক্রেতাগণ অবশ্যই মাস্ক পরিধান করবে।

১১। গ্রাহকদের অবশ্যই মাস্ক পরিধান করতে হবে।

১২। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে পুরোপুরি জীবাণুমুক্ত করুন এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং হাইজিন/ স্বাস্থ্যগত পরিচ্ছন্নতা মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা উচিত না।

১৩। মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায় বাজারগুলোকে তাদের বিজনেস আওয়ার সংক্ষিপ্ত করতে এবং আগত লোকের সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে বলতে হবে।

পার্ক



১। পার্ক খোলার আগে মহামারি প্রতিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবাণুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন, আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরী করুন, আপদকালীন বর্জ্য নিষ্কাশন ব্যবস্থা স্থাপন করুন। সকল কর্মচারী ও সকল বিভাগের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন, প্রত্যেককে দায়িত্ব ভাগ করে দিন ও এসব কাজ বাস্তবায়নের বাধাগুলি দূর করতে চেষ্টা করুন। কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন এবং প্রয়োজনে প্রশিক্ষণ দিন। [প্রশিক্ষণ এর মধ্যে জনস্বাস্থ্যের বিষয়গুলি যেমন মাস্ক এর সঠিক ব্যবহার , হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার, শারীরিক দূরত্ব, হাত ধোয়া, জীবাণুমুক্তকরণ গুরুত্ব পাবে]। বাড়িতে স্বেচ্ছা অন্তরীণ থাকাকালীন কিভাবে নিজের শরীর ও মনের যত্ন নিতে হবে তা শেখাতে হবে। মৃদু উপসর্গসমূহে বাড়িতে কি করে নিজের যত্ন ও চিকিৎসা নিবেন সেগুলো শেখানো যেতে পারে।

২। প্রত্যেক কর্মচারীর স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা করুন, প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

৩। প্রতিটি পার্কের প্রবেশ মুখে তাপমাত্রা পরিমাপক যন্ত্রের ব্যবস্থা থাকতে হবে এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রার মানুষের প্রবেশাধিকার থাকবে।

৪। বারবার পার্কের বিভিন্ন জায়গা যেমন বসার স্থান, গণশৌচাগার,ব্যয়ামের যন্ত্রপাতি, ময়লার ঝুড়ি পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৫। পার্ক নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে এবং উচ্ছিষ্ট ময়লা মোড়ক লাগানো ও মুখবন্ধ প্যাকেটে বহন করতে হবে

৬। গনশৌচাগারগুলো সবসময় পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখতে হবে। পরিমাণমত হ্যান্ডওয়াশ ও সাবান সরবারাহ করতে হবে।

৭। বৈজ্ঞানিক ও যুক্তিসংগত সময়ে পার্ক খোলা ও বন্ধের সময় ঠিক করতে হবে এবং আগমনকারী দর্শনার্থীদের সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

৮। নগদে টিকিটের বিক্রয় কমিয়ে আনুন এবং স্পর্শ ছাড়াই টিকিট ক্রয় এবং অনলাইনে টিকিট ক্রয় এবং কোড নির্ণয় করে অর্থ প্রদানের পদ্ধতি প্রয়োগ করুন।

৯। ভিড়ের কারণ হতে পারে এমন কার্যাবলী এবং প্রকল্পগুলি স্থগিত করুন।

১০। অনুমোদিত সংখ্যক দর্শনার্থী এবং কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে শিফট এবং কর্মী নিয়োজিত করুন।

১১। হাঁচি দেওয়ার সময় স্বাস্থ্যবিধি অনুযায়ী কর্মীদের হাত পরিষ্কার, মাস্ক পরা এবং মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢেকে নেয়া উচিত।

১২। অন্যের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার সময় দর্শনার্থীদের চিহ্নিত করা উচিত।

১৩। পার্কের প্রবেশ পথে সহজে নজরে আসে এমন জায়গায় একটি বুলেটিন বোর্ড বা বড় পর্দা (Big Screen) স্থাপন করতে হবে যার মাধ্যমে পার্কে আগত সকল দর্শনার্থী ও কর্মকর্তা কর্মচারীদের কোভিড-১৯ সম্পর্কিত সতর্কতা, প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে অবহিত করা যায়। পার্কে মহামারি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত তথ্য বার বার প্রচারণার ব্যবস্থা করতে হবে।

১৪। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে পুরোপুরি জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং হাইজিন/ স্বাস্থ্যগত পরিচ্ছন্নতার মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা উচিত না।

১৫। মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন এলাকার অন্তর্ভুক্ত পার্কের ভ্রমণের সময় কমিয়ে আনার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে।

স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠান/ ব্যক্তিগত চেম্বার

১। সম্পূর্ণ কর্মপরিকল্পনা ও জরুরি পরিকল্পনা করা, সকল কাজের জাবাবদিহিতা নিশ্চিত করা, কর্মপরিকল্পনা তৈরি করা, কার্যপদ্ধতির উন্নতি করা এবং সকল জরুরি প্রশিক্ষণ প্রদান।

২। সুরক্ষা সামগ্রী, জীবাণুমুক্তকরণ সামগ্রী ও কোয়ারেন্টাইনে প্রয়োজনীয় সামগ্রী মজুদ করুন, সকল বিভাগের কাজ শেষ করে জীবাণুমুক্তকরণ নিশ্চিত করুন। সেই সাথে কোয়ারেন্টাইন ও সুরক্ষার ব্যবস্থা করুন।

৩। অনলাইনে রেজিস্ট্রেশন ও প্রি-রেজিস্ট্রেশনের কাজ করার জন্য উৎসাহিত করুন।

৪। প্রতিটি স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানের প্রবেশ মুখে তাপমাত্রা পরিমাপক যন্ত্রের ব্যবস্থা করুন এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রার মানুষের প্রবেশাধিকার নিশ্চিত করুন।

৫। সেবা নিতে আসা সকলকে স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানে প্রবেশের পূর্বে মাস্ক পরিধান করতে হবে।

৬। রোগনির্ণয় ও চিকিৎসা সেবা প্রদানের জায়গায় পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করুন।

৭। স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানের সকল জায়গা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন, বর্জ্য নিষ্কাশন ব্যবস্থাপনা জোরদার করুন, যথা সময়ে আবর্জনা সরিয়ে ফেলুন, মেঝে ও অন্যান্য জায়গা নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।

৮। প্রধান বিভাগগুলোর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও জীবাণুমুক্তকরণ ব্যবস্থা জোরদার করুন (ফিভার ক্লিনিক, জরুরি বিভাগ, আইসোলেশন ওয়ার্ড)।

৯। ট্রায়াজ এলাকা নির্দিষ্ট করুন। যেখানে জীবাণুমুক্তকরণ ও কোয়ারেন্টাইন ব্যবস্থা ও পর্যাপ্ত সুরক্ষা ব্যবস্থা থাকতে হবে।

১০। ওয়ার্ডে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করুন, বায়ুর প্রবাহ হবে পরিষ্কার থেকে সংক্রমিত এলাকার দিকে, যেসকল স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানের সামর্থ্য আছে সেখানে নেগেটিভ প্রেশার ওয়ার্ড ও বায়ু জীবাণুমুক্তকরণ যন্ত্র স্থাপন করুন।

১১। ভীড় যথা সম্ভব কমাতে হবে, লাইনে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে যাতে হাসপাতাল থেকে কেউ সংক্রমিত না হয়।

১২। স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানের উচিত বিশেষ ব্যক্তি নিয়োগ করে প্রতিটি স্থান সঠিভাবে জীবাণুমুক্ত করা, সঠিক জীবাণুনাশক নির্বাচন, সঠিক জীবাণুমুক্তকরণ প্রক্রিয়া নির্বাচন ও ব্যক্তিগত সুরক্ষা বাস্তবায়ন করা। রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ সংস্থার এই ব্যাপারে কারিগরি নির্দেশনা প্রদান করা উচিত।

মেডিকেল কোয়ারান্টাইন ও পর্যবেক্ষণ এলাকা

১। জরুরী পরিকল্পনা তৈরী করতে হবে, নিরাপত্তা এবং জীবাণুমুক্তকরণ পদ্ধতি মানসম্মত করতে হবে, সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীদের কোভিড-১৯ এর প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে জ্ঞান থাকতে হবে, এবং মাস্ক, গ্লাভস ও জীবাণুমুক্তকরণ দ্রব্যাদির পর্যাপ্ত মজুদ থাকতে হবে।

২। জায়গাটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত রাখতে হবে। আশপাশের পরিবেশ প্রতিদিন পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে, জনসাধারণের বহুল ব্যবহৃত স্থানসমূহের পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্তকরণ ব্যবস্থা জোরদার করতে হবে।

৩। পর্যাপ্ত বায়ু প্রবাহ নিশ্চিত করতে হবে, প্রাকৃতিক বা যান্ত্রিকভাবে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচল নিশ্চিত করা যায়। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system)ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৪। প্রতিনিয়ত সিট কভার, বেড কভার, কাপড় ইত্যাদি ধোয়া, পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৫। খাবার বিতরণ করার পরামর্শ দেয়া হয়, যথা সম্ভব একবার ব্যবহারযোগ্য থালা বাসন ব্যবহার, প্রতিবার ব্যবহারের পর পুনঃব্যবহারযোগ্য থালা বাসন জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৬। যথা সময়ে আবর্জনা সংগ্রহ ও অপসারণ ব্যবস্থা জোরদার করতে হবে, আবর্জনার পাত্র পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৭। কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষার ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে, মেডিকেল/সার্জিক্যাল মাস্ক, একবার ব্যবহারযোগ্য ক্যাপ এবং গ্লাভস পরিধান; কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পূর্বে সুরক্ষা মাস্ক KN95/ N95 পরিধান করতে হবে।

৮। কর্মীদের হাতের পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে হবে ও স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

৯। কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তিটি সম্ভাব্য বা নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী হলে তাকে কোভিড-১৯ এর জন্য নির্দিষ্ট হাসপাতালে স্থানান্তর করতে হবে এবং সর্বত্র জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং হাইজিন মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা উচিত না।

রেলপথে যাত্রী পরিবহন

১। রেল স্টেশন গুলোতে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম যেমন- মাস্ক, জীবাণুনাশক ইত্যাদি সংরক্ষণ, জরুরি পরিকল্পনা প্রয়োজন, আপদকালীন ডিসপোজাল/বর্জ্য নিষ্পত্তি ক্ষেত্র স্থাপন, প্রতিটি বিভাগের উপর অর্পিত কাজগুলো সঠিকভাবে বাস্তবায়ন, জবাবদিহিতা এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন।

২। কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা [Health Monitoring System] করুন। প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

৩। তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণের সরঞ্জামগুলো রেল স্টেশন গুলোর প্রবেশপথে স্থাপন করুন এবং স্টেশনে আগত সকলের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন। যেসব যাত্রীর শরীরের তাপমাত্রা ৩৭.৩ ডিগ্রী সেঃ বা ৯৯ ডিগ্রী ফাঃ এর উপরে থাকবে তাদেরকে জরুরী এলাকায় অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখতে হবে এবং প্রয়োজনমতো চিকিৎসা সেবা দিতে হবে।

৪। বায়ু চলাচল বৃদ্ধি করুন। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। সাধারণ জনগণ দ্বারা বারবার ব্যবহার্য সামগ্রীসমূহ যেমন- দরজার হাতল, চেকআউট কাউন্টার, লিফট এবং পাবলিক টয়লেট পরিষ্কারক এবং জীবাণুনাশক দিয়ে প্রায়শই পরিষ্কার করতে হবে। টয়লেটগুলোতে তরল সাবান (অথবা সাধারণ সাবান) সরবরাহ করতে হবে, সম্ভব হলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং হাত জীবাণুনাশক যন্ত্র স্থাপন করা যেতে পারে।

৬। যাত্রীদের অপেক্ষা করার স্থান, ট্রেনের কম্পার্টমেন্ট ও অন্যান্য এলাকা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

৭। ট্রেনটিকে জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং সিট কভার গুলোকে প্রতিনিয়ত ধোয়া, পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৮। প্রতিটি ট্রেনে নন-কন্টাক্ট ইনফ্রারেড থার্মোমিটার থাকতে হবে। যথাযথ স্থানে একটি জরুরী এলাকা স্থাপন করতে হবে যেখানে সন্দেহজনক উপসর্গ যেমন- জ্বর ও কাশি আছে এমন যাত্রীদেরকে অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখা যাবে।

৯। যাত্রীদেরকে অনলাইনে টিকেট ক্রয় করার জন্য পরামর্শ দেয়া হচ্ছে। সারিবদ্ধভাবে উঠার সময়ে এবং নেমে যাবার সময়ে যাত্রীদেরকে পরস্পর হতে কমপক্ষে এক মিটার বা তার বেশি দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং ভীড় এড়িয়ে চলতে হবে। প্রয়োজনে নির্দিষ্ট দূরত্বে দাগ দিয়ে বা বৃত্তাকার চিহ্ন দিয়ে রাখুন। শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে প্রয়োজনে কঠোর ব্যবস্থা গ্রহন করুন।

১০। যাত্রীদের এবং কর্মকর্তা-কর্মচারীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষার ক্ষেত্রে জোর দিতে হবে। মাস্ক পরিধান করতে হবে এবং হাতের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার দিকে নজর রাখতে হবে।

১১। হাঁচি দেওয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু/কনুই দিয়ে ঢেকে দিতে হবে।

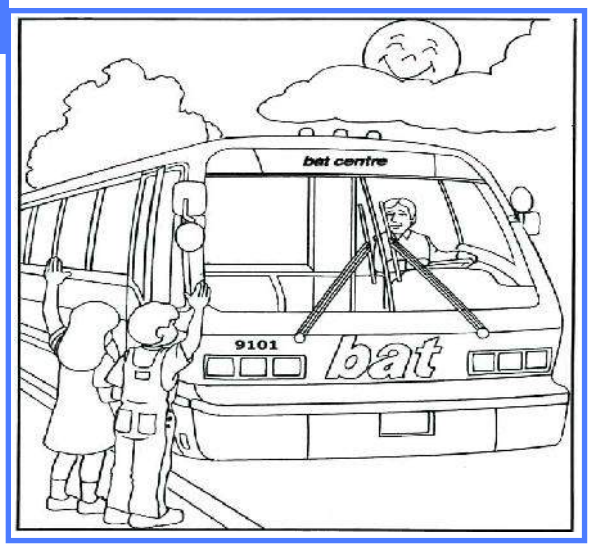
১২। পোস্টার ও ইলেকট্রনিক স্ক্রিনের মাধ্যমে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য প্রচার জোরদার করতে হবে।

১৩। মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা দিয়ে যাতায়াত করা ট্রেনে টিকিটের মাধ্যমে যাত্রীসংখ্যা নিয়ন্ত্রণ ও যথাসম্ভব যাত্রী-দের আলাদা বসার ব্যবস্থা করতে হবে।

১৪। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ এর রোগী পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে টার্মিনালগুলোকে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের গাইডলাইন অনুযায়ী সম্পূর্ণ জায়গা জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

টিকিট আদান প্রদানের ক্ষেত্রেঃ নগদে টিকিটের বিক্রয় কমিয়ে আনুন এবং স্পর্শ ছাড়াই টিকিট ক্রয় এবং অনলাইন টিকিট ক্রয় এবং কোড নির্ণয় করে অর্থ প্রদানের পদ্ধতি প্রয়োগ করুন।

সড়ক পথে যাত্রী পরিবহন



১। যাত্রীবাহী পরিবহন স্টেশনে জরুরী পরিকল্পনা তৈরী করতে হবে, নিরাপত্তা এবং জীবাণুমুক্তকরণ পদ্ধতি মানসম্মত করতে হবে, সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীদের কোভিড-১৯ এর প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা থাকতে হবে, এবং মাস্ক, গ্লাভস ও জীবাণুমুক্তকরণ দ্রব্যদির পর্যাপ্ত মজুদ থাকতে হবে।

২। কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা [Health Monitoring System] প্রতিষ্ঠা করুন, প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

৩। বাস স্টেশনে আগত এবং স্টেশনত্যাগী যাত্রীদের তাপমাত্রা মাপার জন্য স্টেশনে তাপমাত্রা নির্ধারক যন্ত্র স্থাপন করতে হবে। যথাযথ শর্তাবলী মেনে একটি জরুরী এলাকা (Emergency area) স্থাপন করতে হবে; যেসব যাত্রীর শরীরের তাপমাত্রা ৩৭.৩ ডিগ্রী সেঃ বা ৯৯ ডিগ্রী ফাঃ এর উপরে থাকবে তাদেরকে ওই জরুরী এলাকায় অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখতে হবে এবং প্রয়োজনমতো চিকিৎসা সেবা দিতে হবে।

৪। বায়ু নির্গমন পদ্ধতি যেন স্বাভাবিক থাকে তা নিশ্চিত করতে হবে, বাস চলাচলের সময়ে সর্বোচ্চ বায়ু চলাচল করতে দিতে হবে; যথাযথ তাপমাত্রায় বায়ু চলাচলের জন্য বাসের জানালা খুলে দেয়ার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে।

৫। সাধারণ জনগন দ্বারা বহুল ব্যবহৃত দরজার হাতল, টেবিল, চেয়ার ইত্যাদি এবং জনসাধারণের চলাচলের স্থান গুলোকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণের হার বাড়াতে হবে। টয়লেটগুলোতে তরল সাবান (অথবা সাধারণ সাবান) থাকতে হবে, সম্ভব হলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং হাত জীবাণুনাশক যন্ত্র স্থাপন করা যেতে পারে।

৬। যাত্রীদের অপেক্ষা করার স্থান, বাস কম্পার্টমেন্ট ও অন্যান্য এলাকা যথাযথ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

৭। প্রতিবার বাস ছেড়ে যাবার পূর্বে বাসের ভেতরে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে। জনগণের জন্য ব্যবহার্য জিনিসপত্র যেমন সিটগুলোকে প্রতিনিয়ত পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে, সিট কভার গুলোকে প্রতিনিয়ত ধোয়া, পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৮। যাত্রীদের অপেক্ষা করার স্থানে, টিকিট কাউন্টারে এবং সকল বাসে মাস্ক, গ্লাভস ও জীবাণুমুক্তকরণ দ্রব্যাদির পর্যাপ্ত মজুদ থাকতে হবে।

৯। সম্ভব হলে সকল বাসে এবং অবশ্যই লং রুটের সকল বাসে হাতে-ধরা থার্মোমিটার থাকতে হবে; যথাযথ স্থানে একটি জরুরী এলাকা স্থাপন করতে হবে যেখানে সন্দেহজনক উপসর্গগুলো যেমন জ্বর ও কাশি আছে এমন যাত্রীদের কে অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখা যাবে।

১০। যাত্রীদের এবং কর্মকর্তা-কর্মচারীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষার ক্ষেত্রে জোর দিতে হবে, মাস্ক পরিধান করতে হবে এবং হাতের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে।

১১। যাত্রীদেরকে অনলাইনে টিকেট ক্রয় করার জন্য পরামর্শ দেয়া হচ্ছে, সারিবদ্ধভাবে উঠার সময়ে এবং নেমে যাবার সময়ে যাত্রীদেরকে পরস্পর হতে এক মিটারেরও বেশি দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং ভীড় এড়িয়ে চলতে হবে।

১২। যাত্রীদেরকে স্বাস্থ্য সচেতন করার জন্য রেডিও, ভিডিও ও পোস্টারের মাধ্যমে সচেতনতামূলক বক্তব্য প্রচার করতে হবে।

১৩। যুক্তিসঙ্গত ভাবে পরিবহনের ধারণক্ষমতা সজ্জিত করতে হবে, এবং সীমিত আকারে টিকিট বিক্রয়ের মাধ্যমে যাত্রী-দের সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। যেসব বাস মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন এলাকা হতে ছেড়ে যাবে অথবা পৌঁছাবে অথবা ঐ এলাকা দিয়ে যাবে সেসব ক্ষেত্রে যাত্রীদেরকে আলাদা সিটে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে বসতে হবে।

১৪। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী পাওয়া যায় তাহলে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুযায়ী বাস কাউন্টার পূর্ণাঙ্গভাবে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

টিকিট আদান প্রদানের ক্ষেত্রেঃ নগদে টিকিটের বিক্রয় কমিয়ে আনুন এবং স্পর্শ ছাড়াই টিকিট ক্রয় এবং অনলাইন টিকিট ক্রয় এবং কোড নির্ণয় করে অর্থ প্রদানের পদ্ধতি প্রয়োগ করুন।

নৌপথে যাত্রী পরিবহন

১। নৌপথে যাত্রীবাহী পরিবহন স্টেশনে জরুরী পরিকল্পনা তৈরী করতে হবে, নিরাপত্তা এবং জীবাণুমুক্তকরণ পদ্ধতি মানসম্মত করতে হবে, সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীদের কোভিড-১৯ এর প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা থাকতে হবে এবং মাস্ক, গ্লাভস ও জীবাণুমুক্তকরণ দ্রব্যাদির পর্যাপ্ত মজুদ থাকতে হবে।

২। কর্মকর্তা-কর্মচারীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ ব্যবস্থা করতে হবে এবং তাদের স্বাস্থ্য অবস্থা প্রতিদিন লিপিবদ্ধ করতে হবে এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের যথা সময়ে চিকিৎসা সেবা দিতে হবে।

৩। স্টেশনে আগত এবং নির্গত যাত্রীদের তাপমাত্রা মাপার জন্য ফেরি টার্মিনালে তাপমাত্রা পরিমাপক যন্ত্র স্থাপন করতে হবে। যথাযথ শর্তাবলী মেনে ফেরি টার্মিনালে একটি জরুরী এলাকা (Emergency area) থাকতে হবে। যেসব যাত্রীর শরীরের তাপমাত্রা ৩৭.৩ ডিগ্রী সেঃ বা ৯৯ ডিগ্রী ফাঃ এর উপরে থাকবে তাদেরকে ওই জরুরী এলাকায় অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখতে হবে এবং প্রয়োজনমতো চিকিৎসা সেবা দিতে হবে।

৪। বায়ু নির্গমন পদ্ধতি যেন স্বাভাবিক থাকে তা নিশ্চিত করতে হবে, নৌ চলাচলের সময়ে সর্বোচ্চ বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করতে হবে। যথাযথ তাপমাত্রায় বায়ু চলাচলের জন্য কেবিনের জানালা খুলে দেয়ার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে।

৫। ফেরি টার্মিনালগুলোতে জনগণ দ্বারা ব্যবহার্য এবং জনসাধারণের চলাচলের স্থানগুলোকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণের হার বাড়াতে হবে। টয়লেট গুলোতে তরল সাবান (অথবা সাধারণ সাবান) থাকতে হবে, সম্ভব হলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং হাত জীবাণুনাশক যন্ত্র স্থাপন করা যেতে পারে।

৬। ফেরি টার্মিনাল এবং নৌযানগুলোর অভ্যন্তরীণ পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে, আবর্জনা যথাসময়ে সরিয়ে ফেলতে হবে এবং জনগণ দ্বারা ব্যবহৃত এবং জনসাধারণের চলাচলের স্থানসমূহ পরিষ্কার করতে হবে এবং প্রতিনিয়ত জীবাণুনাশক দিতে হবে।

৭। প্রতিটি নৌযানে সহজে বহনযোগ্য ইনফ্রারেড থার্মোমিটার থাকতে হবে। যথাযথ স্থানে একটি জরুরী এলাকা স্থাপন করতে হবে যেখানে সন্দেহজনক উপসর্গ যেমন- জ্বর ও কাশি আছে এমন যাত্রীদেরকে অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখা যায়।
৮। যথাযথ শর্তসাপেক্ষে নৌযানের অভ্যন্তরীণ তথ্য কেন্দ্র বা সেবা কেন্দ্রে হ্যান্ড স্যানিটাইজার থাকতে হবে, সেবা প্রক্রিয়া নিখুঁত হতে হবে।
৯। প্রতিবার নৌযান ছেড়ে যাবার পূর্বে কেবিন এবং ব্রিজের পৃষ্ঠতল পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে। জনগণ দ্বারা ব্যবহৃত জিনিসপত্র যেমন- সিট ও হাতলগুলো প্রতিনিয়ত পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে, সিট কভার গুলোও প্রতিনিয়ত ধোয়া, পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
১০। যাত্রীদের এবং কর্মকর্তা-কর্মচারীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষার ক্ষেত্রে জোর দিতে হবে, মাস্ক পরিধান করতে হবে এবং হাতের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে।
১১। যাত্রীদেরকে অনলাইনে টিকেট ক্রয় করার জন্য পরামর্শ দেয়া হচ্ছে, সারিবদ্ধভাবে উঠার সময়ে এবং নেমে যাবার সময়ে যাত্রীদেরকে পরস্পর হতে কমপক্ষে এক মিটার বা তার বেশি দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং ভীড় এড়িয়ে চলতে হবে।
১২। ফেরি টার্মিনাল ও নৌযানে যাত্রীদের কে স্বাস্থ্য সচেতন করার জন্য রেডিও, ভিডিও ও পোস্টারের মাধ্যমে সচেতন-তামূলক বক্তব্য প্রচার করতে হবে।
১৩। যুক্তিসঙ্গত ভাবে পরিবহনের ধারণক্ষমতা সজ্জিত করতে হবে এবং সীমিত আকারে টিকিট বিক্রয়ের মাধ্যমে যাত্রী-দের সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। যেসব নৌযান মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন এলাকা হতে ছেড়ে যাবে অথবা পৌঁছাবে অথবা ঐ এলাকা দিয়ে যাবে সেসব ক্ষেত্রে যাত্রীদেরকে আলাদা সিটে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে বসতে হবে।
১৪। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ এর রোগী পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে পূর্ণাঙ্গভাবে স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এর গাইডলাইন অনুযায়ী নৌযান ও টার্মিনালগুলো জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
টিকিট আদান প্রদানের ক্ষেত্রেঃ নগদে টিকিটের বিক্রয় কমিয়ে আনুন এবং স্পর্শ ছাড়াই টিকিট ক্রয় এবং অনলাইন টিকিট ক্রয় এবং কোড নির্ণয় করে অর্থ প্রদানের পদ্ধতি প্রয়োগ করুন।

আকাশ পথে যাত্রী পরিবহন

১। মহামারির সার্বিক পরিস্থিতি বিবেচনা করে ফ্লাইটে (আন্তর্জাতিক এবং অভ্যন্তরীণ) উচ্চ দক্ষতার ফিল্টারিং ডিভাইস এবং ফ্লাইটের লোড ফ্যাক্টর থাকা প্রয়োজন। এগুলোর সাথে ফ্লাইটের সময় এবং ফ্লাইট মিশনের প্রকৃতির উপর নির্ভর করে, ফ্লাইটের মহামারি প্রতিরোধক অবস্থাকে তিনটি স্তরে ভাগ করা যায়: উচ্চ ঝুঁকি, মাঝারি ঝুঁকি এবং নিম্ন ঝুঁকি। এছাড়া উড্ডয়নের পরিস্থিতি অনুযায়ী বিমানবন্দরের মহামারি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের স্তরকে উচ্চ ঝুঁকি এবং অন্যান্য ঝুঁকির স্তরে বিভক্ত করা যেতে পারে যা মহামারি পরিস্থিতির ক্রমবর্ধমান অবস্থার সাথে বাস্তবিক অর্থে সমন্বয় করা যাবে।
২। বিমানের বায়ুপ্রবাহ বৃদ্ধি করুন। বিমান উড্ডয়নের সময় সুরক্ষা সুনিশ্চিত করার লক্ষ্যে সর্বাধিক বায়ুপ্রবাহ নিশ্চিত করুন। বিমানটি উড্ডয়নের পূর্বে মাটিতে থাকাকালীন ব্রিজ লোড সিস্টেমটি ব্যবহার না করা যেতে পারে এবং বিমানের সহায়ক শক্তি ব্যবস্থা বায়ু চলাচলের জন্য ব্যবহার করা যায়।

৩। বিমান পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্তকরণকে জোরদার করুন। বিমানে ব্যবহার উপযোগী জীবাণুনাশক পণ্য নির্বাচন করে বিমান পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণ প্রক্রিয়া পরিচালনা করুন। প্রতিদিনের পরিষ্কার করার এলাকা এবং প্রতিরোধমূলক জীবাণুনাশকরণ এর হার- ফ্লাইটের ঝুঁকি স্তর এবং বিমান পরিচালনার ভিত্তিতে নির্ধারণ করুন। বিমানটি যখন সন্দেহ-জনক যাত্রী বহন করে তখন এটি সম্পূর্ণরুপে জীবাণুমুক্ত করা উচিত।

৪। ফ্লাইট চলাকালীন সময় পরিষেবাগুলো সহজলভ্য করুন। বিভিন্ন ক্ষেত্রে উড্ডয়নের ঝুঁকি স্তর এবং মহামারি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে ফ্লাইটে যাত্রীদের তাপমাত্রা পরিমাপ করুন, বিমানের পরিষেবাগুলি অনুকূলকরণ/ সহজসাধ্য করুন। যাত্রীদের স্বাভাবিকভাবে বা পৃথকভাবে বা একটি আসন পর পর বসার ব্যবস্থা করুন। বিমানে কোয়ারেন্টাইনের জন্য স্থান নির্ধারণ করুন এবং সন্দেহজনক যাত্রীদের জন্য জরুরী অবস্থায় যাত্রীর অবতরণ প্রক্রিয়া স্পষ্টভাবে ঠিক করুন।

৫। বিমানবন্দরের বায়ুপ্রবাহ বৃদ্ধি করুন। টার্মিনাল কাঠামো, বিন্যাস এবং স্থানীয় জলবায়ুর সাথে সমন্বয় করে বায়ুপ্রবাহ বৃদ্ধির জন্য কার্যকর ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। সঠিক তাপমাত্রায় দরজা এবং জানালা খুলুন; সমস্ত শীতাতপনিয়ন্ত্রণ সিস্টেমটি (all-air condiotioning) ব্যবহার করুন। যথাযথভাবে সমস্ত বিশুদ্ধ বাতাস ব্যবহার করুন এবং বায়ু পরিষ্কার রাখুন।

৬। বিমানবন্দরের জনসাধারণের চলাচলের এলাকাগুলোর পরিষ্কার এবং জীবাণুনাশকরণ জোরদার করুন। স্বল্প ঝুঁকিপূর্ণ বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী পরিষ্কার এবং প্রতিরোধমূলক জীবাণুমুক্তকরণ প্রক্রিয়া পরিচালনা করুন। উচ্চ ঝুঁকি-পূর্ণ বিমানবন্দরগুলিতে প্রতিদিনই পরিষ্কার এবং প্রতিরোধমূলক জীবাণুনাশকরণ প্রক্রিয়া পরিচালনা করুন এবং যাত্রীদের জমায়েত হবার অঞ্চলে যথাযথভাবে জীবাণুনাশকরণের হার বৃদ্ধি করুন। বিমানবন্দরে যদি কোন নিশ্চিত রোগী বা সন্দেহভাজন যাত্রী পাওয়া যায় তবে পেশাদার কর্মীর সাহায্যে চূড়ান্তভাবে জীবাণুমুক্ত করুন। বিমানবন্দরগুলোর আবর্জনা সরানোর জন্য এবং মাস্ক ব্যবহারের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট ব্যবস্থা গ্রহণ করুন এবং সেগুলো সংগ্রহ এবং সময়মতো পরিষ্কার করা নিশ্চিত করুন।

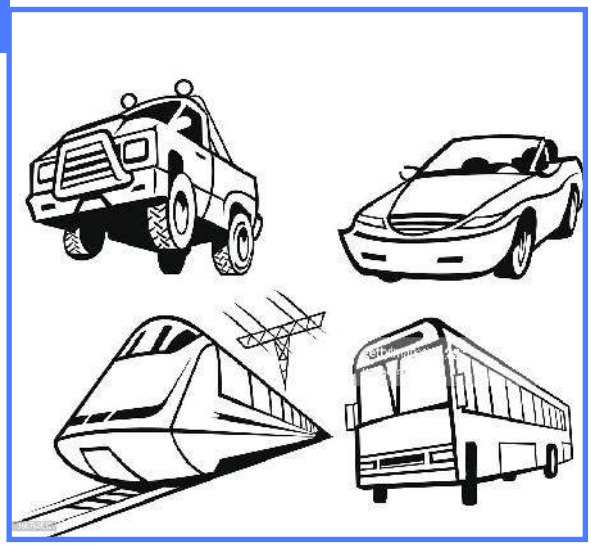
৭। ফ্লাইটের জন্য অপেক্ষা করা যাত্রীদের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় মনোযোগ দিন। ক্যালিব্রেটেড নন-কন্টাক্ট তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণ সরঞ্জামের সাহায্যে টার্মিনাল বিল্ডিং সজ্জিত করুন এবং যাত্রীদের হাত পরিষ্কার করার জন্য প্রয়োজনীয় জীবাণু-নাশক পণ্য সরবরাহ করুন। বিমানবন্দরে প্রবেশ বা বন্দর ত্যাগী সমস্ত যাত্রীর তাপমাত্রা পরিমাপ করুন। টার্মিনাল বিল্ডিংয়ে কোয়ারেন্টাইন অঞ্চল স্থাপন করুন এবং জ্বরাক্রান্ত যাত্রীদের নিয়ন্ত্রণে নিতে স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগকে সহযোগিতা করুন।

৮। মারাত্মক মহামারি পরিস্থিতিতে আক্রান্ত দেশ/অঞ্চল থেকে আগত বিমানগুলোর জন্য বিমানবন্দরগুলোর একটি বিশেষ পার্কিং এলাকা স্থাপন করা উচিত। যতদূর সম্ভব দূরবর্তী স্ট্যান্ডগুলোতে পার্কিং করা উচিত। মারাত্মক মহামারি পরিস্থিতিযুক্ত দেশ/অঞ্চলগুলো থেকে আগত যাত্রীদের থেকে বিমানবন্দরে ক্রস সংক্রমণ শক্তভাবে প্রতিরোধের জন্য কোয়ারেন্টাইন ওয়েটিং এলাকা স্থাপন, চেক-ইন পদ্ধতিগুলো সহজীকরণ, স্পর্শবিহীন বোর্ডিং পদ্ধতি অবলম্বন, বিশেষ প্যাসেজ স্থাপন এবং দূরত্ব বজায় রেখে যাত্রীদের বসার ব্যবস্থা করুন।

৯। ফ্রন্টলাইনে কাজ করা বেসামরিক বিমান চলাচলের কর্মীদের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনাকে শক্তিশালী করুন, প্রতিদিন তাপমাত্রা মাপুন এবং যারা অসুস্থ বোধ করেন তাদের উচিত সময় মতো চিকিৎসা গ্রহন করা। বিমান এবং বিমানবন্দরের ঝুঁকি স্তরের ভিত্তিতে বিভিন্ন সুরক্ষামূলক ব্যবস্থা গ্রহন এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করার জন্য বিমানের কর্মী, বিমানবন্দর নিরাপত্তা কর্মী, বিমানবন্দরের স্বাস্থ্যসেবা কর্মী, রক্ষণাবেক্ষণ কর্মী এবং পরিচ্ছন্নতা কর্মীদের নির্দেশ দিন।

১০। জরুরী স্থান, দরকারী লিংক এবং বেসামরিক বিমান চলাচল কর্তৃপক্ষের মূল কর্মীদের কোভিড-১৯ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থার জন্য প্রযুক্তিগত নির্দেশিকার (Technical guidelines for Epidemic Prevention and Control in Airlines Transport) সর্বশেষ সংস্করণটি অনুসরণ করুন।

বাস ও ট্রাম



১। জরুরি পরিকল্পনা প্রণয়ন, প্রত্যেকের জবাবদিহিতা নিশ্চিতকরণ, কোভিড -১৯ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ বিষয়ে কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করা এবং যানবাহনগুলিতে মাস্ক, গ্লাভস ও জীবাণুনাশক সরবরাহ করা।

২। কর্মচারীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করুন, প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

৩। পরিবেশের তাপমাত্রা এবং যানবাহনের গতির ওপর ভিত্তি করে যথাযথ বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করা। শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত যানের ক্ষেত্রে নিয়মিত পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা।

৪। প্রতিবার চলাচলের আগে যানবাহন পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা, সিট কভারগুলি নিয়মিত ধুয়ে পরিচ্ছন্ন রাখা।

৫। যানবাহন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা, নিয়মিত আসন পরিষ্কার করা এবং জীবাণুমুক্ত করা।

৬। যাত্রী এবং কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করা যেমন মাস্ক পরিধান করা এবং হাত ধোয়া।

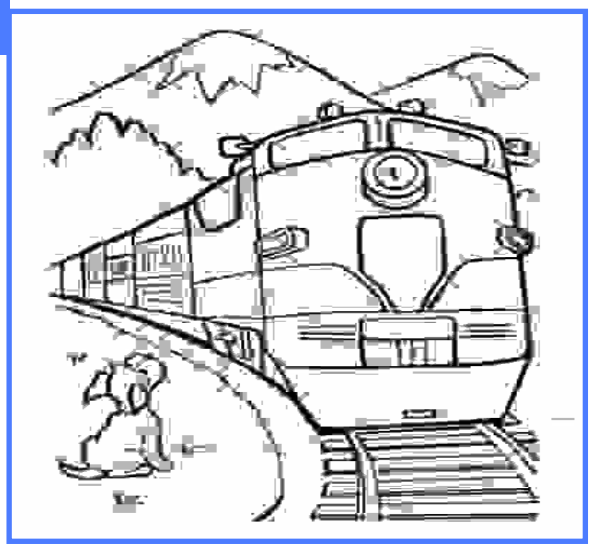
৭। যাত্রীদের টিকিট ব্যবহার না করে স্ক্যানিং এর মাধ্যমে মূল্য প্রদানের ব্যবস্থা করা, যানবাহনে ওঠানামার সময় পরস্পরের মাঝে ১ মিটারের বেশি দূরত্ব বজায় রাখা এবং ভীড় এড়িয়ে চলা।

৮। যানবাহনে রেডিও, ভিডিও, পোস্টার ইত্যাদির মাধ্যমে স্বাস্থ্য সচেতনতা সম্পর্কিত তথ্য প্রচার করা।

৯। গাড়িতে ভীড় কমানোর জন্য যাত্রীর সংখ্যা অনুযায়ী ধারণ ক্ষমতাসম্পন্ন যানবাহন ব্যবস্থা করা।

১০। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় সিডিসি (CDC) নির্দেশনা অনুসারে সর্বত্র জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

শহুরে রেল যোগাযোগ



১। শহুরে রেল যোগাযোগের ক্ষেত্রে জরুরী পরিকল্পনা তৈরী করতে হবে, নিরাপত্তা এবং জীবাণুমুক্তকরণ পদ্ধতি মানসম্মত করতে হবে, সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীদের কোভিড-১৯ এর প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে তথ্য জানা থাকতে হবে।

২। রেল ট্রানজিট স্টেশন গুলোতে অবশ্যই মহামারি প্রতিরোধী নিরাপত্তা সামগ্রী যেমন: মাস্ক, গ্লাভস, জীবাণুনাশক সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে।

৩। কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা [Health Monitoring System] করুন, প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

৪। প্রতিটি স্টেশনে তাপমাত্রা পরিমাপক যন্ত্র রাখার ব্যবস্থা করতে হবে যেন স্টেশনে প্রবেশ করা প্রত্যেকটা যাত্রীর তাপমাত্রা রেকর্ড করা যায়। যেসব যাত্রীদের তাপমাত্রা ৩৭.৩ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা ৯৯ ডিগ্রী ফারেনহাইট এর উপরে থাকবে তাদেরকে সাময়িকভাবে জরুরী এলাকায় কোয়ারেন্টাইনে রাখার ব্যবস্থা করতে হবে এবং যত দ্রুত সম্ভব স্বাস্থ্য সেবা প্রদানের ব্যবস্থা করতে হবে।

৫। জনগনের জন্য ব্যবহার্য এবং জনসাধারণের চলাচলের স্থানগুলোকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণের হার বাড়াতে হবে। টয়লেট ও সিংক এর জন্য জীবাণুনাশক সরবরাহ করতে হবে। সর্বসাধারণ এর ব্যবহার্য সম্পত্তি যেমন- স্টেশনে টয়লেটের ব্যবস্থা করতে হবে এবং সেই সাথে দ্রুত হাত শুষ্ককরণ ও জীবাণুনাশক সামগ্রী সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে।

৬। সরবরাহকৃত সামগ্রীর পরিদর্শন করতে হবে এবং প্ল্যাটফরম ও রেল কম্পার্টমেন্ট এর বায়ু চলাচল ও স্বাভাবিক কর্মকান্ড নিশ্চিত করতে হবে।

৭। নিয়মিত যানবাহন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করা,আবর্জনা দূরীকরণ, আসন ও হাতল পরিষ্কার করতে হবে।

৮। যাত্রী ও স্টাফদের ব্যক্তিগত নিরাপত্তা জোরদার করতে হবে এবং মাস্ক পরিধান ও হাতের স্বাস্থ্যবিধি সম্বন্ধে সতর্ক হতে হবে।

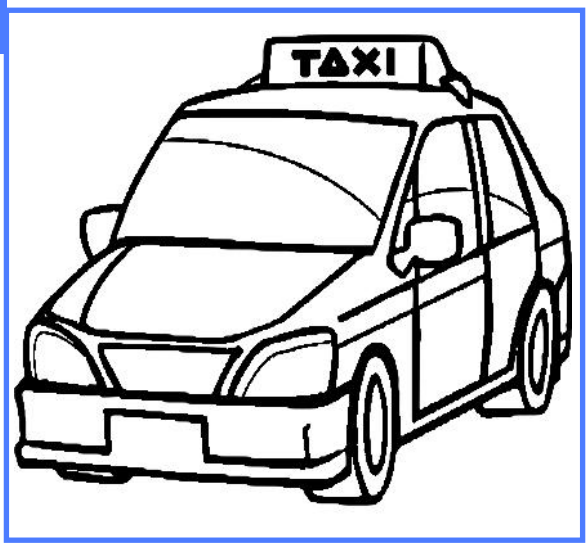
৯। যাত্রীদের স্ক্যানিং এর মাধ্যমে টিকেট কেনা ও পরিশোধের জন্য পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

১০। কম্পার্টমেন্ট এবং রেল স্টেশন এর রেডিও, ভিডিও এবং পোস্টার এর মাধ্যমে কোভিড-১৯ এর তথ্য প্রচার করতে হবে।

১১। যানবাহন এর অতিরিক্ত ভীড় এড়ানোর জন্য ধারন ক্ষমতা অনুযায়ী যানবাহন এর ব্যবস্থা করা হোক।

১২। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় সিডিসি (CDC) নির্দেশনা অনুসারে সর্বত্র জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

ট্যাক্সি/মোটর সাইকেল/শেয়ার্ড রাইড/রিকশা



১। যাত্রী পরিবহনের পূর্বে ট্যাক্সিতে বিভিন্ন জিনিসপত্র যেমন- মাস্ক, গ্লাভস, জীবাণুনাশক রাখতে হবে।

২। প্রতিদিন যাত্রা শুরুর পূর্বে ট্যাক্সির ভেতর জীবাণুনাশক দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার করতে হবে। যাত্রার সময় ট্যাক্সি পরিষ্কার, পরিপাটি এবং ধুলাবালি মুক্ত রাখতে হবে ।

৩। মাঝে মাঝে জানালা খুলতে হবে যখন বাতাসের তাপমাত্রা এবং গাড়ির গতি সহনীয় পর্যায়ে থাকে।।

৪। যাত্রী পরিবহনের সময় চালক এবং যাত্রী দুইজনকেই মাস্ক পরিধান করতে হবে।

৫। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার দিকে মনোযোগ দিতে হবে। বিশেষ করে একটু পর পর অ্যালকোহলযুক্ত স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধোয়া, হাঁচি দেওয়ার সময় টিস্যু দিয়ে বা কনুই দিয়ে মুখ নাক ঢেকে ফেলতে হবে।

৬। জীবাণুনাশক দিয়ে ঘন ঘন স্টিয়ারিং হুইল, গাড়ির দরজার হ্যান্ডেল এবং গাড়ির অন্যান্য অংশ পরিষ্কার করতে হবে। গাড়ির ভিতরের কাপড় যেমন গাড়ির সিটের কাপড় প্রতিদিন ধুয়ে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত রাখতে হবে।

৭। কোন জনসমাগমে প্রবেশের সময় এবং ট্যাক্সিতে ফেরত আসার পর চালক এবং যাত্রী দুইজনকেই হাত জীবাণুনাশক দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে।

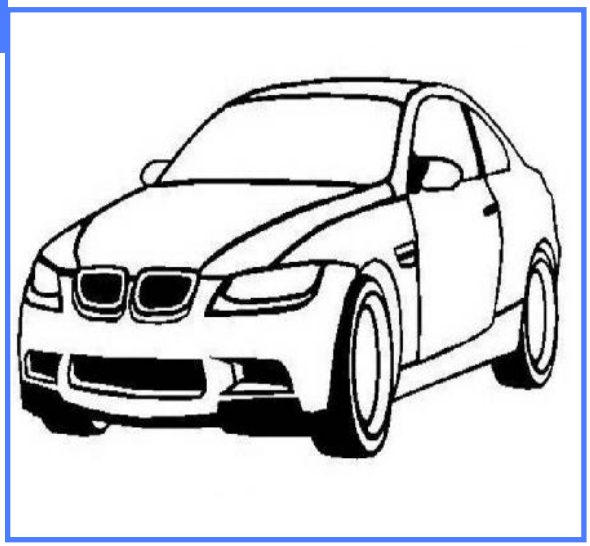
৮। যখন ট্যাক্সিতে কোন সন্দেহজনক উপসর্গ যেমন- জ্বর, কাশিতে আক্রান্ত যাত্রী থাকবে তখন একই সাথে যাত্রা করছেন এমন সকলেই অবশ্যই মাস্ক পরিধান করবেন। উপসর্গযুক্ত ব্যক্তি নেমে যাবার পর জানালা খুলে বাতাসের ব্যবস্থা করতে হবে এবং যেসব জায়গায় স্পর্শ করেছে যেমন- দরজার হাতল, সিট, স্টিয়ারিং হুইল জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

৯। শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা থাকলে সেটিও পরিষ্কারের ব্যবস্থা করতে হবে।

১০। যদি কেউ বমি করে তৎক্ষনাৎ তা ফেলে দেওয়া যায় এমন শোষনক্ষমতাসম্পন্ন কাপড় (Disposable Absorbant Material) যাতে জীবাণুনাশক (ক্লোরাইড যুক্ত জীবাণু নাশক) দেওয়া বা জীবাণুনাশক টিস্যু দিয়ে ঢেকে ফেলে দিতে হবে। তারপর উক্ত জায়গা পর্যাপ্ত জীবাণুনাশক দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

১১। স্বাস্থ্য সুরক্ষা সম্পর্কিত তথ্য রেডিওতে সম্প্রচারের মাধ্যমে বা প্রতীকী পোস্টার যানবাহনের পিছনে লাগিয়ে প্রচার করতে হবে।

ব্যক্তিগত গাড়ী



১। কোথাও যাওয়ার পূর্বে ব্যক্তিগত গাড়িতে সুরক্ষা সরঞ্জাম যেমন, মাস্ক, গ্লাভস ও জীবাণুনাশক রাখতে হবে।

২। গাড়ীর ভেতর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে এবং চলাচলের সময় গাড়ির জানালা খোলা রাখতে হবে যেন বায়ু চলাচল করতে পারে।

৩। ব্যক্তিগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্যবিধির (যেমন- হাঁচি, কাশি দেওয়ার সময় মুখ টিস্যু দিয়ে ঢাকা কিংবা কনুইয়ের ভাঁজে হাঁচি দেওয়া) ব্যাপারে সচেতন হতে হবে।

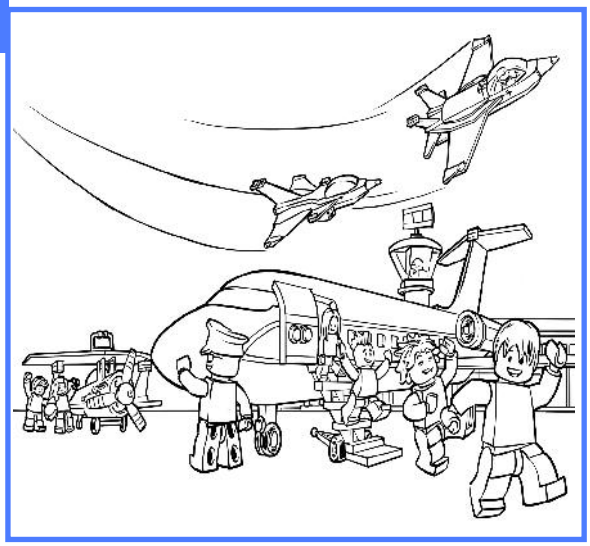
৪। জনসাধারনের মাঝ থেকে গাড়িতে আসার পূর্বে চালক এবং যাত্রীকে জীবাণুনাশক দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে।

৫। যদি কোন যাত্রীর সন্দেহজনক উপসর্গ যেমন- সর্দি বা জ্বর থাকে সেক্ষেত্রে গাড়ির সকলের জন্য মাস্ক পরা বাধ্যতামূলক। যাত্রী গাড়িতে ওঠার পর ভেন্টিলেশন রক্ষার্থে গাড়ির সকল জানালা খুলে দিতে হবে। সন্দেহজনক উপসর্গ থাকা ব্যক্তিটি যে সকল বস্তুর সংস্পর্শে এসেছিলেন যেমন দরজার হাতল, গাড়ির সিট ইত্যাদি জীবাণুনাশক দ্বারা পরিষ্কার করতে হবে।

৬। যদি কোন যাত্রীর সন্দেহজনক উপসর্গ, যেমন- সর্দি বা জ্বর থাকে, সেক্ষেত্রে গাড়ির সকলের জন্য মাস্ক পড়া বাধ্যতামূলক। যাত্রী গাড়িতে ওঠার পর ভেন্টিলেশন রক্ষার্থে গাড়ির সকল জানালা খুলে দিতে হবে। সন্দেহজনক উপসর্গ থাকা ব্যক্তিটি যে সকল বস্তুর সংস্পর্শে এসেছিলেন (যেমন- দরজার হাতল, গাড়ির সিট ইত্যাদি) জীবাণুনাশক দ্বারা পরিষ্কার করতে হবে। তার সাথে শীতাতপ নিয়ন্ত্রক ব্যবস্থা ও পরিষ্কার করতে হবে।

৭। যাত্রী যদি বমি করে সেই ক্ষেত্রে (Disposable Absorbant Material) নিস্পত্তিযোগ্য শোষণকারী উপাদান যাতে জীবাণু নাশক (ক্লোরাইড যুক্ত জীবাণুনাশক) দেওয়া বা জীবাণুনাশক টিস্যু দিয়ে ঢেকে ফেলে দিতে হবে। তারপর উক্ত জায়গা পর্যাপ্ত জীবাণুনাশক দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

বিদেশ ফেরত লোকজন স্থানান্তরের জন্য যানবাহন



১। স্থানান্তর কাজে ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে এবং গাড়ির অভ্যন্তরের বিভিন্ন পৃষ্ঠতল যেমন- গাড়ির অভ্যন্তরীণ প্রাচীর, স্টিয়ারিং হুইল, ভেতরের ওয়াল, আসন, আসনের হাতলসহ সকল জায়গায় জীবাণুনাশক ব্যবহার করে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

২। যাত্রীদের অবশ্যই মাস্ক পরিধান করতে হবে এবং গাড়িতে উঠার সময় ও আসনে বসার ক্ষেত্রে অন্যদের থেকে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। সকল ক্ষেত্রেই ভীড় এড়ানো বাঞ্চনীয়।

৩। যাত্রাপথে কোন ব্যক্তি বমি করলে জীবাণুনাশক (সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইড) বা শোষণকারী ডিসপোজেবল উপকরণ/টিস্যু দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে। অতঃপর উক্ত স্থান পর্যাপ্ত জীবাণুনাশক দিয়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৪। স্থানান্তর কাজে সংশ্লিষ্ট কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করতে হবে। স্থানান্তরকালে ডিসপোজেবল ক্যাপ, মেডিকেল মাস্ক, গ্লাভস ও কাজের জন্য নির্দিষ্ট পোশাক ইত্যাদি পরিবহন করা অত্যাবশ্যক।

৫। বিদেশ ফেরত ব্যক্তি নিশ্চিত/সন্দেহজনক কোভিড রোগী হলে বা জ্বরাক্রান্ত থাকলে বা নিশ্চিত/সন্দেহজনক রোগীর সাহচর্যে আসার ইতিহাস থাকলে স্থানান্তরের সাথে সংশ্লিষ্ট কর্মীদের অবশ্যই ডিসপোজেবল ক্যাপ, মেডিকেল মাস্ক, গ্লাভস, কাজের নির্দিষ্ট পোশাক, প্রতিরক্ষামূলক পোশাক, প্রতিরক্ষামূলক ফেস শিল্ড বা গগলস, পানিরোধী/ রাবার বুট ইত্যাদি পরিধান করতে হবে।

৬। যদি স্থানান্তরিত ব্যক্তি একটি নিশ্চিত/ সন্দেহভাজন রোগী, জ্বর আক্রান্ত ব্যক্তি, সন্দেহযুক্ত/নিশ্চিত রোগীর সাথে ঘনিষ্ঠ সাহচর্যে ছিল এমন কোন ব্যক্তি হয়, তবে স্থানান্তর সমাপ্তির পরে স্থানান্তর করা গাড়িকে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৭। প্রতিবার স্থানান্তর সম্পন্ন করার পর স্থানান্তরকৃত যানটি জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৮। স্থানান্তরে ব্যবহৃত বাহনে যাত্রী পরিবহন চলাচল সমাপ্ত করার পর বায়ু চলাচল জোরদার করতে হবে।

দ্বিতীয় অধ্যায়ঃ
সমাজ ও সংগঠন

কমিউনিটি/সাধারণ জনগন

১। কমিউনিটিতে মহামারি প্রতিরোধে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষ/বিভাগ কর্তৃক একটি সামগ্রিক পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি থাকা আবশ্যক। তন্মধ্যে মহামারি প্রতিরোধে পরিকল্পনা প্রণয়ণ, প্রয়োজনীয় জরুরী কেন্দ্র স্থাপন/ চিহ্নিতকরণ, প্রয়োজনীয় প্রতিরোধী সরঞ্জাম যেমন-মাস্ক, গ্লাভস, জীবাণুনাশক ইত্যাদি সংরক্ষণ, কর্মীদের প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ প্রদানসহ সকল ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট সকলের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করা অতীব জরুরী।

২। স্থানীয় কর্তৃপক্ষ/বিভাগসহ ব্যক্তি পর্যায়ে অর্পিত সকল দায়িত্বসমূহ বাস্তবায়ন করা আবশ্যক। গ্রীড ব্যবস্থাপনা বাস্তবায়ন, ব্যক্তির নিজ নিজ দায়বদ্ধতা নিশ্চিত করা, কোনো নির্দিষ্ট কমিউনিটিতে বসবাসকারীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা তদারকি ও অনুসন্ধান করতে সেই প্রশাসনিক অঞ্চলের কমিউনিটি কর্মচারীদের নির্দেশনা প্রদান করতে হবে।

৩। প্রতিদিন কমিউনিটির জনগণের স্বাস্থ্য অবস্থা তদারকি করতে সংশ্লিষ্ট কর্মচারীদের পর্যবেক্ষণ করা জরুরী। যদি কোনো কর্মচারীর জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট অথবা এই সংক্রান্ত লক্ষণ প্রকাশ পায় তবে তাকে কাজে যাওয়া হতে বিরত রাখতে হবে এবং যথাসময়ে প্রয়োজনীয় চিকিৎসার ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। কাজে যাবার পূর্বে সকলকে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী যথাযথভাবে পরিধান ও কাজ শেষে সেগুলো যথাযথভাবে খুলে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৪। কমিউনিটির প্রশাসনিক কেন্দ্র, সেবাদানকারী প্রতিষ্ঠান এবং অভ্যন্তরীণ কার্যক্রমের জন্য নির্ধারিত স্থান সহ সকল কাজের স্থানে ভেন্টিলেশন/মুক্ত বায়ু চলাচল ব্যবস্থা জোরদার করতে হবে।

৫। কমিউনিটির পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং স্বাস্থ্যসম্মত রাখা এবং প্রতিদিন নিয়ম অনুযায়ী আবর্জনা পরিষ্কার করতে হবে। যেসব জায়গা থেকে আবর্জনা সংগ্রহ করা হয় যেমন- গণশৌচাগার, সিঁড়ি এবং এরূপ অন্যান্য স্থান পরিষ্কার রাখা এবং জীবাণুমুক্ত করা জরুরী।

৬। কমিউনিটিতে জনসমাগম যথাসম্ভব কমিয়ে আনা এবং জনসমাগম হতে তাদের প্রতিহত করা আবশ্যক।

৭। সম্মিলিতভাবে মহামারি প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ জোরদার করা, অধিক ঝুঁকিপূর্ণ এলাকার ব্যক্তিদের যথাসময়ে স্ক্রিনিং করা এবং যারা সুনিশ্চিত রোগীর সঙ্গে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছে তাদের খুঁজে বের করা জরুরী। স্বাস্থ্য শিক্ষা সম্পর্কে প্রচারণা চালানো এবং কমিউনিটিতে বসবাসকারীদের প্রতিরোধ মূলক সচেতনতা বৃদ্ধি করা প্রয়োজন।

৮। কমিউনিটিতে বসবাসকারীদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নির্দেশনা প্রদান, বৃদ্ধ, শিশু ও বিশেষ রোগে আক্রান্ত রোগীদের ক্ষেত্রে কন্ট্যাক্ট ট্রেসিং পদ্ধতিকে গুরুত্ব দেয়া এবং ২৪ ঘণ্টা হটলাইন ও অনলাইন সেবা প্রদানের জন্য মেডিকেল প্রতিষ্ঠান সমূহ ও অন্যান্য সেবাদানকারী প্রতিষ্ঠানের মধ্যে সমন্বয় সাধন করা, ঘরে ঘরে সেবা কার্যক্রম পৌঁছে দেয়ার ব্যবস্থা করা আবশ্যক।

৯। কমিউনিটিতে যদি কোনো নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে যথাযথ স্থানসমূহকে পূর্ণাঙ্গভাবে জীবাণুমুক্তকরণ করতে হবে এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং জীবাণুমুক্তকরণ সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়ার আগে পুনরায় তা চালু করা উচিত না।

১০। যেসব কমিউনিটিতে সুনিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী রয়েছে অথবা মহামারি দেখা দিয়েছে সেখানে "করোনা ভাইরাস বিস্তার প্রতিরোধ" উপায় অবলম্বন করা, আক্রান্ত পরিবারের বাসগৃহ জীবাণুমুক্তকরণ করা সেই সাথে অফিস, ভবন ও সভাকক্ষ ও অন্যান্য জনসমাগ হয় এমন স্থান জীবাণুমুক্ত করা জরুরী।

১১। যেসব কমিউনিটিতে কোভিড-১৯ বিস্তার লাভ করেছে সেখানে "করোনা ভাইরাস বিস্তার প্রতিরোধ" উপায় অবলম্বন করা। আক্রান্ত লোকালয় সমূহ হতে যেন কেউ বের হতে বা প্রবেশ করতে না পারে তাই অবরুদ্ধ করা।

(ক) কম ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল

১। কাজ পুনরায় শুরু করার আগে মহামারি প্রতিরোধী সরঞ্জাম যেমন: মাস্ক, জীবাণুনাশক ইত্যাদি সংরক্ষণ করা, জরুরি পরিকল্পনা প্রয়োজন, জরুরি নিস্পত্তি ক্ষেত্র স্থাপন, প্রতিটি সত্তার জবাবদিহিতা বাস্তবায়ন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করতে হবে।

২। প্রতিদিন কাজের আগে এবং পরে কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা নিন; যাদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং অন্যান্য লক্ষণ রয়েছে তাদের স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে সময়মত চিকিৎসা করতে হবে।

৩। কর্মক্ষেত্রের অভ্যন্তরীণ পরিবেশটি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত রাখুন। প্রতিদিন আবর্জনা পরিষ্কার করুন এবং আবর্জনা অপসারণের জন্য মুখবন্ধ ব্যাগ ব্যবহার করতে হবে।

৪। পাবলিক টয়লেটগুলি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে এবং সময়মতো হাত ধোয়ার ব্যবস্থা এবং তরল সাবান সরবরাহ করতে হবে।

৫। হাতের স্বাস্থ্যবিধি জোরদার করতে হবে। যদি পানির ব্যবস্থা থাকে তাহলে "ছয় ধাপে" হাত ধুয়ে নিতে হবে। যখন কোন পানি সরবরাহ থাকবেনা তখন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে।

৬। নিজের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধির প্রচার জোরদার করতে হবে। হাঁচি বা কাশির সময় টিস্যু অথবা কনুই দিয়ে মুখ এবং নাক ঢাকতে হবে।

৭। অফিস, বৈঠক করার জায়গা, থাকার জায়গা এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত কর্মক্ষেত্রগুলি এবং ব্যবহৃত জিনিসপত্রের নিয়মিত জীবাণুমুক্তকরণ জোরদার করতে হবে। প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন বস্তুগুলি পরিষ্কারকরণ এবং জীবাণুমুক্তকরণের হার বৃদ্ধি করতে হবে। (যেমন লিফট বোতাম, দরজার হাতল ইত্যাদি)।

৮। রান্না করার পাত্র এবং খাবার টেবিলের জিনিসপত্র সঠিকভাবে জীবাণুমুক্ত করতে হবে, যদি জীবাণুনাশের ব্যবস্থা না থাকে তাহলে ওয়ানটাইম খাবার পাত্র ব্যবহার করুন এবং আলাদা আলাদা খাবার গ্রহণ করুন।

৯। কর্মীরা কাজ শেষে যেন সুশৃঙ্খলভাবে বাসায় ফিরে যেতে পারে তার জন্য প্রয়োজনমত বিশেষ বাস বা চার্টার্ড বাস ব্যবহার করার জন্য উৎসাহ দিন; যে সমস্ত কর্মচারীর যথাযথ স্বাস্থ্য পরীক্ষার ছাড়পত্র আছে তাদের কোয়ারেন্টাইনে থাকার প্রয়োজন নেই ।

১০। অন্যদের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করার সময় কর্মীদের সঠিকভাবে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।

১১। যে সকল কর্মী বাহিরে গিয়ে কাজ করেন তাদের সঠিক তথ্য নিবন্ধন করতে হবে এবং শরীরের তাপমাত্রা নিতে হবে।

১২। জরুরী অঞ্চল (Emergency area) স্থাপন করুন। যদি সন্দেহজনক কোন রোগী পাওয়া যায় তাহলে তাকে জরুরী স্থানে (Emergency area) পাঠিয়ে দিন এবং সেখানেই চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

১৩। যদি কর্মক্ষেত্রে নিশ্চিত রোগী পাওয়া যায় তাহলে সে জায়গা জীবাণুমুক্ত করতে হবে। মহামারির তীব্রতা অনুসারে অস্থায়ীভাবে কর্মক্ষেত্রটি বন্ধ করা এবং বাড়িতে থেকে কাজ করা উচিত।

১৪। কাগজহীন এবং সংস্পর্শবিহীন অফিস ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে হবে।

১৫। ব্যক্তিগত মেলামেশা বা একত্র হওয়া কমাতে হবে এবং একত্র হতে হয় এমন কাজ যেমন মিটিং, ট্রেনিং এসব কাজ সীমিত করে ফেলতে হবে।

(খ) মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন এলাকায়-

১৬। কর্মক্ষেত্রে বহিরাগত কর্মীদের প্রবেশ হ্রাস করা উচিত।

১৭। কর্মীদের মাস্ক পড়তে হবে।

নির্মাণ শিল্প

(ক) কম ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল

১। কাজ শুরু করার আগে প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম সরবরাহ যেমন- মাস্ক, তরল হ্যান্ড ওয়াশ, জীবাণুনাশক, স্পর্শ-বিহীন থার্মোমিটার সংরক্ষণ, জরুরী কাজের পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং তার জবাবদিহিতা বাস্তবায়ন করুন।

২। প্রতিদিন কাজের আগে এবং পরে কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা নিন; যাদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং অন্যান্য উপসর্গ দেখা দিবে তাদের স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে সময়মতো চিকিৎসা করা।

৩। অফিস অঞ্চল, অভ্যন্তরীণ কার্যকলাপের অঞ্চল এবং কর্মীদের কার্যক্ষেত্রে বায়ু চলাচল জোরদার করুন। কেন্দ্রীয় শীতাতপ ব্যবস্থার ক্ষেত্রে শীতাতপ নিয়ন্ত্রকের স্বাভাবিক কার্যকলাপ নিশ্চিত করুন, সতেজ বায়ু বৃদ্ধি করুন এবং সমস্ত বায়ু সিস্টেমের বায়ুর ফিরে আসা বন্ধ করুন।

৪। পরিবেশকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন। প্রতিদিন আবর্জনা পরিষ্কার করুন এবং আবর্জনা অপসারণের সময় ঢাকনাযুক্ত পাত্র ব্যবহার করতে হবে।

৫। পাবলিক টয়লেটগুলি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে এবং সময়মতো হাত ধোয়ার ব্যবস্থা এবং তরল হ্যান্ড ওয়াশ সরবরাহ করতে হবে।

৬। স্বাস্থ্যকর অভ্যাস বজায় রাখুন। হাতের স্বাস্থ্যসুরক্ষা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য আচরণের প্রচার বৃদ্ধি করুন। হাঁচি-কাশি দেওয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢেকে নিতে হব।

৭। বাসস্থান,অফিস অঞ্চল এবং নির্মাণ অঞ্চলগুলোর পরিবেশ পরিচ্ছন্নতা জোরদার করতে হবে।

৮। বারবার ব্যবহৃত হয় এমন বস্তু যেমন লিফটের বোতাম,দরজার হাতল পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণে জোর দিতে হবে।

৯। সুশৃঙ্খলভাবে কাজ করে ফিরে আসার জন্য কর্মীদের জন্য "পয়েন্ট-টু-পয়েন্ট" বাস বা নির্ধারিত গাড়ী ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করুন। মারাত্মক মহামারি ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলগুলি থেকে ফিরে আসা কর্মচারীদের ট্র্যাকিং এবং তাদের স্বাস্থ্য সঠিকভাবে পর্যবেক্ষণ ও তাদের জন্য পরিষেবা সরবরাহের ব্যবস্থা বৃদ্ধি করতে হবে।

১০। নির্মাণ জায়গায় বিভিন্ন দলের কর্মীদের চলাচল নিয়ন্ত্রণ করুন এবং কর্মীদের জড়ো হওয়া থেকে বিরত করুন; নির্মাণ প্রক্রিয়াটিকে সহজলভ্য করুন এবং সঠিকভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

১১। ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করতে হবে, অন্যের সাথে কাছাকাছি অবস্থানে থাকাকালীন মাস্ক পরিধান করতে হবে।

১২। ক্যান্টিনের রান্নার পাত্র এবং থালাবাসন সঠিকভাবে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। পৃথকভাবে খাবার গ্রহণ করুন (আলাদা আলাদা খাবার পরিবেশন করতে হবে)।

১৩। জরুরী এলাকা (Emergency area) স্থাপন করতে হবে। যখন কেউ সন্দেহভাজন হবে তখন তাকে জরুরী স্থানে (Emergency area) সাময়িকভাবে কোয়ারেন্টাইনে প্রেরণ করুন এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

১৪। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে পেশাদার প্রতিষ্ঠানের নির্দেশনা অনুসারে সর্বত্র জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

১৫। কাগজবিহীন এবং সংস্পর্শবিহীন অফিস ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে হবে।

১৬। ব্যক্তিগত মেলামেশা বা একত্র হওয়া কমাতে হবে এবং একত্র হতে হয় এমন কাজ যেমন মিটিং, ট্রেনিং এসব কাজ সীমিত করে ফেলতে হবে।

(খ) মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন এলাকায়-

১৭। কর্মক্ষেত্রে বহিরাগত কর্মীদের প্রবেশ ও ভেতরের কর্মীদের বাহিরে যাওয়া হ্রাস করতে হবে।

১৮। শিফটের পরিমান বৃদ্ধি ও কর্মীদের বিশ্রামের ব্যবস্থা করতে হবে।

পোষাক শিল্প কারখানা/অন্যান্য শিল্প কারখানা

১। কারখানায় ঢোকার মুখে সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা থাকতে হবে।

২। প্রত্যেক কর্মী মাস্ক পড়বেন, প্রয়োজনে কর্তৃপক্ষ তা সরবরাহ করতে পারেন।

৩। ১ মিটার/ ৩ ফুট / ২ হাত দূরত্ব বজায় রেখে কর্মীদের কর্মস্থলে ঢোকার ব্যবস্থা করতে হবে। ঢোকার মুখে প্রত্যেকের তাপমাত্রা পরীক্ষার ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।

৪। কারখানার কর্মক্ষেত্র নিয়মিত জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করার ব্যবস্থা রাখতে হবে।

৫। কারখানার ভিতর হাত ধোয়ার জন্য পর্যাপ্ত সাবান-পানি/ তরল সাবান/ স্যানিটাইজার এর ব্যবস্থা রাখতে হবে।

৬। কমপক্ষে ৩ ফুট/২ হাত দূরত্ব বজায় রেখে কাজ করার ব্যবস্থা করতে হবে, প্রয়োজন হলে অধিক মানুষ বিভিন্ন শিফটে কাজ করতে পারেন।

৭। অসুস্থ কর্মী বাসায় ফিরে যাবেন এবং পরবর্তীতে কর্তৃপক্ষ তাকে পর্যবেক্ষণ করবেন।

৮। গণশৌচাগার সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

ডাক ও এক্সপ্রেস বিতরণ শিল্প

(ক) কম ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা

১। কাজ শুরুর পূর্বে মাস্ক, তরল হাত ধোয়ার সাবান, জীবাণু নাশক দ্রব্য, থার্মোমিটার এবং মহামারি প্রতিরোধী দ্রব্য সমূহ সংরক্ষণ করতে হবে, জরুরী অবস্থার জন্য কর্মপরিকল্পনা করে ঝুঁকি এড়াতে তা বাস্তবায়ন করতে হবে।

২। প্রতিদিন কাজের শুরুতে এবং শেষে ডাকপিয়ন, কুরিয়ারের পরিবহন চালক এবং মালামাল উঠানামা জন্য নিয়োজিত ব্যক্তির শরীরের তাপমাত্রা মাপতে হবে। যাদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্টের সমস্যা আছে তাদের সময়মত চিকিৎসা সেবা দিতে হবে এবং নমুনা পরীক্ষার জন্য পাঠাতে হবে।

৩। অফিসের ভেতরে বিশেষ করে মানুষের চলাচল যেখানে বেশী সেখানে যথেষ্ট বাতাস চলাচল ব্যবস্থা জোরদার করতে হবে। যেখানে শীতাতাপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা আছে সেখানে এটা নিশ্চিত করতে হবে যাতে প্রতিবার বিশুদ্ধ বাতাস সরবরাহ হয় এবং একই বাতাস বারবার সরবরাহ না হয়।

৪। অফিসের অভ্যন্তরীণ পরিবেশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এবং জীবাণুমুক্ত রাখতে হবে। ময়লা ফেলার সময় অবশ্যই ঢাকন-যুক্ত ময়লার ঝুড়ি ব্যবহার করতে হবে।

৫। গণশৌচাগার সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে এবং অবশ্যই হাত ধোয়ার ব্যবস্থা এবং হাত ধোয়ার সাবান থাকতে হবে।

৬। সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে। হাত ধোয়া, হাঁচি দেওয়ার সময় টিস্যু বা কনুই দিয়ে মুখ ও নাক ঢেকে ফেলা সহ অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধির প্রচারনা আরও জোরদার করতে হবে।

৭। সকল কর্মকর্তা কর্মচারীদের মাস্ক পরিধান করতে হবে।

৮। অফিসের অভ্যন্তরের জনসমাগমের জায়গাসমূহ কিছুক্ষণ পরপর জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

৯। স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত তথ্য সকল কর্মচারীদের মধ্যে প্রচার করতে হবে। পার্সেল দেওয়া এবং নেওয়ার সময় গ্লাভস এবং মাস্ক খোলা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ এমনকি কর্মচারীরা যাতে অবসর সময়ে একত্রিত না হয়, ধূমপানের সময় কথা না বলে। অধিক মানুষের সংস্পর্শে আসে এমন জিনিস যেমন- দরজার হাতল, লিফটের বোতাম যাতে খালি হাতে না ধরে তা ভালভাবে জানাতে হবে।

১০। লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে ডাকপিয়ন, পরিবহন চালক, মালামাল উঠানামায় নিয়োজিত ব্যক্তি সবাই কাজের পোশাক, মাস্ক, গ্লাভস ঠিকমতো পরিধান করে কাজ করে।

১১। যারা একদম সরাসরি বাইরের মানুষদের নিয়ে কাজ করে তাদের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিস যেমন মাস্ক, গ্লাভস পর্যাপ্ত পরিমানে সরবরাহ থাকতে হবে এবং ব্যবহারের নীতিমালা সম্পর্কে জানাতে হবে।

১২। মালামাল আদান-প্রদানের জায়গা ভালভাবে জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

১৩। কোয়ারেন্টাইনের জন্য জায়গা ঠিক করতে হবে। কোন ব্যক্তি যদি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত সন্দেহ হয় তাহলে তাকে আলাদা করে ফেলতে হবে। তার সংস্পর্শে এসেছে এমন ব্যক্তিকে অন্যান্যদের থেকে আলাদা করে ফেলতে হবে।

১৪। কাগজবিহীন এবং সংস্পর্শ বিহীন অফিস ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে হবে।

১৫। ব্যক্তিগত মেলামেশা বা একত্র হওয়া কমাতে হবে এবং একত্র হতে হয় এমন কাজ যেমন মিটিং, ট্রেনিং এসব কাজ সীমিত করে ফেলতে হবে।

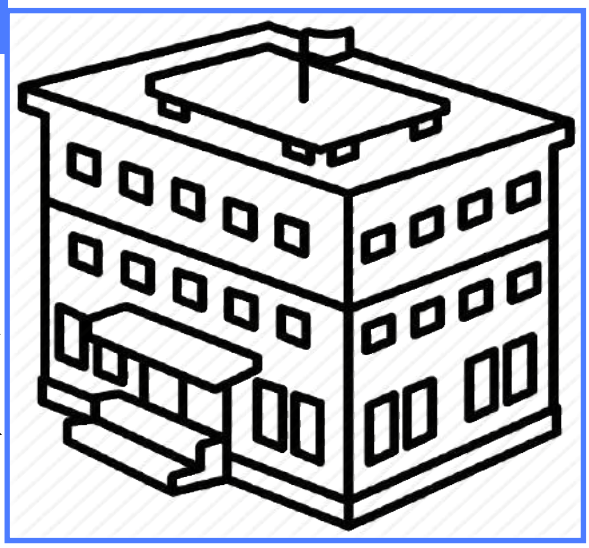
(খ) মধ্যম এবং অধিক ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা-

উপরের ১৫ টি নিয়ম ছাড়াও আরও কিছু নিয়মকানুন মেনে চলতে হবে।

১৬। একটা আলাদা ব্যবস্থাপনা জায়গা ঠিক করতে হবে যাতে স্বয়ংক্রিয় মেশিনের মাধ্যমে বক্স আদান-প্রদানের ব্যবস্থা করা যায়, যাতে করে সরাসরি সংস্পর্শ ছাড়াই কাজ চলতে পারে। আর যেসব জায়গায় স্বয়ংক্রিয় যন্ত্র ব্যবহার সম্ভব নয় তা আলাদা করে ফেলতে হবে।

১৭। নমনীয় কর্মঘন্টা ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে হবে।

সরকারি প্রতিষ্ঠান



১। সরকারি প্রতিষ্ঠানে কাজ শুরু করার আগে মাস্ক, তরল সাবান, জীবাণুনাশক, স্পর্শ-বিহীন ইনফ্রারেড থার্মোমিটার এবং অন্যান্য মহামারি প্রতিরোধক জিনিসপত্র সরবরাহ করতে হবে এবং একটা জরুরি কর্মপরিকল্পনা রাখতে হবে এবং তার জবাবদিহিতা বাস্তবায়ন করতে হবে।

২। প্রতিদিন কাজের আগে এবং পরে কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ করতে হবে। যাদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং অন্যান্য উপসর্গ দেখা দিবে তাদের স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে সময়মতো চিকিৎসা করতে হবে।

৩। ইউনিট এর স্টাফ এবং বাইরে থেকে যারা আসবে তাদের শরীরের তাপমাত্রা মাপতে হবে। যাদের তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকবে না তাদেরকে ইউনিট এ ঢুকতে দেয়া যাবেনা।

৪। অফিস, ক্যান্টিন এবং টয়লেটে ভেন্টিলেশন সুবিধা বাড়াতে হবে। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখতে হবে।

৫। ক্যান্টিন, ডরমিটরি, টয়লেট সহ অন্যান্য জায়গা পরিষ্কার রাখতে হবে ও জীবাণুনাশক দিয়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৬। সীমিত [একবারে কম সংখ্যক লোক কম সময়ে খাওয়া শেষ করবে] পরিসরে এবং শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে খাবার খেতে হবে।

৭। কাগজবিহীন এবং সংস্পর্শবিহীন অফিস ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে হবে।

৮। ব্যক্তিগত মেলামেশা বা একত্র হওয়া কমাতে হবে এবং একত্র হতে হয় এমন কাজ যেমন মিটিং, ট্রেনিং এসব কাজ সীমিত করে ফেলতে হবে।

৯। অফিস, ক্যান্টিন, টয়লেটে হাত ধোয়ার জন্যে সাবান অথবা জীবাণুনাশক সরবরাহ করতে হবে যদি হাত ধোয়ার ব্যবস্থা না থাকে তাহলে হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবস্থা করতে হবে।

১০। কর্মচারীরা একে অপরের সংস্পর্শে আসার আগে মাস্ক পরবে। যখন হাঁচি অথবা কাশি দিবে তখন মুখ এবং নাক কনুই অথবা টিস্যু দিয়ে ঢেকে নিবে। ব্যবহৃত টিস্যু ডাস্টবিনে ফেলবে। হাঁচি-কাশি শেষে তরল হ্যান্ড সোপ দিয়ে হাত ধুতে হবে।

১১। পোস্টার, সচেতনতামূলক ভিডিও এবং বিভিন্ন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করে মানুষকে সচেতন করতে হবে

১২। জরুরী পৃথকীকরণ এলাকা (Emergency Area) স্থাপন করুন। যখন কেউ কোভিড-১৯ সন্দেহভাজন হবে তখন তাকে জরুরী স্থানে (Emergency area) সাময়িকভাবে কোয়ারেন্টাইনে প্রেরণ করুন এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

১৩। যদি কোন জায়গায় কোভিড-১৯ রোগী পাওয়া যায় তাহলে সিডিসি এর গাইড লাইন অনুযায়ী জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে এবং কাজ পুনরায় শুরু করা যাবেনা যতক্ষন না পর্যন্ত স্বাস্থ্যগত পরিচ্ছন্নতা ব্যবস্থা/হাইজিন নিশ্চিত করা যাবে।

উপরের ১৩ টি নিয়ম ছাড়াও আরও কিছু নিয়মকানুন মেনে চলতে হবে-

১৪। নমনীয় কর্মঘন্টা ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে হবে।

১৫। মানসিক এবং মনঃ সামাজিক বিষয়গুলো মাথায় রেখে কাউন্সেলিং এর ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

১৬। Motivational কার্যক্রমের মাধ্যমে তাদের আশ্বস্ত ও চাঙা রাখতে হবে।

১৭। কর্মচারীদের কেউ অসুস্থ বোধ করলে বা কোভিড ১৯ আক্রান্ত হলে তার ও তার পরিবারের সামাজিক ও অর্থনৈতিক বিষয় গুলো মাথায় রেখে তাকে সরকারি বিধি মোতাবেক যথাসাধ্য সহায়তা দিতে হবে।

১৮। ঝুঁকিপূর্ণ কাজে নিয়োজিতদের বীমা / প্রণোদনার ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

শিশুযত্ন সংস্থা (চাইল্ডকেয়ার ইন্সটিটিউশন)

১। কাজ শুরু করার আগে মাস্ক, তরল সাবান, জীবাণুনাশক, স্পর্শ-বিহীন ইনফ্রারেড থার্মোমিটার এবং অন্যান্য মহামারি প্রতিরোধক জিনিসপত্র সরবরাহ করতে হবে এবং একটা জরুরী কর্মপরিকল্পনা রাখতে হবে এবং তার জবাবদিহিতা বাস্তবায়ন করুন।

২। শিশু, কর্মী এবং শিশু পরিচর্যা কেন্দ্রের পরিচালকের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে দেখতে হবে। নিয়মিত সকালে ও বিকালে নির্দিষ্ট সময়ে শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে এবং 'ডেইলি রিপোর্ট', 'জিরো রিপোর্ট' সিস্টেমের বাস্তবায়ন করতে হবে।

৩। কর্মচারী, শিশু পরিচর্যা কেন্দ্রের পরিচালক, শিশু এবং প্রবেশ পথে আগত সকলের শরীরের তাপমাত্রা নির্ণয় করতে হবে। কারো তাপমাত্রা বেশি পাওয়া গেলে তাদের প্রবেশ করতে দেওয়া যাবেনা।

৪। বিভিন্ন জায়গায় যেমন কাজ করার জায়গা, অবস্থানের জায়গাতে বায়ু চলাচলের সুব্যবস্থা থাকতে হবে। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। পাবলিক টয়লেট, বারবার স্পর্শ করা হয় এমন জায়গা যেমন দরজার হাতল, সিঁড়ির রেলিং ও খেলাধুলার সামগ্রী ইত্যাদি পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখতে হবে।

৬। খাবারের আগে ও পরে খাবারে ব্যবহৃত থালা-বাটি, গ্লাস ইত্যাদি ভালভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে। সম্ভব হলে প্রত্যেকের আলাদা আলাদা খাদ্য সামগ্রী অথবা নিষ্পত্তিযোগ্য খাদ্য সামগ্রী যেমন ওয়ান টাইম প্লেট/গ্লাস এর ব্যবস্থা করা উত্তম।

৭। আবর্জনা বাছাই করা, সময়মত আবর্জনা অপসারণ করা সম্পর্কে উপযুক্ত পরিকল্পনা বাস্তবায়ন করতে হবে। অপস-ারণের পর আবর্জনা রাখার পাত্র অথবা ডাস্টবিন ভালভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৮। খুব বেশি ভীড় করে গ্রুপভিত্তিক কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৯। হাত পরিষ্কারের ব্যাপারে সতর্ক হতে হবে। হাত ধোয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী যেমন তরল জীবাণুমুক্তকরণ সাবান অথবা ক্ষারযুক্ত সাবান সরবরাহের ব্যবস্থা করতে হবে। হাত ধোয়ার ৬ টি পদ্ধতি সম্পর্কে সবাইকে অবগত করতে হবে।

১০। কর্মচারী, শিশু পরিচর্যা কেন্দ্রের পরিচালক/পরিচালিকা অবশ্যই মাস্ক পরিধান করবে এবং হাঁচি-কাশির সময় কনুইয়ের ভাঁজে অথবা টিস্যু ব্যবহার করবে এবং ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিনে ফেলবে।

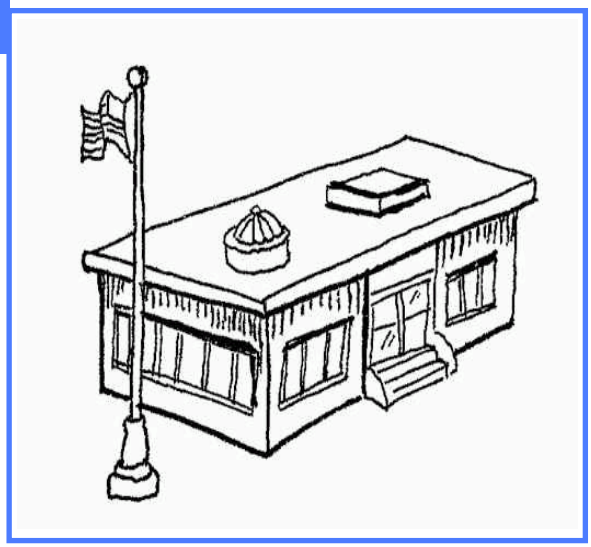
১১। কোন কর্মচারীর যদি সন্দেহজনক কোন উপসর্গ যেমন জ্বর, শুকনা কাশি, মাথা ঘোরা ইত্যাদি লক্ষ্য করা যায় তবে তৎক্ষণাৎ তার কাজ বন্ধ করে দিতে হবে, অন্যান্যদের সংস্পর্শ থেকে তাকে দূরে রাখতে হবে এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেয়ে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে।

১২। কোন শিশুর যদি সন্দেহজনক কোন উপসর্গ যেমন জ্বর, শুকনা কাশি, মাথা ঘোরা ইত্যাদি লক্ষ্য করা যায় তৎক্ষণাৎ তাকে কোয়ারেন্টাইনে নিতে হবে, তার বাবা-মা কে জানাতে হবে এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

১৩। একটি জরুরী আইসোলেশন এলাকার (Emergency area) ব্যবস্থা করা যেতে পারে। যদি কোন কর্মচারী, শিশুশালা পরিচালক, অথবা শিশুর মাঝে কোভিড-১৯ এর সন্দেহজনক কোন উপসর্গ লক্ষ্য করা যায় তবে তৎক্ষণাৎ তাকে ইমারজেন্সি কক্ষে স্থানান্তর করতে হবে এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

১৪। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এর নির্দেশনা অনুসারে সর্বত্র জীবাণুমুক্তকরণ করতে হবে এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং স্বাস্থ্যগত পরিচ্ছন্নতা ব্যবস্থা/হাইজিন মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা উচিত না।

প্রাথমিক ও মাধ্যমিক বিদ্যালয়



১। বিদ্যালয় খোলার পূর্বে, মহামারি প্রতিরোধক সরঞ্জাম যেমন মাস্ক, জীবাণুনাশক এবং নন-কন্ট্যাক্ট ইনফ্রারেড থার্মোমিটার সংরক্ষণ করে জরুরী কাজের পরিকল্পনা প্রণয়ন, সকলের জবাবদিহিতা বাস্তবায়ন এবং শিক্ষাদান কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন।

২। শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে দেখতে হবে। নিয়মিত সকালে ও বিকালে নির্দিষ্ট সময়ে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে এবং 'ডেইলি রিপোর্ট', 'জিরো রিপোর্ট' সিস্টেমের বাস্তবায়ন করতে হবে।

৩। বিদ্যালয়ের প্রবেশ পথে শিক্ষক, শিক্ষার্থী এবং বহিরাগত শিক্ষাদান কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা নিন। এক্ষেত্রে যাদের শরীরের তাপমাত্রা অস্বাভাবিক পাওয়া যাবে তাদের প্রবেশ নিষিদ্ধ করুন।

৪। শ্রেণি কক্ষ, খেলারমাঠ এবং পাঠাগারের মতো গুরুত্বপূর্ণ জায়গাগুলোতে বায়ু চলাচল ব্যবস্থা শক্তিশালী করুন। দিনে ২-৩ বার প্রায় ২০-৩০ মিনিটের মতো উন্মুক্ত বায়ু চলাচল নিশ্চিত করুন। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air System) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। শ্রেণিকক্ষ, সর্বসাধারণ কর্তৃক ব্যবহৃত হয় এমন জায়গা সহ অন্যান্য জায়গার মেঝে ও ঘরের দরজার হাতল, সিঁড়ির হাতল এবং যেসব বস্তু বারবার ব্যবহৃত ও স্পর্শ করা হয় সেসব বস্তুর তল/পৃষ্ঠ পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্তকরণের পুনরাবৃত্তি বাড়ান।

৬। খাবারে ব্যবহৃত থালাবাসন, পানিরপাত্র পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন এবং প্রতিবার পরিবেশনের পরে পুনরায় ব্যবহারযোগ্য থালা-বাসন ও পানির পাত্র জীবাণুমুক্ত করুন।

৭। সীমিত আকারে রক্ষণশীল পদ্ধতিতে অল্প সময়ে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে খাবার গ্রহণ এবং সম্পূর্ণ নিজস্ব থালাবাসন ব্যবহার করুন।

৮। বিদ্যায়তন চত্বরের আবর্জনা প্রতিদিন পরিষ্কার করা এবং আবর্জনা সংরক্ষণকারী পাত্র প্রতিদিন জীবাণুমুক্ত করুন।

৯। কাগজবিহীন এবং সংস্পর্শবিহীন অফিস ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে হবে, শিক্ষাদানকর্মীদের দ্বারা সরাসরি যোগাযোগ কমান এবং দূরবর্তী বা অনলাইন শিক্ষাকে অগ্রাধিকার দিন।

১০। আপাতত কোনোপ্রকার অভ্যন্তরীণ জমায়েত বা ক্রিয়াকলাপের আয়োজন করবেন না। যেকোন বদ্ধ বা ঘন জনবহুল স্থান বা অন্যের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের ক্ষেত্রে (এক মিটারের কম বা সমান), শিক্ষক এবং শিক্ষার্থীরা মাস্ক ব্যবহার নিশ্চিত করুন, হাত ধৌতকরণসহ অন্যসব স্বাস্থ্যবিধি জোরদার করুন। দ্রুত হাত শুকানো জীবাণুনাশক বা জীবাণুনাশক টিস্যু ব্যবহার করুন। হাঁচি দেওয়ার সময় মুখ এবং নাক ঢাকতে টিস্যু বা কনুই ব্যবহার করুন।

১১। মহামারি প্রতিরোধকে জোরদার করুন। শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের প্রশিক্ষণ নিয়ন্ত্রণ করুন এবং মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করুন।

১২। শিক্ষক বা শিক্ষার্থীদের মধ্যে কোভিড -১৯ এর সন্দেহভাজন কোনো রোগী থাকলে তাৎক্ষণিকভাবে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরকে জানাবেন এবং যারা রোগীর সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে রয়েছেন তাদের ক্ষেত্রে দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণে সংশ্লিষ্ট বিভাগগুলোকে সহযোগিতা করবেন।

১৩। কোয়ারেন্টাইনে (আলাদাভাবে অবস্থানরত) অবস্থানরত শিক্ষক বা শিক্ষার্থীদের পিতামাতার মানসিক স্বাস্থ্যের স্থিতিশীলতা এবং তাদের সাথে সর্বক্ষণ যোগাযোগ করার জন্য একজন বিশেষ ব্যক্তিকে নিয়োগ করুন।

১৪। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে সর্বত্র জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং স্বাস্থ্যগত পরিচ্ছন্নতা ব্যবস্থা/হাইজিন মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা উচিত না।

মহাবিদ্যালয় এবং বিশ্ববিদ্যালয়

১। মহাবিদ্যালয় এবং বিশ্ববিদ্যালয় খোলার পূর্বে মহামারি প্রতিরোধক উপাদান যেমন- মাস্ক, জীবাণুনাশক এবং নন-কন্ট্যাক্ট ইনফ্রারেড থার্মোমিটার সংরক্ষণ করে জরুরী কাজের পরিকল্পনা প্রণয়ন করুন। প্রতিটি বিভাগের জবাবদিহিতা বাস্তবায়ন এবং শিক্ষকদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন।

২। শিক্ষক এবং শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য ব্যবস্থা পর্যবেক্ষণ করুন এবং যাদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং অন্যান্য লক্ষণ রয়েছে তাদের স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে চিকিৎসা নেয়ার জন্য সময় দিন।

৩। বিদ্যালয়ের প্রবেশ পথে শিক্ষাকর্মী, শিক্ষার্থী এবং বহিরাগত শিক্ষাদান কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা নিন। এক্ষেত্রে যাদের শরীরের তাপমাত্রা অস্বাভাবিক পাওয়া যাবে তাদের প্রবেশ নিষেধ করুন।

৪। শ্রেণি কক্ষ, খেলারমাঠ এবং পাঠাগারের মতো গুরুত্বপূর্ণ জায়গাগুলোতে বায়ু চলাচল ব্যবস্থা শক্তিশালী করুন। দিনে ২-৩ বার প্রায় ২০-৩০ মিনিটের মতো উন্মুক্ত বায়ু চলাচল নিশ্চিত করুন। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। ডর্মিটরি, ক্যান্টিন, গোসলখানা, লন্ড্রি ও সর্বসাধারণ কর্তৃক ব্যবহৃত জায়গা সহ অন্যান্য জায়গার মেঝে এবং ঘরের দরজার হাতল ও সিঁড়ির হাতলের মতন ঘনঘন স্পর্শ করা হয় এমন বস্তুর তল/পৃষ্ঠ পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্তকরণের পুনরাবৃত্তি বাড়ান।

৬। খাবার থালাবাসন (পানির পাত্র) পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন এবং প্রতিবার পরিবেশনের পরে পুনরায় ব্যবহারযোগ্য খাবার থালাবাসন (পানির পাত্র) জীবাণুমুক্ত করুন।

৭। সীমিত আকারে রক্ষণশীল পদ্ধতিতে অল্প সময়ে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে খাবার গ্রহণ এবং সম্পূর্ণ নিজস্ব থালাবাসন ব্যবহার করুন।

৮। প্রশিক্ষণ কোর্স এবং ক্রীড়াসভার মতো গোষ্ঠী সংগঠন বা জমায়েত কার্যক্রম এড়িয়ে চলুন। শিক্ষক এবং শিক্ষার্থীদের বহির্গমণ কমিয়ে দিন।

৯। বিদ্যায়তন চত্বরের আবর্জনা প্রতিদিন পরিষ্কার করা এবং আবর্জনা সংরক্ষণকারী পাত্র প্রতিদিন জীবাণুমুক্ত করুন।

১০। যেকোন বদ্ধ বা ঘন জনবহুল স্থান বা অন্যের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের ক্ষেত্রে (এক মিটারের কম বা সমান) শিক্ষাদান কর্মকর্তা এবং শিক্ষার্থীরা মাস্ক ব্যবহার করুন, হাত ধৌতকরণসহ অন্যসব স্বাস্থ্যবিধি শক্তিশালী করুন। দ্রুত হাত শুকানো জীবাণুনাশক বা জীবাণুনাশক টিস্যু ব্যবহার করুন।

১১। মহামারি প্রতিরোধকে জোরদার করুন। শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের প্রশিক্ষণ নিয়ন্ত্রণ করুন এবং মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করুন।

১২। শিক্ষক বা শিক্ষার্থীদের মধ্যে কোভিড-১৯ এর সন্দেহভাজন কোনো রোগী থাকলে তাৎক্ষণিকভাবে স্থানীয় সিডিসিকে জানাবেন এবং যারা রোগীর সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে রয়েছেন তাদের ক্ষেত্রে দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণে সংশ্লিষ্ট বিভাগ গুলোকে সহযোগিতা করবেন।

১৩। কোয়ারেন্টাইনে (আলাদাভাবে অবস্থানরত) অবস্থানরত শিক্ষক বা শিক্ষার্থীদের পিতামাতার মানসিক স্বাস্থ্যের স্থিতিশীলতা এবং তাদের সাথে সর্বক্ষণ যোগাযোগ করার জন্য একজন বিশেষ ব্যক্তিকে নিয়োগ করুন।

১৪। একটি জরুরী এলাকা (Emergency area) স্থাপন করুন। যখন কোন শিক্ষদানকর্মী বা শিক্ষার্থীর জ্বর এবং অন্যান্য উপসর্গ দেখা দিবে তখন সাময়িক সময়ের জন্য তাকে জরুরী এলাকায় (Emergency area) কোয়ারেন্টাইনে (আলাদাভাবে অবস্থান) রাখুন এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

১৫। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে প্রতিষ্ঠানটি পুরোপুরি জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং স্বাস্থ্যগত পরিচ্ছন্নতা ব্যবস্থা/হাইজিন মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা উচিত না।

পেনশন-সুবিধা অঞ্চল/বৃদ্ধাশ্রম সমূহ

(ক) কম ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল

১। মাস্ক, তরল সাবান, জীবাণুনাশক এবং অন্যান্য মহামারি প্রতিরোধক সামগ্রী সংরক্ষণ করতে হবে। জরুরী কর্ম পরিকল্পনা তৈরি, জরুরী জায়গা নির্বাচন, কর্মীদের প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

২। বয়স্ক ও কর্মীদের প্রতিদিনের স্বাস্থ্যের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করার জন্য স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করতে হবে এবং যে কেউ অসুস্থ বোধ করলে সেক্ষেত্রে সময়মতো চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে।

৩। নার্সিংহোমে প্রবেশকারী কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা নিতে হবে। জ্বর, কাশি, সর্দি এবং ডায়রিয়ার মতো সন্দেহজনক লক্ষণবিহীন ব্যক্তি নার্সিংহোমে প্রবেশ করতে পারেন এবং প্রবেশ ও প্রস্থান নিবন্ধন করতে হবে।

৪। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। বৃদ্ধদের জন্য থাকার ঘরে বায়ু চলাচল শক্তিশালী করতে হবে। তাপমাত্রা সহনীয় হলে প্রাকৃতিক বায়ু চলাচলকে অগ্রাধিকার দিতে হবে। স্প্লিট এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার সময় রুমটি নিয়মিত পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৬। অফিস এলাকা, ক্যান্টিন এবং অভ্যন্তরীণ সাধারণ কাজের জায়গা পরিষ্কার এবং জীবাণুনাশক ব্যবহার জোরদার করা।

৭। আশেপাশের এলাকা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন। আবর্জনা পরিষ্কার করুন এবং আবর্জনা পরিবহনে বদ্ধ গাড়ি ব্যবহার করতে হবে।

৮। টয়লেট পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত এবং হাত ধোয়ার সুবিধা এবং তরল সাবান প্রদান করুন।

৯। দর্শনার্থীদের সংখ্যা, কার্যকলাপের এলাকা এবং নিয়মকানুন পরিদর্শন এবং তাদের প্রকৃত নাম নিবন্ধন করতে হবে।

১০। স্বাস্থ্যতথ্য হালনাগাদ করুন, বয়স্কদের মূল রোগ ও লক্ষণগুলি পর্যবেক্ষণ জোরদার করুন।

১১। হাঁচি/কাশি দেওয়ার সময় নিয়ম অনুযায়ী মুখ এবং নাক টিস্যু/রুমাল অথবা হাতের কনুইতে ঢেকে রাখা উচিত।

১২। ঘরে থাকার সময় বৃদ্ধদের মাস্ক পড়তে হবে না। কিন্তু বাহিরের কার্যাবলীতে অন্যদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার সময় অবশ্যই মাস্ক পরিধান করতে হবে এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

১৩। নিশ্চিত কোভিড -১৯ রোগী পাওয়া গেলে তাৎক্ষণিকভাবে স্থানীয় সিডিসিকে জানাবেন এবং যারা রোগীর সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে রয়েছেন তাদের ক্ষেত্রে দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণে সংশ্লিষ্ট বিভাগগুলোকে সহযোগিতা করবেন।

(খ) মাঝারি এবং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল-

উপরোক্ত ১৩টি পদক্ষেপের পাশাপাশি নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলিও গ্রহণ করা উচিত

১৪। কোনও বৃদ্ধাশ্রমে যদি কোন নিশ্চিত রোগী পাওয়া যায় অথবা যদি কোন বয়স্ক ব্যক্তি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে বৃদ্ধাশ্রম থেকে উক্ত বয়স্ক ব্যক্তি এবং তার পরিবারের সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করা উচিত এবং চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানে ফোন করা উচিত। চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানকে বয়স্ক ব্যক্তির প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য ডাক্তার প্রেরণ করতে বলতে হবে বা জরুরি নাম্বারে যোগাযোগ করে চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে বলতে হবে।

১৫। চিকিৎসা শেষে বৃদ্ধাশ্রমে ফিরে আসা প্রবীণ ব্যক্তি এবং তার সাথে থাকা কর্মীরা ১৪ দিনের জন্য কোয়ারেন্টাইনে থাকবেন।

১৬। যদি কোন প্রবীণ ব্যক্তির জ্বর, শুকনো কাশি এবং ক্লান্তির মতো লক্ষণ থাকে তবে তাৎক্ষণিকভাবে তাকে চিকিৎসার জন্য নিবিড় ভাবে পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে চিকিৎসা প্রদান করতে হবে।

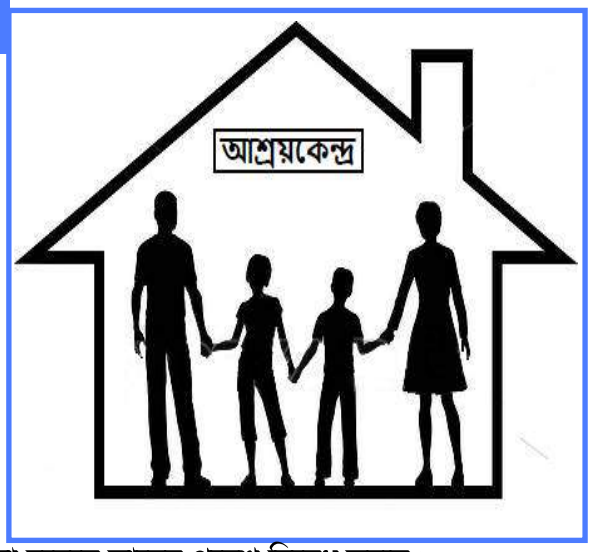
১৭ যদি কোন প্রবীণ ব্যক্তি সন্দেহজনক রোগী বা নিশ্চিত রোগী হিসাবে চিহ্নিত হয় তবে অবিলম্বে তাকে চিকিৎসার জন্য মনোনীত প্রতিষ্ঠানে প্রেরণ করতে হবে সাথে সাথে তার লিভিংরুম এবং ব্যক্তিগত জিনিসপত্র বিশুদ্ধ করতে হবে এবং নিকটস্থ ব্যক্তিদের পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

১৮। যদি করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত কোন প্রবীণ ব্যক্তি কোভিড-১৯ থেকে নিরাময় হয় এবং বৃদ্ধাশ্রমে ফিরে আসে তবে তাকে পর্যবেক্ষণের জন্য ১৪ দিন কোয়ারেন্টাইনে থাকতে হবে এবং বাইরে চলাচলের অনুমতি না দেওয়া হলেও তিনি সুস্থ্য রয়েছেন বলে মনে করা হবে।

১৯। ডাইনিংয়ে বসে খাবার ব্যবস্থা রাখা উচিত না এবং দর্শনার্থীদের বৃদ্ধাশ্রমে প্রবেশ করতে নিষেধ করা উচিত।

২০। মহামারি নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে সিভিল এফেয়ার সংশ্লিষ্ট সকল নিয়ম কানুন যথাযথ মেনে চলুন।

সেফ হোম/ আশ্রয় কেন্দ্র ব্যবস্থা



ক) কম ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল-

১। করোনা মহামারি প্রতিরোধের প্রয়োজনীয় সরবরাহ যেমন মাস্ক, জীবাণুনাশক এবং নন-কন্টাক্ট ইনফ্রারেড থার্মোমিটার সংরক্ষণ করুন, জরুরি কাজের পরিকল্পনা প্রণয়ন করুন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন।

২। গৃহকর্মী, নার্সিং স্টাফ এবং শিশুদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণকে নিশ্চিত করুন। সন্দেহজনক লক্ষণ যেমন জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি থাকলে সময়মতো চিকিৎসা করা উচিত।

৩। বাড়ির প্রবেশদ্বারে কর্মী, নার্সিং স্টাফ এবং কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা গ্রহণ করুন। যাদের >১০০ ডিগ্রী ফাঃ শরীরের তাপমাত্রা রয়েছে তাদের প্রবেশ নিষেধ করুন।

৪। বাসার ভিতরে বায়ু চলাচল ঠিক রাখুন, অভ্যন্তরীণ বায়ু, সংবহন বজায় রাখুন যাতে তাপমাত্রা ঠিক থাকে । প্রতিবার ২০-৩০ মিনিটের জন্য দিনে ২-৩ বার বায়ু চলাচল নিশ্চিত করতে হবে।

৫। বাচ্চাদের ঘর, খাওয়ার জায়গা, গোসল খানা পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।

৬। নিজস্ব থালা বাসন ব্যবহার করতে হবে এবং তা যথাযথ নিয়মে পরিষ্কার করে নিতে হবে।

৭। চারপাশ পরিষ্কার রাখতে হবে এবং প্রতিদিনের আবর্জনা যথোপযুক্ত স্হানে ফেলে দিতে হবে।

৮। জমায়েত এবং অনুষ্ঠান যথাসম্ভব পরিহার করতে হবে।

৯। স্বাস্থ্যবিধি অনুযায়ী সাবান দিয়ে হাত ধৌত করতে হবে।

১০। কর্মরত কর্মী বা স্বাস্থ্যকর্মীদের ব্যক্তিগত অভ্যাসের দিকে খেয়াল রাখতে হবে এবং অবশ্যই মাস্ক পরিধান করতে হবে। শিশু বা বাচ্চাদের সামনে হাঁচি-কাশি দেয়া যাবেনা।

১১। কোভিড-১৯ প্রতিরোধের ব্যপারে উপযুক্ত শিক্ষা নিশ্চিত করতে হবে এবং ছোটদের ভয় ও চিন্তা দূর করতে হবে।

১২। গৃহকর্মী বা ঘরের কোনো সদস্যের জ্বর, ঠান্ডা বা অন্য কোনো লক্ষণ দেখা গেলে তাকে সম্পূর্ণ আলাদা কক্ষে (কোয়ারেন্টাইনে) থাকার ব্যবস্থা করে দিতে হবে ১৪ দিনের জন্য।

১৩। কোন নিশ্চিত পজিটিভ রোগী পাওয়া গেলে তাকে রোগ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্রের সহায়তায় নির্দিষ্ট স্থানে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে এবং তার ব্যবহার করা জিনিস জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

খ) মাঝারি এবং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল-

উপরোক্ত ১৩ টি ব্যবস্থার সাথে নিম্নলিখিত ব্যবস্থাগুলিও গ্রহণ করা উচিত:

১৪। যাতায়াত ও দর্শনার্থীদের ঘরে প্রবেশ নিষিদ্ধ করতে হবে সম্পূর্ণরুপে।

১৫। সন্দেহভাজন কোভিড-১৯ উপসর্গ (জ্বর, শুকনো কাশি, অবসন্নতা, গলা ব্যথা, ডায়রিয়া ইত্যাদি) বিশিষ্ট কর্মী এবং শিশুদের অবিলম্বে পর্যবেক্ষণের জন্য তাদেরকে পৃথক করে রাখা উচিত ।

১৬। যদি কাউকে নিশ্চিত রোগী হিসাবে চিহ্নিত করা হয় তাৎক্ষণিকভাবে তাকে একটি মনোনীত প্রতিষ্ঠানে প্রেরণ করে যথাসময়ে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের কাছে এটি জানাতে হবে। স্থানীয় রোগ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্রের দিকনির্দেশনায় পর্যবেক্ষণের জন্য ১৪ দিনের জন্য পৃথক রাখতে হবে এবং বাড়ি পুরোপুরি জীবাণুমুক্ত করতে হবে

১৭। চিকিৎসা শেষে ফিরে আসা রোগী বা কর্মী যারা বৃদ্ধাশ্রমে ফিরে আসবেন তাদের কমপক্ষে ১৪ দিনের জন্য পৃথক করা উচিত এবং স্বাস্থ্যের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা উচিত। সম্পূর্ণ স্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত তাদের প্রবেশ ও কাজ করা নিষিদ্ধ। নতুন নিয়োগ প্রাপ্ত কর্মচারীর নিউক্লিক এসিড টেস্ট করতে হবে।

১৮। বাচ্চাদের প্রতিপালনের ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত এবং বাহিরের কারো প্রবেশ নিষেধ করতে হবে। সেখানে নিয়োজিত কর্মীরা সবসময় সেখানেই কাজ করবে।

কারাগার

(ক) কম ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল-

১। কারাগারের অবস্থা অনুযায়ী প্রত্যেকটা ইউনিটের জন্য প্রয়োজনীয় মহামারি প্রতিরোধক জিনিসপত্র যেমন- মাস্ক, গ্লাভস, জীবাণুনাশক সরবরাহ করা, প্রয়োজন অনুযায়ী জরুরী পরিকল্পনা বাস্তবায়ন এবং অভ্যন্তরীণ ব্যবস্থাপনা জোরদার করতে হবে। সেই সাথে কারারক্ষীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করতে হবে এবং কয়েদিদের মাঝে মহামারি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে শিক্ষা দিতে হবে।

২। কারারক্ষী (পুলিশ), কর্মকর্তা, কর্মচারী এবং কয়েদিদের স্বাস্থ্যের অবস্থা প্রতিদিন পর্যবেক্ষণের জন্য বিশেষ প্রতিনিধির (স্বাস্থ্যকর্মী) ব্যবস্থা করতে হবে। যাদের সন্দেহজনক লক্ষণ দেখা যাবে- যেমন জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি তাদের অবশ্যই স্ক্রিনিং করে চিকিৎসা প্রদান করতে হবে।

৩। মানুষের প্রবেশ বা বের হওয়ার ক্ষেত্রে পরিপূর্ণ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা বাস্তবায়ন করতে হবে। কারাগারে কারারক্ষী, কর্মকর্তা এবং কর্মচারী ১৪ দিন কোয়ারেন্টাইনে থাকার পর পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে সুস্থতা নিশ্চিত হলে কারাগারে প্রবেশ করতে পারবেন। নতুন কয়েদিরা ১৪ দিন কোয়ারেন্টাইনে থাকার পর শারীরিক পরীক্ষা, শরীরের তাপমাত্রা এবং ল্যাব টেস্টের মাধ্যমে সুস্থ্যতা নিশ্চিত হলে হেফাজতে নেয়া যাবে। মহামারির সময় মুখোমুখি সাক্ষাত বন্ধ রাখতে হবে এবং প্রয়োজনে ভিডিও কনফারেন্সের আয়োজন করতে হবে।

৪। নিয়ন্ত্রিত এলাকা এবং প্রশাসনিক ভবনে দৈনিক ২-৩ বারের জন্য ২০-৩০ মিনিট করে অবাধ বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। আবাসন, কাজের এলাকা, ক্যান্টিন, গোসলখানা, গণশৌচাগার, জনসমাগমের এলাকার মেঝেসমূহ এবং বারবার ধরতে হয়, এমন জিনিসপত্র যেমন দরজা এবং সিঁড়ির হাতল জীবাণুনাশক দ্বারা বারবার পরিষ্কার করতে হবে।

৬। থালাবাসন এবং গ্লাস প্রতিবার ব্যবহারের পর সাবান-পানি দ্বারা ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।

৭। খাবার গ্রহণ করার সময় দূরত্ব বজায় রেখে বসতে হবে এবং নিজস্ব থালাবাসন ব্যবহার করতে হবে।

৮। ক্যান্টিন এবং গণশৌচাগারে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে এবং পর্যাপ্ত সাবানের ব্যবস্থা করতে হবে।

৯। দৈনিক ময়লা পরিষ্কার করতে হবে এবং ময়লা সংগ্রহ করার স্থান জীবাণুনাশক দ্বারা পরিষ্কার করতে হবে। নিষ্কাষণ নল, বেসিন এবং ঝর্ণা ঘনঘন পরিষ্কার করতে হবে যাতে এদের কার্যকারিতা অব্যাহত থাকে।

১০। বিচ্ছিন্নভাবে বিনোদন এবং বিশ্রামের ব্যবস্থা করা যেতে পারে তবে সবার মাঝে নির্ধারিত দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং দেখা সাক্ষাত হ্রাস করতে হবে।

১১। জমায়েত এবং দলগত কাজ বন্ধ রাখতে হবে।

১২। কারাগারে কারারক্ষী, কর্মকর্তা এবং কর্মচারীদের অবশ্যই মাস্ক পড়তে হবে এবং ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি নজর রাখতে হবে। হাঁচি, কাশি দেয়ার সময় মুখ ও নাক টিস্যু অথবা কনুই দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে এবং সাথে হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখতে হবে।

১৩। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শগুলো এমনভাবে রাখতে হবে যেন সহজে দৃষ্টিগোচর হয়। কোভিড-১৯ কীভাবে প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং এ বিষয়ে আতঙ্কিত না হওয়ার জন্য বিভিন্ন মাধ্যমে প্রচার করতে হবে।

১৪। একটা জরুরী অঞ্চল গঠন করতে হবে যেখানে কারারক্ষী, কর্মরত কর্মকর্তা, কর্মচারী এবং কয়েদির কোভিড-১৯ সম্পর্কিত উপসর্গ দেখা দিলে (যেমন- জ্বর-কাশি) তাৎক্ষণিকভাবে তাদেরকে পৃথক রাখার ব্যবস্থা করা যায় এবং সময়মত চিকিৎসা দেয়া যায়।

১৫। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে সর্বত্র জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং স্বাস্থ্য সম্মত না হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা উচিত না।

(খ) মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল-

উপরের নির্দেশিত পদক্ষেপ ছাড়াও নিচে বর্ণিত পদক্ষেপসমূহ গ্রহণ করতে হবে:

১৬। মানুষের প্রবেশ বা বের হওয়ার ক্ষেত্রে পরিপূর্ণ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা বাস্তবায়ন করতে হবে এবং ডাইনিং (খাবার) পরিষেবা বন্ধ রাখতে হবে।

১৭। কারারক্ষী, কর্মকর্তা, কর্মচারী অথবা কয়েদি যিনি কোন মেডিক্যাল ইন্সটিটিউট থেকে ফিরে এসেছেন যতক্ষণ পর্যন্ত তিনি কোভিড-১৯ এর টেস্ট দ্বারা সুস্থ বলে বিবেচিত না হবেন ততক্ষণ পর্যন্ত কারাগারে প্রবেশ করতে পারবেন না।

১৮। কারাগারে কেউ কোভিড-১৯ সনাক্ত হলে কারারক্ষীসহ সকল কয়েদিদের কারো মধ্যে কোভিড-১৯ এর উপসর্গ আছে কিনা সেটা নিশ্চিত করতে হবে। যেখানে কোভিড-১৯ সনাক্ত হয়েছে ঐখানকার সকল কয়েদিকে স্থানান্তর করা এবং রোগীদের জন্য আলাদা অঞ্চল, কোয়ারেন্টাইন পর্যবেক্ষণ অঞ্চল এবং একটি সাধারণ অঞ্চল তৈরী করতে হবে। প্রশাসনিক কর্মকর্তার অধীনে একটি দল নিযুক্ত করতে হবে। পর্যাপ্ত আলো বাতাস প্রবেশ করানোর জন্য বায়ু চলাচল ব্যবস্থা উন্নত করতে হবে। যেখানে রোগী সনাক্ত হয়েছে সে স্থান জীবাণুমুক্ত করা এবং কারাগার পরিপূর্ণভাবে জীবাণুমুক্ত করার জন্য বিশেষ লোকবল নিয়োগ করতে হবে।

১৯। যদি কারাগারে কোভিড-১৯ সংক্রমণ ছড়িয়ে যায় তাহলে সনাক্ত রোগী এবং যাদের মধ্যে এ রোগের লক্ষণ আছে তাদেরকে আলাদা রাখার ব্যবস্থা করতে হবে। যদি কারাগারে কোয়ারেন্টাইন এবং চিকিৎসা ব্যবস্থা না থাকে তাহলে মুমূর্ষু রোগীকে যথাসময়ে কোভিড-১৯ এর জন্য স্বীকৃত হাসপাতালে স্থানান্তর করতে হবে। যাদের মধ্যে উপসর্গ লক্ষণীয় তাদেরকে স্বীকৃত হাসপাতালে স্থানান্তর করা এবং কড়া নজরদারী ও পরিপূর্ণ চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে। যেখানে রোগী বসবাস করছে সেই স্থানকে বিশেষ লোকবলের মাধ্যমে পরিপূর্ণ জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

মসজিদে নামাজ আদায়

১। মসজিদে কার্পেট বিছানো যাবে না। পাঁচ ওয়াক্ত নামাযের পূর্বে সম্পূর্ণ মসজিদ জীবাণুনাশক দ্বারা পরিস্কার করতে হবে, মুসল্লীগণ প্রত্যেকে নিজ নিজ দায়িত্বে জায়নামাজ নিয়ে আসবেন।

২। মসজিদের প্রবেশদ্বারে স্যানিটাইজার/হাত ধোয়ার ব্যবস্থাসহ সাবান-পানি রাখতে হবে এবং আগত মুসল্লীকে অবশ্যই মাস্ক পড়ে মসজিদে আসতে হবে।

৩। প্রত্যেকে নিজ নিজ বাসা থেকে ওযু করে, সুন্নাত নামায ঘরে আদায় করে মসজিদে আসতে হবে এবং ওযু করার সময় কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সাবান-পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে।

৪। কাতারে নামাজে দাঁড়ানোর ক্ষেত্রে সামাজিক দূরত্ব অর্থাৎ তিন ফুট পরপর দাঁড়াতে হবে।

৫। এক কাতার অন্তর অন্তর কাতার করতে হবে।

৬। শিশু, বয়বৃদ্ধ, যেকোন অসুস্থ ব্যক্তি এবং অসুস্থদের সেবায় নিয়োজিত ব্যক্তি জামাতে অংশগ্রহণ করবেন না।

৭। সংক্রমণ রোধ নিশ্চিতকল্পে মসজিদের ওযুখানায় সাবান/হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখতে হবে। মসজিদে সংরক্ষিত জায়নামাজ ও টুপি ব্যবহার করা যাবে না।

৮। সর্বসাধারণের সুরক্ষা নিশ্চিতকল্পে স্বাস্থ্য সেবা বিভাগ, স্থানীয় প্রশাসন এবং আইন শৃঙ্খলা নিয়ন্ত্রণকারী বাহিনীর নির্দেশনা অবশ্যই অনুসরণ করতে হবে।

৯। মসজিদে ইফতার ও সেহরির আয়োজন করা যাবে না।

১০। প্রত্যেক মসজিদে সর্বোচ্চ পাঁচজন নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে ইতেকাফের জন্য অবস্থান করতে পারবেন।

করোনা ভাইরাস মহামারি থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য নামাজ শেষে মহান রাব্বুল আলামীনের দরবারে দোয়া করার জন্য খতিব, ইমাম এবং মসজিদ পরিচালনা কমিটি বিষয়গুলো বাস্তবায়ন নিশ্চিত করবে।

(মসজিদের বাইরে উপরোক্ত নিয়মাবলী হাতে লিখে অথবা ব্যানার আকারে টানিয়ে দিন)

মন্দির/গির্জায় উপাসনা

১। মন্দির/গীর্জায় কার্পেট বিছানো যাবে না। উপাসনার পূর্বে সম্পূর্ণ মন্দির/গীর্জা জীবাণুনাশক দ্বারা জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
২। মন্দির/গীর্জার প্রবেশদ্বারে স্যানিটাইজার/হাত ধোয়ার ব্যবস্থাসহ সাবান-পানি রাখতে হবে এবং আগত উপাসনাকারী/ প্রার্থনাকারীকে অবশ্যই মাস্ক পরে মন্দির/গীর্জায় প্রবেশ করতে হবে।
৩। উপাসনা/প্রার্থনার ক্ষেত্রে সামাজিক দূরত্ব অর্থাৎ তিন ফুট পরপর দাঁড়াতে হবে।
৪। শিশু, বয়বৃদ্ধ, যেকোন অসুস্থ ব্যক্তি এবং অসুস্থদের সেবায় নিয়োজিত ব্যক্তি মন্দির/গীর্জায় প্রবেশ করতে পারবেন না।
৫। মন্দির/গীর্জায় সংরক্ষিত ব্যবহার্য সামগ্রী ব্যবহার করা যাবে না। মুর্তি বা প্রতীমা স্পর্শ করা যাবে না।
৬। সর্বসাধারণের সুরক্ষা নিশ্চিতকল্পে স্বাস্থ্য সেবা বিভাগ, স্থানীয় প্রশাসন এবং আইন শৃঙ্খলা নিয়ন্ত্রণকারী বাহিনীর নির্দেশনা অবশ্যই অনুসরণ করতে হবে।
৭। মন্দির/গীর্জায় কোন অনুষ্ঠানের আয়োজন করা যাবে না।
৮। করোনা ভাইরাস মহামারী থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য সৃষ্টিকর্তার নিকট উপাসনা/প্রার্থনা করার জন্য ধর্ম যাজক/ব্রাহ্মন এবং মন্দির/গীর্জা পরিচালনা কমিটি বিষয়গুলো বাস্তবায়ন নিশ্চিত করবে।
(মসজিদের বাইরে উপরোক্ত নিয়মাবলী হাতে লিখে অথবা ব্যানার আকারে টানিয়ে দিন)

মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা প্রতিষ্ঠান

১। মহামারি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে নেতৃত্বদানকারী একটি দল প্রতিষ্ঠা করুন, জরুরী পরিকল্পনা ও কর্মপদ্ধতি তৈরী করুন। কোভিড-১৯ এর প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রনের উপর প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করুন। জীবাণুমুক্তকারী উপাদান সংরক্ষণ করুন।
২। কর্মীদের স্বাস্থ্যগত অবস্থা পর্যবেক্ষণ জোরদার করুন। সন্দেহজনক উপসর্গ যেমন জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট সম্পন্ন ব্যক্তি স্ক্রীনিংয়ের জন্য সময়মতো চিকিৎসকের সহায়তা নিবেন।
৩। মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানের প্রবেশমুখে কর্মী এবং বহিরাগতদের শরীরের তাপমাত্রা নিন। অস্বাভাবিক শরীরের তাপমাত্রা সম্পন্ন ব্যক্তিদের প্রতিষ্ঠানে প্রবেশ নিষিদ্ধ করুন।
৪। কোভিড-১৯ নির্ণয় ও চিকিৎসা দিতে সক্ষম এমন স্থানীয় সাধারণ চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ প্রতিষ্ঠা করুন। বিশেষায়িত মানসিক হাসপাতালে কোয়ারেন্টাইনকৃত অবজারভেশন ওয়ার্ড স্থাপন করতে হবে এবং সাধারণ হাসপাতালের মানসিক স্বাস্থ্য বিভাগে কোয়ারেন্টাইনের জন্য জরুরী ওয়ার্ড স্থাপন করতে হবে। উপযুক্ত প্রতিষ্ঠানসমূহ ফিভার ওয়ার্ড স্থাপন করতে পারে, বহির্বিভাগ ও অন্তর্বিভাগ ওয়ার্ডকে কোয়ারেন্টাইন এলাকায় রূপান্তর করতে পারে। স্বাস্থ্যকর্মী এবং রোগী ও মেডিকেল বর্জ্য স্থানান্তরের জন্য স্বাস্থ্যবিধি গতিপথ স্থাপন করতে পারে।

৫। সকল বিভাগ একসাথে কাজ করতে হবে যেন হাসপাতালের বিভিন্ন সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়, জীবাণুমুক্তকরণ নিশ্চিত করা যায় এবং কোয়ারেন্টাইন ও সুরক্ষা পদ্ধতি নিশ্চিত করা যায়। সকল এলাকায় ভেন্টিলেশনের দিকে নজর দিন এবং যথাযথ পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্তকরণের ব্যবস্থা করুন।

৬। কঠোরভাবে অন্তর্বিভাগ এবং বহির্বিভাগ বিধিনিষেধ মেনে চলুন। স্বাস্থ্যবিধি মেনে সুশৃঙ্খলভাবে চিকিৎসাসেবা প্রদান করুন। পরপর বহির্বিভাগের রোগীর চলাচল কমানোর চেষ্টা করুন এবং হাসপাতালে অবস্থানের সময়কে সংক্ষিপ্ত করার চেষ্টা করুন। হাসপাতালে প্রবেশ ও বের হওয়া কমান এবং কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রণ করুন। রোগীর সাথে যেন সীমিত সংখ্যক পরিচর্যাকারী থাকেন সেদিকে নজর দিতে হবে।

৭। নতুন ভর্তি হওয়া মানসিক রোগীদের ১৪ দিন কোয়ারেন্টাইনে থাকা রোগীদের এলাকায়/ওয়ার্ডে রেখে পর্যবেক্ষণের পর সাধারণ রোগীদের এলাকায়/ওয়ার্ডে স্থানান্তর করা উচিত।

৮। অভ্যন্তরীণ রোগী বিশেষ করে গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে ভর্তি রোগীর চিকিৎসা এবং তত্ত্বাবধান জোরদার করুন। বাইরের কর্মকান্ড কমিয়ে দিন।

৯। যদি অভ্যন্তরীণ কোন সন্দেহভাজন বা নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী পাওয়া যায় তাহলে তাৎক্ষণিকভাবে রোগীকে কোয়ারেন্টাইন করার ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। তাকে নির্ধারিত হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য স্থানান্তর করুন এবং সময়মত স্থানীয় স্বাস্থ্য প্রশাসন বিভাগকে রিপোর্ট করুন।

১০। কোভিড-১৯ নিশ্চিত রোগীকে যদি ঐ নির্ধারিত হাসপাতালে স্থানান্তর করা সম্ভব না হয় সেক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানের তাৎক্ষণিকভাবে একটি ফিভার ওয়ার্ড স্থাপন করতে হবে এবং কোভিড-১৯ রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসায় নিয়োজিত হাসপাতাল/ক্লিনিক থেকে পরামর্শ প্রদানের জন্য কর্মী পাঠাতে আহ্বান করতে হবে। ইতোমধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠানে সংস্পর্শে আসা চিকিৎসাকর্মী ও রোগীদের ১৪ দিন মেডিকেল পর্যবেক্ষণের জন্য কোয়ারেন্টিনে নেয়ার ব্যবস্থা করতে হবে এবং ওয়ার্ডগুলোকে সম্পূর্ণভাবে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

১১। চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানের উচিত বিশেষ/অভিজ্ঞ/নির্দিষ্ট কোন ব্যক্তিকে এই সময়ে চলা সর্বত্র জীবাণুমুক্তকরণ প্রক্রিয়া তদারকি, বৈধ ও কার্যকরী জীবাণুমুক্তকরণ পণ্য বাছাই, সঠিক জীবাণুমুক্তকরণ পদ্ধতি ও ব্যক্তিগত সুরক্ষা প্রভৃতি কাজের তদারকি কাজে নিযুক্ত করা এবং এই সকল কাজে প্রয়োজনে সিডিসির কারিগরি সহায়তা নেয়া।

মেডিকেল বর্জ্য নিস্কাশন কেন্দ্র

১। কোভিড-১৯ রোধ ও জীবাণুনাশক ব্যবস্থাপনা যথাযথভাবে পরিচালনার জন্য কোভিড-১৯ মহামারি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ দল গঠন করুন এবং জীবাণুমুক্তকরণ কর্ম প্রক্রিয়া তৈরি করুন। মেডিকেল বর্জ্য সংগ্রহ, পরিবহন, স্টোরেজ এবং নিষ্পত্তি করার কাজে নিযুক্ত ইউনিটের কর্মী ও ব্যবস্থাপনা কাজে নিয়োজিত ব্যক্তিকে কোভিড-১৯ প্রতিরোধ সম্পর্কিত প্রশিক্ষণ দিতে হবে।

২। পর্যাপ্ত প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম যেমন- মাস্ক, গ্লাভস এবং জীবাণুনাশক, ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক ইত্যাদি সংরক্ষণ করুন, যথাযথভাবে নিরীক্ষণ করুন এবং প্রতিদিনের কার্যক্রমের অবস্থা রেকর্ড করুন। প্রতিদিন কর্মক্ষেত্রে প্রবেশের আগে তাদের শরীরের তাপমাত্রা নির্ণয় করুন।

৩। মেডিকেল বর্জ্য নিষ্পত্তি ইউনিটকে মেডিকেল বর্জ্য পরিবহনের সময় পণ্য পরিবহন এবং পরিচালনা সম্পর্কিত প্রাসঙ্গিক বিধান মেনে চলতে হবে কারন এটি বিপজ্জনক পণ্য। এক্ষেত্রে বিশেষ যানবাহন ব্যবহার করুন যা প্রাসঙ্গিক প্রয়োজনীয়তাগুলি পূরণ করে এবং চিকিৎসা বর্জ্য নির্দেশ করে এমন চিহ্ন রয়েছে।

৪। চিকিৎসার বর্জ্য পরিবহনকারী যানগুলি বর্জ্য পরিবহনের পর কেন্দ্রিয়ভাবে পরিস্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে। এই সকল যানবাহন কেবল মেডিকেল বর্জ্য পরিবহন ও ব্যবস্থাপনায় ব্যবহৃত হবে, অন্য কোন পণ্য পরিবহনের কাজে ব্যবহার করা যাবে না।

৫। চিকিৎসা বর্জ্য সামগ্রী বায়োহ্যাজার্ড ব্যাগে ভরে জীবাণুনাশক স্প্রে করে পুতে ফেলতে হবে।

৬। মেডিকেল বর্জ্য স্থানান্তরের সময় যে সমস্ত কর্মচারী, মেডিকেল বর্জ্যের সংস্পর্শে আসেন তাদের যথাযথ ব্যক্তিগত সুরক্ষা নিশ্চিত করতে হবে। তাদের কাজের পোশাক, ক্যাপ, ডিসপোজেবল গ্লাভস, ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক, মেডিকেল প্রোটেকটিভ মাস্ক বা প্রোটেকটিভ ফেস শিল্ডস, গগলস, জুতা বা রাবার বুট/ওয়াটারপ্রুফ বুট ইত্যাদি পরতে হবে।

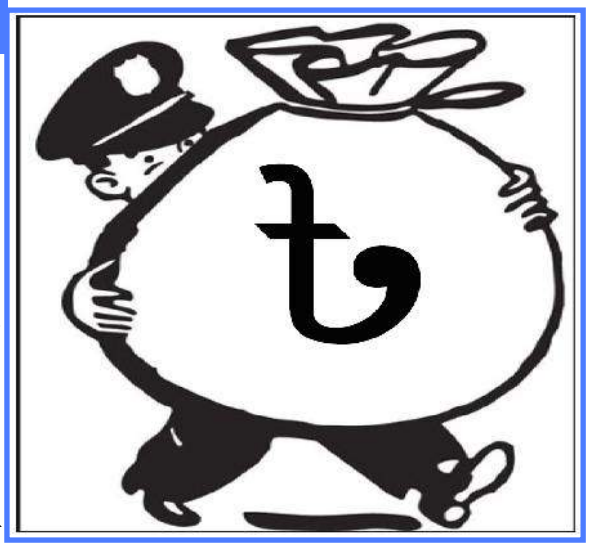
৭। কর্মক্ষেত্রে বায়ু চলাচল শক্তিশালী করা উচিত। কাজ শেষে বহুল ব্যবহৃত পৃষ্ঠ ও মেঝে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করে, সঠিক ভাবে রেকর্ড করতে হবে। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৮। মেডিকেল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা থেকে প্রাপ্ত অবশিষ্ট পরিত্যক্ত গ্যাস ইত্যাদি নিয়ম অনুযায়ী নিষ্পত্তিকরণ।

৯। জরুরী অঞ্চল (Emergency area) স্থাপন করুন। সন্দেহভাজন ব্যক্তিকে জরুরী স্থানে (Emergency area) অস্থায়ীভাবে পৃথক করুন এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন ।

১০। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে সর্বত্র জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশন ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে। স্বাস্থ্যবিধি মেনে জীবাণুমুক্ত হওয়ার পরই পূনরায় চালু করতে হবে।

সম্পত্তি ব্যবস্থাপনা কেন্দ্র



(ক) স্বল্প ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল-

১। মহামারি প্রতিরোধী সরঞ্জাম যেমন: মাস্ক, জীবাণুনাশক ইত্যাদি সংরক্ষণ, জরুরি পরিকল্পনা, জরুরি নিষ্পত্তি ক্ষেত্র স্থাপন, প্রতিটি বিভাগের জবাবদিহিতা বাস্তবায়ন নিশ্চিত করুন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন।

২। কর্মীদের প্রতিদিনের স্বাস্থ্যের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করার জন্য স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করতে হবে। যাদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং অন্যান্য উপসর্গ দেখা দিবে তাদের স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে সময় মতো চিকিৎসা করা উচিত।

৩। তাপমাত্রা পরিমাপের যন্ত্র স্থাপন করে কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা গ্রহণ করুন। যাদের শরীরে অস্বাভাবিক তাপমাত্রা রয়েছে তাদের প্রবেশ নিষিদ্ধ করুন।

৪। অফিসে বায়ু চলাচল বৃদ্ধি করুন। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫। সাধারণ জনগণ দ্বারা বারবার ব্যবহার্য সুবিধাসমূহ যেমন- দরজার হাতল, চেকআউট কাউন্টার, লিফট এবং পাবলিক টয়লেট পরিষ্কারক এবং জীবাণুনাশক দিয়ে প্রায়শই পরিষ্কার করতে হবে।

৬। ক্যান্টিন, টয়লেট ও অন্যান্য এলাকা গুলোতে হাত ধোয়ার জন্য তরল সাবান (অথবা সাধারণ সাবান) থাকতে হবে, সম্ভব হলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং হাত জীবাণুনাশক যন্ত্র স্থাপন করা যেতে পারে।

৭। দূরত্ব বজায় রেখে খাবার গ্রহণ করতে হবে। খাদ্য গ্রহনের সময় কমিয়ে আনতে হবে।

৮। কাগজবিহীন এবং সংস্পর্শবিহীন অফিস ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে হবে।

৯। মানুষের জমায়েতহ্রাস এবং ইন্টারনেটের মাধ্যমে সভা সমাবেশকে উৎসাহিত করুন।

১০। সহজে চোখে পড়ে এমন জায়গায় স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শমূলক পোষ্টার বা ব্যানার স্থাপন করুন এবং বিভিন্ন মিডিয়া ব্যবহার করে কোভিড-১৯ এর প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের তথ্য প্রচার করুন।

১১। কর্মীদের হাতের স্বাস্থ্যবিধি জোরদার করতে ও মাস্ক পরতে হবে। হাঁচি দেওয়ার সময় টিস্যু বা কনুই দিয়ে মুখ এবং নাক ঢেকে নিতে হবে। হাঁচি দেওয়ার পর তরল সাবান (বা সাধারণ সাবান) দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে।

১২। জরুরী অঞ্চল (Emergency area) স্থাপন করুন। সন্দেহজনক রোগীকে অস্থায়ীভাবে জরুরী স্থানে (Emergency area) পৃথক করে রাখার ব্যবস্থা করুন এবং একই সাথে চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

১৩। যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় সিডিসির (CDC) নির্দেশনা অনুসারে সর্বত্র জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং একই সময়ে এয়ার কন্ডিশন ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে। স্বাস্থ্যবিধি মেনে জীবাণুমুক্ত হওয়ার পরই পূনরায় চালু করতে হবে।

(খ) মাঝারি ও উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল-

উপরের ১৩ টি পদক্ষেপের পাশাপাশি নিম্নলিখিত পদক্ষেপও নেওয়া উচিৎ

১৪। শিফটের পরিমান বৃদ্ধি ও কর্মীদের বিশ্রামের ব্যবস্থা করা।

আইন ও বিচার বিভাগ সম্পর্কিত কার্যক্রম

১। বিচার বিভাগে কাজ শুরু করার আগে মাস্ক, তরল সাবান, জীবাণুনাশক, স্পর্শ-বিহীন ইনফ্রারেড থার্মোমিটার এবং অন্যান্য মহামারি প্রতিরোধক জিনিসপত্র সরবরাহ করতে হবে। এছাড়াও একটা জরুরি কর্মপরিকল্পনা রাখতে হবে এবং তার জবাবদিহিতা বাস্তবায়ন করুন।

২। প্রতিদিন কাজের আগে এবং পরে কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ করুন। যাদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং অন্যান্য উপসর্গ দেখা দিবে তাদের স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে সময়মতো চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

৩। অফিস, ক্যান্টিন এবং টয়লেটে ভেন্টিলেশন সুবিধা বাড়াতে হবে। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৪। কাগজবিহীন এবং সংস্পর্শ বিহীন অফিস ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে হবে।

৫। ব্যক্তিগত মেলামেশা বা একত্র হওয়া কমাতে হবে। আর একত্র হতে হয় এমন কাজ যেমন মিটিং, ট্রেনিং এসব কাজ সীমিত করে ফেলতে হবে।

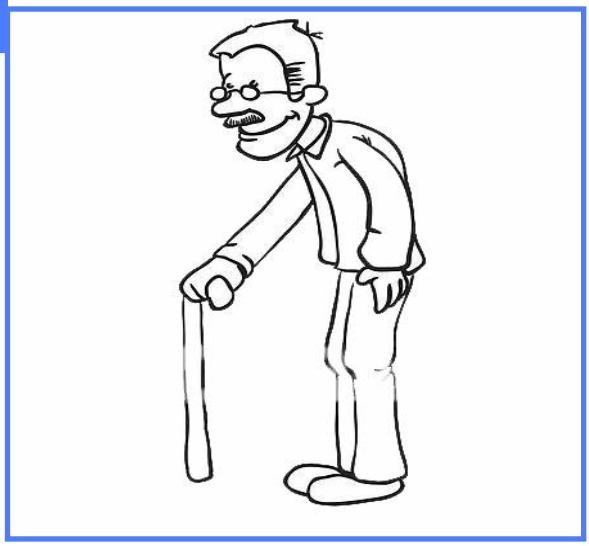
৬। অফিস, ক্যান্টিন, টয়লেটে হাত ধোয়ার জন্যে সাবান অথবা জীবাণুনাশক সরবরাহ করতে হবে যদি হাত ধোয়ার ব্যবস্থা না থাকে তাহলে হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবস্থা করতে হবে।

৭। অসুস্থ কর্মী বাসায় ফিরে যাবেন এবং পরবর্তীতে কর্তৃপক্ষ তাকে পর্যবেক্ষণ করবেন।

৮। কার্যরত অবস্থায় কেউ অসুস্থ হলে কর্তৃপক্ষ যথাযথ ব্যবস্থা নিবেন।

তৃতীয় অধ্যায়ঃ
বিভিন্ন জনসংখ্যা

বয়োজ্যেষ্ঠ নাগরিক



১। প্রবীণদের বারবার হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তোলার ক্ষেত্রে উৎসাহিত করতে হবে। হাত ধোয়ার পর হ্যান্ড-ক্রীম ব্যবহারে মনোযোগী হতে হবে।

২। নিজের ব্যবহৃত জিনিসপত্র, যেমন- তোয়ালে, পোশাক অন্য কারো সাথে অদলবদল করা যাবেনা।

৩। পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম এবং পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ সুষম খাবার গ্রহণ করতে হবে এবং স্বাভাবিক জীবনযাপনের নিয়ম মেনে চলা উচিত।

৪। সম্ভব হলে পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা নিয়মিত শরীরের তাপমাত্রা এবং রক্তচাপ পরীক্ষা করে দেখবেন। সন্দেহজনক উপসর্গ যেমন জ্বর, কাশি ইত্যাদি দেখা দিলে সচেতনতা অবলম্বন করতে হবে এবং অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

৫। একান্ত প্রয়োজন না হলে ঘরেই অবস্থান করা শ্রেয়। জনবহুল এলাকা ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ যথাসম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে। যেকোন জনসমাগম যেমন অনুষ্ঠান, চায়ের দোকানে আড্ডা ইত্যাদি পরিহার করতে হবে।

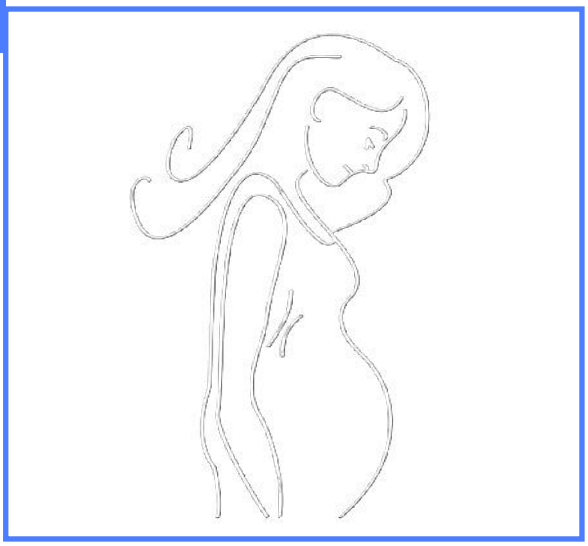
৬। বাইরে যাওয়ার সময় নিজের নিরাপত্তার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে, যেমন- মাস্ক পরিধান করা এবং কমপক্ষে ১ মিটার অথবা তার চেয়ে বেশি দূরত্ব বজায় রেখে চলাফেরা করতে হবে।

৭। যারা ফুসফুস, হৃদরোগ, কিডনিজনিত ইত্যাদি বিভিন্ন শারীরিক সমস্যায় ভুগছেন তাদেরকে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ মেনে যথাযথ উপায়ে মাস্ক পরিধান করে বাইরে বের হতে হবে।

৮। পূর্ব থেকে অসুস্থ ব্যক্তিগণ ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ বন্ধ করবেন না। যেকোন সমস্যায় চিকিৎসার পরামর্শের জন্য আপনার নিকটবর্তী চিকিৎসা কেন্দ্রে যাবেন অথবা মোবাইলের মাধ্যমে নির্দেশনা নিতে পারেন। নিকটবর্তী চিকিৎসা কেন্দ্রে যাওয়ার সময়েও অবশ্যই নিরাপত্তা ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে অর্থাৎ মাস্ক পরিধান করতে হবে। রোগীর বদলে পরিবারের অন্য সদস্যও ওষুধ আনা নেওয়ার ব্যাপারে সহযোগিতা করতে পারে।

৯। যে সকল বয়স্ক রোগীদের সর্বক্ষণ পরিচর্যাকারীর যত্নের প্রয়োজন, তাদের পরিচর্যাকারীদেরকেও নিজেদের স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নবান হতে হবে। যতটা সম্ভব ঘরেই অবস্থান করতে হবে। বাহিরে যাওয়ার প্রয়োজন হলে অবশ্যই নিজস্ব সুরক্ষা সামগ্রী তথা মাস্ক পরে বাহিরে যেতে হবে।

গর্ভবতী মা



১। গর্ভবতী মা'কে অবশ্যই পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম এবং পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ সুষম খাবার গ্রহণ করতে হবে এবং স্বাভাবিক জীবনযাপনের নিয়ম মেনে চলতে হবে।

২। করোনা ভাইরাস সংক্রমণ থেকে প্রতিকার বা প্রতিরোধের জন্য গর্ভবতী মা ও প্রসূতি মা নিয়মিত বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উপাদান দিয়ে তৈরী, বিভিন্ন ধরনের সহজলভ্য খাবার যেমন ভাত, রুটি, মাছ, মাংস, ডিম, দুধজাতীয় খাবার, রঙিন শাকসবজি ও ফলমুল ইত্যাদি পর্যাপ্ত পরিমাণ খাবেন এবং স্বাভাবিক সময়ের তুলনায় পরিমাণে বেশি খাবেন।

৩। গর্ভবতী মা অবশ্যই প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে প্রসব পূর্ববর্তী শারীরিক পরীক্ষা (অ্যান্টিনেটাল কেয়ার), আয়রন-ফলিক এসিড সাপ্লিমেন্ট নেয়া, ওজন বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ এবং পুষ্টি পরামর্শের জন্য তার নিকটবর্তী স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে যাবেন।

৪। হাত পরিষ্কার রাখতে হবে। হাঁচি-কাশির সময় কনুইয়ের ভাঁজে অথবা টিস্যু ব্যবহার করে নাক ও মুখ ঢাকতে হবে। হাঁচি-কাশির পর ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিনে ফেলে দিতে হবে।

৫। নিজের ব্যবহৃত জিনিসপত্র অন্যকে ব্যবহারের জন্য দেওয়া যাবেনা।

৬। নিয়মিত শরীরের তাপমাত্রা ও রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে এবং ওজন মেপে দেখতে হবে। সেই সাথে গর্ভের বাচ্চার হার্টবিট এবং নড়াচড়া খেয়াল করতে হবে। বাচ্চার নড়াচড়া বোঝা না গেলে অথবা কোন পরিবর্তন দেখা দিলে তৎক্ষণাৎ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

৭। সম্ভব হলে টেলিমেডিসিন সেবার মাধ্যমে ঘরে বসে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া অধিক নিরাপদ। এইক্ষেত্রে ১৬২৬৩ নম্বরে যোগাযোগ করুন।

৮। বাহিরে যাওয়ার সময় নিজের নিরাপত্তার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ অর্থাৎ মাস্ক পরিধান করতে হবে। ১ মিটার অথবা তার চেয়ে বেশি দূরত্ব বজায় রেখে চলাফেরা করতে হবে। গর্ভবতী মায়ের জন্য হাঁটা অতি গুরুত্বপূর্ণ, তাই যথাসম্ভব ঘরে নিয়মিত হাঁটার চেষ্টা করতে হবে।

৯। বাহির থেকে ফিরে এসে কাপড় পরিবর্তন করতে হবে এবং সেই সাথে হাত ও মুখ ভাল করে ধুয়ে ফেলতে হবে।

১০। জনসমাগম পূর্ণ এলাকা, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ এড়িয়ে চলতে হবে। অনুষ্ঠান, দাওয়াত, আত্মীয়-স্বজনের বাড়িতে গমন ইত্যাদি হতে বিরত থাকা উত্তম। জনবহুল এলাকা পরিহার করে শান্ত পরিবেশে যেমন পার্কে যাওয়া যেতে পারে।

১১। হাত ধোয়ার বিষয়ে মনোযোগী হতে হবে। হাত দিয়ে নাক, মুখ, চোখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

১২। গর্ভকালীন সময়ে কমপক্ষে ৪বার চিকিৎসকের সাথে নিয়মানুযায়ী সাক্ষাত করতে হবে। তবে করোনা রোগের উপসর্গ থাকলে ১৪ দিন বাসায় আইসোলেশনে থাকার পর হাসপাতালে সেবা নিতে পারবেন। হাসপাতালে যাবার পূর্বে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। তবে শারীরিক অবস্থার অবনতি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হতে হবে।

১৩। করোনাকালে গর্ভবতী মা নির্ভয়ে হাসপাতালে নরমাল ডেলিভারিতে করাতে পারবেন। করোনার কারনে সিজার করার কোন নির্দেশনা নেই তবে মায়ের জরুরি প্রসুতিসেবার ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। মা সুস্থ থাকলে নরমাল ডেলিভারি করার পর হাসপাতাল থেকে ৬ ঘণ্টার মধেই ছুটি নিয়ে মা বাড়ি যেতে পারবেন।

১৪। গর্ভবতী মায়ের মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে নিবিড়ভাবে নজর দিতে হবে।

শিশু

১। শিশুদেরকে সাধারণ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি যেমন বারবার হাত ধোয়া, আশেপাশের পরে থাকা জিনিসপত্র না ধরা, নাকে আঙুল না ঢুকানো, চোখ ঘষাঘষি না করা ইত্যাদি অভ্যাসগুলো সম্পর্কে শিক্ষাদান করতে হবে এবং শিশু যেন সঠিকভাবে সেগুলো মেনে চলে সে ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে।

২। মা করোনাভাইরাসে নিশ্চিতভাবে সংক্রমিত হলে বা সংক্রমণের লক্ষণ আছে যে অবস্থাতেই থাকুক না কেন, তাঁর দু'হাত ভালো করে জীবাণুমুক্ত করে, হাঁচি-কাশির সঠিক নিয়ম মেনে এবং মাস্ক ব্যবহার করে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া উচিত কারণ, মায়ের দুধে থাকা অ্যান্টিবডি ও জৈব উপাদান সমূহ শিশুকে বিভিন্ন সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে এবং করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে শিশুর শরীরে প্রতিরোধক তৈরী করে।

৩। পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম নিশ্চিত করতে হবে এবং পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ সুষম খাবার খাওয়াতে হবে। ৬-২৪ মাস বয়সী শিশুদের, করোনাভাইরাস বা অন্য কোনো অসুস্থতায় স্বাভাবিক সময়ের মতো নিয়মিত মায়ের দুধের পাশাপাশি প্রতিদিন পুষ্টিকর খাবার ও পানীয় খাওয়াতে হবে। শিশু সেরে উঠলে, স্বাভাবিক সময়ের তুলনায় একটু বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার বারবার খাওয়ান।

৪। করোনাভাইরাস কিংবা অন্য সংক্রমণ থেকে শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে প্রতিদিনের খাবারে অন্তত যেকোন এক ধরণের প্রাণীজ আমিষ জাতীয় খাবার এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন "সি" সমৃদ্ধ/টক মৌসুমি ফল ও রঙিন শাক-সবজি কমপক্ষে ২টি রাখুন।

৫। প্রক্রিয়াজাত খাবার ও ফাস্ট ফুড খাওয়ানো থেকে বিরত থাকুন। শিশুকে প্রতিদিন কিছু সময় খেলাধুলা করতে, সম্ভব হলে ১৫-২০ মিনিট রোদে থাকতে দিন।

৬। শিশুদের ব্যবহৃত খাবারের থালা/বাটি, তোয়ালে এবং অন্যান্য সামগ্রী আলাদা রাখতে হবে যাতে অন্য কেউ ব্যবহার না করে।

৭। করোনাভাইরাসে আক্রান্ত বা ঝুঁকিতে থাকা শিশুদের "মায়ের দুধের বিকল্প" খাদ্য বা মায়ের দুধের বদলে বাণিজ্যিক-ভাবে তৈরি খাদ্য (ইনফ্যান্ট ফর্মুলা) খাওয়ানো অপ্রয়োজনীয় এবং বিপদজনক। কারণ, এগুলো শিশুদের করোনাভাইরাস সহ বিভিন্ন অসুস্থতা, যেমন অ্যাজমা, শ্বাসতন্ত্রের রোগ, পাকস্থলী ও কানের সংক্রমণ, স্থূলতা, ডায়াবেটিস, ইত্যাদির ঝুঁকি বাড়ায়। এছাড়া, ছোট শিশুদের জন্য "মায়ের দুধের বিকল্প" খাদ্য ব্যবহার আইন বিরোধী।

৮। জনসমাগম পূর্ণ এলাকা, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ এড়িয়ে চলতে হবে। শিশুদের খেলাধুলার জন্য কম ঘনবসতিপূর্ণ এলাকা অথবা পার্ক যেখানে আলো-বাতাস চলাচল থাকে সেসব জায়গায় যাওয়া যেতে পারে।

পার্ক বা খেলাধুলার জায়গা যেখানে জনসমাগম রয়েছে সেখান থেকে শিশুদের বিরত রাখতে হবে।

৯। বাহিরে যাওয়ার সময় শিশু, অভিভাবকগণ সবাইকে অবশ্যই নিজেদের সুরক্ষা মেনে চলতে হবে। যেমন- শিশুদের ক্ষেত্রে চাইল্ড মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। বাহির থেকে ফিরে এসে কাপড় পরিবর্তন করতে হবে এবং সেই সাথে হাত ও মুখ ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে।

১০। মহামারির সময়ে শিশুর টিকাদানের সময় চলে এলে অভিভাবকগণ টেলিফোনের মাধ্যমে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে টিকাদানের সময়কাল ঠিক করে নিতে পারেন। তবে যথাযথ সুরক্ষা বজায় রেখে যথাসময়ে শিশুকে টিকাদানকেন্দ্রে নিয়ে যেয়ে টিকা দেওয়া উচিত। কিছু কিছু টিকার ক্ষেত্রে সময় পরিবর্তন করা যায় সেক্ষেত্রে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

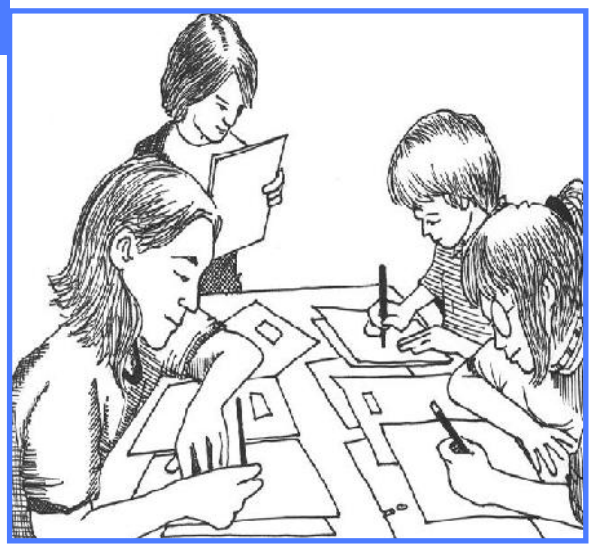
১১। বাবা-মা, অভিভাবক অথবা শিশুর তত্ত্বাবধায়ক অবশ্যই সবসময় হাত পরিষ্কার রাখবেন। শিশুর সামনে কখনো হাঁচিকাশি দিবেন না অথবা ফুঁ দিবেন না। শিশুকে চুমু খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। খাওয়ানোর সময় ফুঁ দিয়ে গরম খাবার ঠান্ডা করা থেকে বিরত থাকুন। আগে থেকে খাওয়া কোন কিছু শিশুর মুখে দিবেন না।

১২। শিশুর পরিচর্যার সময় বাবা-মা অথবা শিশুর তত্ত্বাবধায়ককে অবশ্যই মাস্ক পরতে হবে।

১৩। বাবা-মা, অভিভাবক অথবা শিশুর তত্ত্বাবধায়কের যদি জ্বর, ঠান্ডা, শুকনা কাশি, গলা ব্যথা ইত্যাদি লক্ষণ দেখা দেয় তবে তৎক্ষণাৎ শিশুর পরিচর্যা ছেড়ে দিয়ে অন্য কারো হাতে সেই দায়িত্ব দিয়ে দিবেন এবং নিজেকে হোম কোয়ারেন্টাইনের আওতায় নিয়ে নিবেন।

১৪। শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে নিবিড়ভাবে নজর দিতে হবে।

শিক্ষার্থী



১। স্বাভাবিক জীবনযাপনের নিয়ম মেনে চলতে হবে। পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম এবং পড়ালেখার পর পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়াটা জরুরি। বেশিক্ষণ বসে থাকা যাবেনা, রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাপনা কে সচল রাখতে ও বিতর্কিত মনোবৃত্তি দূর করতে দিনে সামান্য ব্যয়াম করা যেতে পারে।

২। পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ সুষম খাবার খেতে হবে। ফাস্টফুড এড়িয়ে চলতে হবে। ফলমুল খাওয়ার পূর্বে ভাল করে ধুয়ে খেতে হবে।

৩। সাধারণ স্বাস্থ্যবিধিগুলো যেমন বারবার হাত ধোয়া, হাঁচি-কাশির সময় কনুইয়ের ভাঁজ অথবা টিস্যু ব্যবহার করে নাক, মুখ ঢাকা ইত্যাদি অভ্যাসগুলো আয়ত্বে রাখার চেষ্টা করতে হবে। হাঁচি-কাশির পর ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিনে ফেলে দিতে হবে।

৪। নিজের খাবারের জন্য ব্যবহৃত জিনিসপত্র, তোয়ালে ইত্যাদি অদলবদল করা যাবেনা।

৫। যথাসম্ভব ঘরে থাকার চেষ্টা করতে হবে। জনসমাগমপূর্ণ এলাকা, একসাথে জমায়েত হওয়ার মত জায়গা ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৬। বাহিরে যাওয়ার সময় অবশ্যই সুরক্ষা সামগ্রী যেমন মাস্ক পরিধান করতে হবে এবং হাত পরিষ্কার রাখতে হবে। এক্ষেত্রে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।

৭। বাড়িতে বসে অনলাইন ক্লাস করার সময় অবশ্যই চোখের খেয়াল রাখতে হবে। কম্পিউটার অথবা যেকোন ইলেক্ট্রনিক যন্ত্র ব্যবহারের সময় অবশ্যই মনিটর পরিষ্কার রাখতে হবে যাতে চোখের অসুবিধা না হয়।

৮। নিয়মিত শরীরের তাপমাত্রা ও রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে। সন্দেহজনক উপসর্গ যেমন জ্বর, কাশি দেখা দিলে বাড়ির সদস্যদেরকে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রধান শিক্ষককে এ বিষয়ে অবগত করতে হবে এবং অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

৯। শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি নজর দিতে হবে।

চিকিৎসার প্রয়োজনে আসা জনগোষ্ঠী

১। সম্ভব হলে টেলিফোনেই করণীয় সম্পর্কে জেনে নেয়া ভাল। এটি সম্ভব না হলে নিকটস্থ হাসপাতালে যেতে হবে।

২। হাসপাতালে অবস্থানকালীন মাস্ক পরিধান করা এবং নিজ সুরক্ষার প্রতি যত্নবান হওয়া উচিত। হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু দিয়ে বা কনুই দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখতে হবে।

৩। হাত পরিষ্কার রাখা, দরজার হাতল, ডেস্ক হাত দিয়ে না ধরা এবং যথাসম্ভব সাবান ব্যবহার করে হাত পরিষ্কার রাখা।

৪। লাইনে দাঁড়ানোর সময় কমপক্ষে এক মিটার দূরত্বে দাঁড়ানো। লিফট পারতপক্ষে ব্যবহার না করে সিঁড়ি ব্যবহার করা। লিফট ব্যবহার করতে হলে পালাক্রমে যাওয়া যেন জনসমাগম বেশি না হয়ে যায়। সিড়ি ব্যবহারের সময় সিড়ির হাতল না ধরা।

৫। বাইরে যাওয়ার সময়ে ব্যক্তিগত গাড়ি ব্যবহার করা। গণপরিবহন ব্যবহারের ক্ষেত্রে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা এবং বাতাস চলাচলের জন্য জানালা খুলে রাখা।

৬। বাসায় ফিরে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলতে হবে।

৭। যতদ্রুতসম্ভব বাসায় ফিরে পরিধেয় জামা পাল্টাতে হবে এবং সেটি সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। হাসপাতালে সন্দেহজনক কোনো রোগীর সংস্পর্শে এলে পরিধেয় বস্ত্র ৩০ মিনিট সাবান পানিতে রেখে ধুয়ে ফেলতে হবে।

পুলিশ বা আইন শৃঙ্খলা বাহিনী সম্পর্কিত

১। পুলিশের কোন সদস্য বাইরে ডিউটিরত অবস্থায় অবশ্যই মাস্ক পরিধান করবে এবং হাত পরিষ্কার রাখবে।

২। যখন পুলিশের কোন সদস্য অন্য কোনো ব্যক্তি অথবা সন্দেহভাজন কারোর সাথে কথা বলবে তখন অবশ্যই মাস্ক পরিধান করবে ও একটা নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখবে (কমপক্ষে এক মিটার) এবং সে ব্যক্তিকেও মাস্ক পরিধান করাতে হবে।

৩। সাবান পানি দিয়ে বারবার হাত পরিষ্কার রাখতে হবে। প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারেন। হাঁচি কাশির সময় নাক-মুখ টিস্যু দিয়ে ঢাকতে হবে।

৪। মিটিং করতে হলে ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে করতে হবে। একান্তই মুখোমুখি মিটিংয়ের প্রয়োজন হলে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে, সদস্য সংখ্যা কমানোর সাথে সাথে মিটিংয়ের সময়কাল কমাতে হবে।

৫। সময়মত খাবার খেতে হবে। ডাইনিং এ জনসংখ্যা কমাতে হবে। খাওয়া শেষ হলে থালাবাসন সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

৬। প্রয়োজন হলে শরীরের তাপমাত্রা মেপে দেখতে পারেন। যদি কোনো পুলিশ সদস্যের সন্দেহজনক লক্ষণ দেখা যায় তাহলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। অসুস্থ কোনো সদস্য ডিউটি করতে পারবেন না।

কোম্পানি স্টাফ

১। হাত পরিষ্কার রাখতে হবে। সবাই ব্যবহার করেছে এমন জিনিস ধরার পর হাত ভাল করে ধুয়ে ফেলতে হবে।

২। ব্যক্তিগত সুরক্ষার প্রতি সচেতন হতে হবে। হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখতে হবে। হাতের কাছে কিছু না থাকলে কনুই দিয়ে ঢাকতে হবে। ব্যবহৃত টিস্যু অবশ্যই ডাস্টবিনে ফেলতে হবে।

৩। অফিসের জায়গা এবং আশেপাশের এলাকা যথাসম্ভব পরিষ্কার রাখতে হবে। কাজের শেষে অবশ্যই সবকিছু পরিষ্কার করতে হবে।

৪। যেখানে বসে কাজ করা হয় সপ্তাহে অন্তত একবার করে হলেও পরিষ্কার করতে হবে, যেমন- অফিস ডেস্ক, চেয়ার, বিশ্রামের জায়গা ইত্যাদি।

৫। সুষম খাবার খেতে হবে। কাজের শেষে প্রয়োজনমত বিশ্রাম গ্রহণ করতে হবে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে পরিমিত ব্যয়াম করতে হবে।

৬। নিজের শরীরের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে। প্রতিদিন দেহের তাপমাত্রা মেপে একটা চার্ট তৈরি করে রেকর্ড রাখা যেতে পারে। সন্দেহজনক কোনো লক্ষণ দেখলে (যেমন জ্বর,কাশি ইত্যাদি) কোম্পানিকে জানানো এবং আক্রান্ত হলে চিকিৎসা নেয়া। অসুস্থ/আক্রান্ত ব্যক্তি কোয়ারেন্টাইনে থাকবেন এবং ঘরে বসে দাপ্তরিক কাজকর্ম করবেন।

৭। কাজ করার সময় মাস্ক পরিধান করতে হবে। মাস্ক পরিধানের আগে হাত অবশ্যই ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে।

৮। খাবার খাওয়ার জন্য আলাদা টেবিল রাখতে হবে এবং সেটি অবশ্যই পরিষ্কার রাখতে হবে।

৯। কাজের শেষে জনবহুল এলাকা যেমন- শপিং মল বা রেস্টুরেন্টে যাওয়া যাবেনা।

১০। জনসমাগম হবে এমন জায়গায় যাওয়া পরিহার করুন।

পোষাক শিল্প কর্মী/ ফ্যাক্টরি কর্মী

১। প্রত্যেক কর্মীর মাস্ক ব্যবহার বাধ্যতামূলক ।

২। পরিষ্কার কাপড় পরিধান করবেন।

৩। ফ্যাক্টরীতে ঢোকার মুখে সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করতে হবে।

৪। ১ মিটার/ ৩ ফুট/ ২ হাত দূরত্ব বজায় রেখে ফ্যাক্টরীতে ঢুকবেন।

৫। কাজের জায়গায় টেবিল বা যে কোন পৃষ্ঠতল জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৬। দূরত্ব বজায় রেখে কাজ করবেন। অধিক মানুষ হলে প্রয়োজনে বিভিন্ন শিফটে কাজ করতে পারেন।

৭।কাজের মাঝেও সাবান-পানি/ স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিষ্কার করবেন।

৮। বিশ্রাম/খাবার বা নামাজের সময় পর্যাপ্ত দূরত্ব বজায় রাখতে হবে

৯। জমায়েত এবং আড্ডা থেকে দূরে থাকবেন।

(ফ্যাক্টরীর বাইরে উপরোক্ত নিয়মাবলীগুলো হাতে লিখে অথবা ব্যানার আকারে টানিয়ে দিন)

কাস্টমস কর্মচারী
(অভিবাসন পরিদর্শন, স্বাস্থ্য এবং কোয়ারেন্টাইন)

১। আত্মসুরক্ষার ব্যাপারে সচেতন হতে হবে। কর্মক্ষেত্রে সম্ভাব্য ঝুঁকির ব্যাপারে সচেতন হতে হবে এবং এজন্য যথাযথ প্রতিরক্ষা মূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

২।ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির প্রতি নজর দিতে হবে। হাঁচি-কাশির সময়ে টিস্যু দিয়ে নাক-মুখ ঢাকতে হবে প্রয়োজনে কনুই দিয়েও নাক-মুখ ঢাকা যাবে।

৩। কর্মক্ষেত্রে মাস্ক এবং ডিসপোজেবল গ্লাভস পরিধান করতে হবে।

৪। প্রতিদিন নিজের শরীরের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করতে হবে (তাপমাত্রা নিয়ে) এবং কর্তৃপক্ষের কাছে অবহিত করতে হবে। যদি কারও লক্ষণ সন্দেহজনক হয় তবে যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য কর্তৃপক্ষকে জানাতে হবে।

৫। পার্সোনাল স্ক্রিনিং এর পর গ্লাভস পরিবর্তন করতে হবে এবং ভালভাবে হাত ধুতে হবে। হাত ধোয়ার জন্য তরল সাবান বা সাধারণ সাবান অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার (জীবাণুনাশক) ব্যবহার করতে হবে। সবসময় হাত দিয়ে ধরা হয় এমন জিনিসপত্র (যেমন কম্পিউটারের কিবোর্ড) নিয়মিত জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

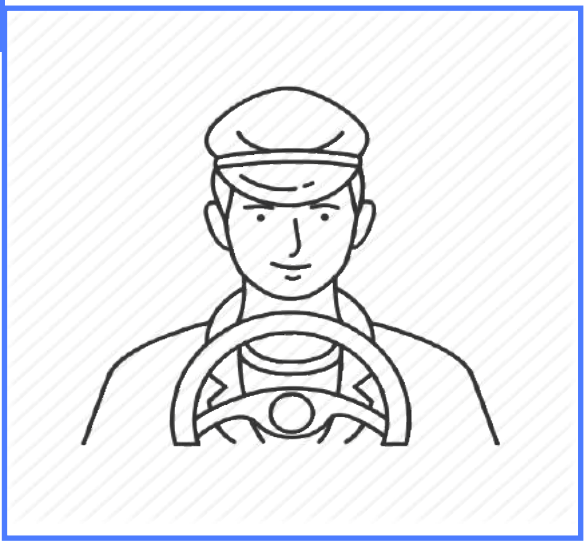
৬। মিটিং করার ক্ষেত্রে সামনাসামনি না করে ভিডিও মিটিং এর ব্যবস্থা করতে হবে। যদি এমন হয় মুখোমুখি মিটিং করতেই হয় সেক্ষেত্রে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে, মিটিং এর সদস্য সংখ্যা কমিয়ে সময় সংক্ষিপ্ত রেখে করতে হবে।

৭। বিভিন্ন ব্যাচ করে খাবার খাওয়া, ক্যান্টিনে জনাসমাগম বর্জন করা এবং খাবারের মাঝে কথা না বলা।

৮। জনসমাগম এলাকা যেমন- জনসমাগম হবে এমন অনুষ্ঠান, বাজার ইত্যাদি স্থানে যথাসম্ভব না যাওয়া।

৯। ঝুঁকির মাত্রা বেড়ে গেলে আত্মরক্ষামূলক ব্যবস্থা নিতে হবে। সেজন্য ইউনিফর্ম, ডিসপোজেবল ক্যাপ, ডিসপোজেবল গ্লাভস, ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক, KN95 মাস্ক অপ্রাপ্ততার ক্ষেত্রে কমপক্ষে সার্জিক্যাল মাস্ক,ফেস শিল্ড অথবা গগলস, জুতা ইত্যাদি পরিধান করতে হবে।

গাড়ী চালক



১।ড্রাইভারদের অবশ্যই লাইসেন্স নিয়ে কাজে যেতে হবে এবং তাদের নিজের সুস্বাস্থ্যের বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে।

২। যাত্রী পরিবহনের আগে গাড়ির অভ্যন্তরীণ সবকিছুই (দরজার হাতল, হ্যান্ডেল, স্টিয়ারিং হুইল) প্রতিদিন নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৩। ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি সর্বোচ্চ নজর দিতে হবে। হাঁচি বা কাঁশির সময় নাক ও মুখ টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢেকে নিতে হবে।

৪। হাত সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। এক্ষেত্রে সাবান পানি অথবা জীবাণুনাশক দিয়ে বারবার হাত পরিষ্কার করতে হবে।

৫। গাড়ি চালানোর সময় গ্লাভস, মাস্ক পরিধান করতে হবে। প্রয়োজনে সুরক্ষা পোশাক পরিধান করবেন। সংক্রমণ কমাতে ও নিরাপদ দূরত্ব নিশ্চিত করতে যাত্রীদেরও এ ব্যপারে সর্তক থাকতে হবে।

৬।ড্রাইভাররা গাড়ি চালানোর বিরতিতে বা বিশ্রামের মাঝে একত্রিত না হয়ে যথাসম্ভব নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে চলাচল ও যোগাযোগ করতে হবে। কেউ অসুস্থ হলে তাকে কাজে যেতে নিষেধ করতে হবে।

৭। সন্দেহজনক রোগীকে পরিবহন করার পর সম্পুর্ণ গাড়িকে (সিট, স্টিয়ারিং, হাতল, জানালা) জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৮। নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি সদা সচেতন থাকতে হবে এবং সন্দেহজনক উপসর্গ দেখা দিলে চিকিৎসকের নির্দেশনা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

৯। বিশ্রাম ও খাবার খাওয়ার জন্য খোলা জায়গা বেছে নিতে হবে অথবা গাড়িতেই খাবার গ্রহণ করতে হবে।

১০। যেকোনো লোকসমাগম বা ঘনবসতিপূর্ণ জায়গা যেমন- সভা, সমাবেশ এড়িয়ে চলতে হবে।

কুরিয়ার

১। কুরিয়ার বহনকারীদের নির্ধারিত ইউনিফর্ম পরিধান করতে হবে এবং নিজেকে পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

২। কাজ শুরু করার আগে কুরিয়ার বহনকারীদের অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে তারা শারিরীকভাবে সুস্থ আছেন। যদি কারও কাশি, জ্বর এবং অন্যান্য সন্দেহজনক কোনো লক্ষণ থাকে তবে অবিলম্বে সন্দেহজনক ব্যক্তির চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে। অসুস্থ কাউকে ডিউটিতে যেতে নিষেধ করতে হবে।

৩। হাত জীবাণুমুক্ত রাখতে হবে। এক্ষেত্রে সাবান পানি দিয়ে বার বার হাত পরিষ্কার করতে হবে।

৪। প্রতিদিন নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে। যদি কারো মধ্যে সন্দেহজনক লক্ষণ যেমন- জ্বর, কাশি থাকে তবে যথাযথ চিকিৎসার গ্রহণ করতে হবে।

৫। কর্মক্ষেত্রে মাস্ক পরিধান করতে হবে এবং বারবার জীবাণুনাশক দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে।

৬। কাজের সময় যতটা সম্ভব লিফট ব্যবহার থেকে বিরত থাকতে হবে এবং লিফটে চলাচলের সময় অন্যের সাথে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

৭। দরজা হ্যান্ডেল, সিঁড়ির হাতল, লিফটের বোতাম এবং অন্যান্য জনসাধারণের ব্যবহার করা জিনিসপত্র সরাসরি হাতে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৮। গ্রাহকদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়াতে পার্সেল বিতরণ করার সময় পিকআপ ক্যাবিনেট ব্যবস্থাপনা বেছে নেওয়া যেতে পারে।

৯। অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং যেকোনো লোকসমাগম বা ঘনবসতিপূর্ণ জায়গা এড়িয়ে চলতে হবে।

১০। পার্টি, ক্লাব বা আলোচনা সভার মতো স্থানগুলো এড়িয়ে চলা ভালো।

ইউটিলিটি কোম্পানির কর্মচারীগন
(পানি সরবরাহ, বিদ্যুৎ সরবরাহ, গ্যাস সরবরাহ)

১। কাজে যাওয়ার আগে কর্মীদের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে হবে এবং প্রতিদিন কাজের সময় তাদের শরীরের তাপমাত্রা গ্রহণ করতে হবে। অতিরিক্ত কাজ প্রদান এড়িয়ে চলতে হবে এবং অসুস্থ কর্মীর কাজে যাওয়া নিষিদ্ধ করতে হবে।

২। কাজে থাকা অবস্থায় হাতের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে। তরল সাবান/সাধারণ সাবান দিয়ে চলমান পানিতে হাত ধুতে হবে অথবা ৭০% এলকোহল সমৃদ্ধ জীবাণুনাশক দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে।

৩। কারো সন্দেহজনক উপসর্গ যেমন জ্বর, কাশি ইত্যাদি থাকলে তা অবশ্যই কর্তৃপক্ষকে জানাতে হবে এবং সন্দেহজনক ব্যক্তি অবশ্যই যথাসময়ে চিকিৎসাসেবা গ্রহণ করবে।

৪। অফিসে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং একত্র হয়ে গল্প করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৫। ঘরে ঘরে সেবা প্রদানের পূর্বে কর্মীরা টেলিফোনে গ্রাহকের সাথে যোগাযোগ করবে এবং সেবা প্রদানের সময় যথাযথ ব্যক্তিগত সুরক্ষা বজায় রাখবে।

৬। কাজের সময় যথাযথ ব্যক্তিগত সুরক্ষা ব্যবস্থা গ্রহণ এবং মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।

৭। ঘরে ঘরে সেবা প্রদানের সময় সম্ভব হলে লিফট ব্যবহার এড়িয়ে চলতে হবে। লিফটের ভিতরে, অন্যের সাথে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

৮। দরজার হাতল, সিড়ির দুপাশের হাতল, লিফটের বোতাম এবং অন্যান্য সার্বজনীন সুযোগ-সুবিধাগুলো সরাসরি হাত দিয়ে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করতে হবে।

৯। কাজের সময় নিকট সংস্পর্শ থেকে বিরত থাকবেন। গ্রাহকের সাথে কমপক্ষে ১ মিটার বা তার বেশি দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং কথোপকথন সংক্ষিপ্ত করতে হবে।

১০। গণসমাবেশ যেমন পার্টি, ভোজসভা ইত্যাদি তে অংশগ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে।

বাবুর্চি ও ক্যাটারিং সার্ভিস সম্পর্কিত

১। কর্মক্ষেত্রে যোগদানের আগে রাঁধুনির সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করার জন্য একটি মেডিকেল সিটিজেন সনদ থাকতে হবে। যদি কেউ অসুস্থ থাকে তাকে কর্ম বিরতিতে থাকতে হবে।

২। কর্মক্ষেত্রে হাত ধোয়ার স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন। হাত জীবাণুমুক্ত রাখার জন্য তরল সাবান (অথবা সাধারণ সাবান) অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

৩। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন। হাঁচি বা কাশির সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা হাতের কনুই এর সাহায্যে ঢেকে রাখুন এবং ব্যবহৃত টিস্যুটি একটি আবর্জনার পাত্রে বর্জন করুন।

৪। কর্মক্ষেত্রে মাস্ক, এপ্রোন, ক্যাপ এবং গ্লাভস পরিধান করুন এবং পরিধেয় পোষাক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন।

৫। খাদ্য প্রক্রিয়াকরণ মানসম্মত করুন। বিভিন্ন ধরনের কাঁচা খাবার আলাদাভাবে সংরক্ষণ এবং প্রক্রিয়াজাত করুন। সব খাবার ভালভাবে রান্না করুন এবং রান্না করা খাবার কাঁচা খাবার থেকে আলাদা রাখুন।

৬। বন্যপ্রাণী বা অসুস্থ পশু হত্যা বা রান্না নিষিদ্ধ করুন।

৭। প্রতিদিন নিজেরাই নিজেদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করুন এবং যথাযথভাবে সংস্থাকে রিপোর্ট করুন। যদি কারো মধ্যে সন্দেহজনক কোনো লক্ষণ থাকে, তৎক্ষণাৎ সংস্থাকে জানান এবং তাকে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়ার উপদেশ দিন।

৮। থালাবাসন, গ্লাস, বাটি, হাড়ি-পাতিল ইত্যাদি সরঞ্জাম ভালোভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।

৯। কর্মক্ষেত্রে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন এবং জনসমাগম এড়িয়ে চলুন।

১০। কর্মস্থলে যাওয়া-আসার সময় যথাসম্ভব গণপরিবহন এড়িয়ে চলুন। যদি একান্তই গণপরিবহনে ভ্রমন করতে হয় তবে পুরো রাস্তায় মাস্ক পরিধান করুন এবং যানবাহনের কোন জিনিস সরাসরি স্পর্শ থেকে বিরত থাকুন।

নিরাপত্তা কর্মী

১। কর্মক্ষেত্রে মাস্ক পরিধান করা এবং উপযুক্ত ব্যক্তিগত সুরক্ষা ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত।

২। প্রতিদিন নিজেরাই নিজেদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করুন এবং যথাযথভাবে সংস্থাকে রিপোর্ট করুন। যদি কারো মধ্যে সন্দেহজনক কোনো লক্ষণ থাকে, তৎক্ষণাৎ সংস্থাকে জানান এবং তাকে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়ার উপদেশ দিন।

৩। ডিউটি রুম পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং প্রয়োজনে জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন।

৪। কর্মস্থলে হাত জীবাণুমুক্ত রাখার বিধিমালা মেনে চলুন।

৫। কর্মস্থলের পোশাক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন; নিয়মিত সাবান পানি দিয়ে কাপড় পরিষ্কার করুন।

৬। যেসব নিরাপত্তা কর্মী বহিরাগত মানুষের তাপমাত্রা মাপা ও রেকর্ড রাখার কাজে নিয়োজিত তাদের থেকে ন্যূনতম ১ মিটার বা তার বেশী দূরত্ব বজায় রেখে কাজ করুন।

৭। কাজের সময় যদি কোনো কোভিড-১৯ আক্রান্ত সন্দেহভাজন ব্যক্তি পাওয়া যায় তাহলে তৎক্ষণাত মালিক প্রতিনিধিকে অবগত করুন এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা মূলক শিষ্টাচার গ্রহণ করুন।

৮। নিরাপত্তা কর্মী যারা মেডিকেল বা কোয়ারেন্টাইন ক্ষেত্রে দায়িত্বরত তারা অবশ্যই নির্দেশ অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা নীতিমালা মেনে চলুন ।

৯। যথাসম্ভব জনসমাগম এড়িয়ে চলুন এবং দলবদ্ধভাবে আড্ডা দেওয়া থেকে বিরত থাকুন।

পয়ঃনিষ্কাশন কর্মী

১। ময়লা এবং নর্দমা পরিষ্কার এর সময় পরিচ্ছন্নতাকর্মী অবশ্যই মুখে মাস্ক, হাতে গ্লাভস এবং চোখে চশমা ব্যবহার করবেন। একবারই ব্যবহার করা যায় এমন মাস্ক ব্যবহার করবেন।

২। হাত পরিস্কারের ক্ষেত্রে বিশেষ নজর দিতে হবে। বারবার সাবান দিয়ে হাত ভালভাবে ধুতে হয়ে। পরিস্কারের কাজে ব্যবহার করা সকল যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

৩। রাস্তা পরিস্কারের সময় মাস্ক, গ্লাভস, গাউন পরিধান করতে হবে এবং ময়লা আবর্জনা পরিস্কারক সরঞ্জাম দিয়ে ভ্যানে তুলতে হবে। কোন অবস্থাতেই খালি হাতে ময়লা আবর্জনা ধরা যাবে না।

৪। জনবহুল এলাকায় কাজ করার সময় সামাজিক ও শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। এমনভাবে কাজ করতে হবে যেন জটলা না পাকায়।

৫। কাজ করার সময় নির্দিষ্ট কাপড় পরুন এবং প্রতিদিনের কাপড় সাবান পানি দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন। অবশ্যই মাস্ক ও গ্লাভস পরিধান করুন।

৬। পুষ্টিকর খাবার খাবেন এবং কাঁচা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। ফল খাওয়ার আগে অবশ্যই ভালভাবে পরিষ্কার করে নিন। রান্না করার সময় পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন।

৭। স্বাভাবিক জীবনযাপনের চেষ্টা করুন এবং পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন। পরিমিত ব্যয়াম করুন এতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।

৮। প্রয়োজন মনে করলে কাজে যাওয়ার পূর্বে শরীরের তাপমাত্রা মেপে নিন। করোনার কোন উপসর্গ দেখা দিলে সুপার-ভাইজারকে জানান। যেকোন ধরণের স্বাস্থ্য বিষয়ক সাহায্য এর জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিশ্চিত করুন।

৯। পরিচ্ছন্নতা কাজে নিয়োজিত থাকা অবস্থায় সহকর্মীরা একে অপরের কাছাকাছি আসবেন না।

১০। কাজ শেষ করার পর জনবহুল এলাকা যেমন- রেস্টুরেন্ট, বাজার, দোকান, শপিং মল ইত্যাদিতে অথবা আলো-বাতাসের চলাচল কম এমন জায়গায় যাবেন না। একসাথে জমায়েত হওয়া কিংবা একসাথে বসে খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

পরিচ্ছন্নতাকর্মী

১। অসুস্থ কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে যাওয়া নিষেধ করুন। প্রতিদিন শরীরের তাপমাত্রা মাপতে হবে। কোন উপসর্গ দেখা দিলে অবশ্যই কোম্পানির দায়িত্ব প্রাপ্ত কর্মকর্তাকে জানাতে হবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।

২। পরিচ্ছন্নতার কাজে নির্দিষ্ট পোশাক পরিধান করতে হবে এবং পরিধেয় কাপড়কে যথাযথ পরিষ্কার এবং প্রয়োজন হলে প্রতিদিন সাবান-পানিতে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

৩। পরিস্কারের পর পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহার করা কাপড়, বালতি ইত্যাদি ভালভাবে পরিষ্কার করে জীবাণুমুক্ত করতে হবে (ব্লিচ/ব্লিচিং পাউডার) এবং রোদে শুকাতে হবে।

৪। জনবহুল জায়গাগুলো কিছুক্ষণ পর পর পরিষ্কার করতে হবে।

৫। পুষ্টিকর সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণের ঘুম নিশ্চিত করতে হবে।

৬। অফিসের ভিতরে অংশ যেমন মিটিং রুম, টয়লেট, কেবিন ইত্যাদি পরিচ্ছন্নতার পরিমাণ বাড়াতে হবে। যেসব জায়গায় বারবার হাত লাগাতে হয় যেমন দরজার হাতল, সিট, টেবিল ইত্যাদি কিংবা যেসকল সরঞ্জাম বারবার ব্যবহার করতে হয় তা প্রায়শই ভালভাবে পরিষ্কার করতে হবে।

৭। পরিচ্ছন্নতার সময় নিজের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে মাস্ক, গ্লাভস ব্যবহার করতে হবে। জীবাণুনাশক ব্যবহার করার ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে।

৮। শারীরিক দূরত্ব নিশ্চিত করতে পরিচ্ছন্নতার সময় সহযোগীদের কাছাকাছি আশা যাবে না এবং কোন জমায়েত যেমন একসাথে বসে খাওয়া যাবে না।

৯। আলাদাভাবে খাবার খান এবং খাওয়ার পর টেবিল চেয়ার পরিষ্কার করুন।

খাদ্য পরিবেশনকারী

১। খাদ্য পরিবেশনকারীকে অবশ্যই সুস্থ থাকতে হবে। কর্মস্থলে অবশ্যই শরীরের তাপমাত্রা মাপতে হবে। নির্দিষ্ট সময়ের বাহিরে ডিউটি করা যাবে না। অসুস্থ ব্যক্তিকে কর্মক্ষেত্রে নিয়োগ করা যাবে না।

২। কর্মক্ষেত্রে নির্দিষ্ট পোশাক পরিধান করতে হবে এবং পরিধেয় কাপড় যথাযথভাবে পরিষ্কার এবং প্রয়োজন হলে তা জীবাণুমুক্ত করতে হবে ।

৩। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার দিকে বিশেষ নজর দিতে হবে। হাঁচি-কাশির সময় নাক ও মুখ টিস্যু পেপার দিয়ে ঢেকে নিতে হবে এবং ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত নির্দিষ্ট বিনে ফেলতে হবে।

৪। খাবার পরিবেশন করার সময় নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

৫। হাতের পরিচ্ছন্নতার দিকে বিশেষ নজর দিতে হবে। তরল/সাধারণ সাবান দিয়ে চলমান পানিতে হাত ধুতে হবে। ধোয়ার পর হাত ভালভাবে শুকিয়ে নিতে হবে।

৬। পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য খেতে হবে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুম নিশ্চিত করতে হবে। হাল্কা শারীরিক ব্যয়াম করা উচিত এতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।

৭। যেকোন উপসর্গ দেখা দিলে অবশ্যই কোম্পানির দায়িত্ব প্রাপ্ত কর্মকর্তাকে জানাতে হবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।

৮। মুখে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে এবং এক মিটার বা তার অধিক দূরত্বে থেকে কথা বলতে হবে।

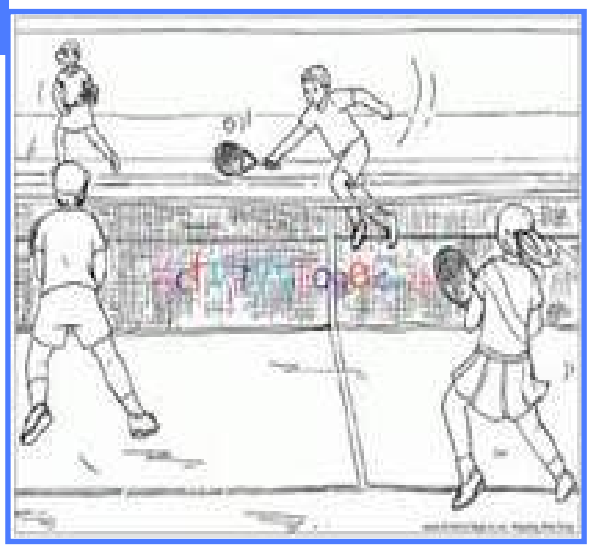
৯। কর্মক্ষেত্রে নিজের ব্যক্তিগত জিনিস ব্যবহার করা উচিত। সবার সাথে একত্রিত হয়ে খাবার না খেয়ে আলাদাভাবে খাবার গ্রহণ করলে ভাল। এক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন সময়ে খাবার খাওয়া কিংবা নির্দিষ্ট দূরত্বে বসে খাবার খাওয়া উচিত। ঝুঁকি এড়াতে খাবারের সময় কমিয়ে দেয়া যেতে পারে।

১০। যেকোন ধরণের জমায়েত কিংবা সামাজিক কার্যকলাপ থেকে বিরত থাকতে হবে।

বিনোদন কেন্দ্র

১। ছোট পরিসরে খেলাধুলা যেমন- ব্যাডমিন্টন, লন টেনিস ইত্যাদি নিরাপদ সামাজিক দূরত্ব (১ মিটার চিহ্নিত করে দিতে হবে) বজায় রেখে আয়োজন করা যেতে পারে।

২। অধিক লোকসমাগম হতে পারে, এরকম বিনোদনমূলক আয়োজন যেমন- কনসার্ট, গানের আসর, মঞ্চ নাটক ইত্যাদি টেলিভিশনে প্রচার করা যাবে। যেকোন প্রকার দর্শক সমাগম পুরোপুরি নিষিদ্ধ রাখতে হবে।



সংবাদ মাধ্যম কর্মী

১। অফিসে কাজ শুরু করার আগে মাস্ক, তরল সাবান, জীবাণুনাশক, স্পর্শ-বিহীন ইনফ্রারেড থার্মোমিটার এবং অন্যান্য মহামারি প্রতিরোধক জিনিসপত্র সরবরাহ করতে হবে এবং একটা জরুরি কর্মপরিকল্পনা রাখতে হবে এবং তার জবাবদিহিতা বাস্তবায়ন করতে হবে।

২। প্রতিদিন কাজের আগে এবং পরে কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ করুন। যাদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং অন্যান্য উপসর্গ দেখা দিবে তাদের স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে সময়মতো চিকিৎসা করা উচিত।

৩। অফিস, ক্যান্টিন এবং টয়লেটে ভেন্টিলেশন সুবিধা বাড়াতে হবে। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন, বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং সকল এয়ার সিস্টেমের (all air system) ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৪। সংবাদ সংগ্রহের কাজে ব্যবহৃত সরঞ্জামকে প্রতিদিন ব্যবহারের পূর্বে ও পরে জীবাণুনাশক দ্বারা সঠিক ভাবে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৫। কাগজবিহীন এবং সংস্পর্শ বিহীন অফিস ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে হবে।

৬। ব্যক্তিগত মেলামেশা বা একত্র হওয়া কমাতে হবে এবং একত্র হতে হয় এমন কাজ যেমন মিটিং, ট্রেনিং এসব কাজ সীমিত করে ফেলতে হবে।

৭। অফিস, ক্যান্টিন, টয়লেটে হাত ধোয়ার জন্যে সাবান অথবা জীবাণুনাশক সরবরাহ করতে হবে যদি হাত ধোয়ার ব্যবস্থা না থাকে তাহলে হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবস্থা করতে হবে।

৮। সংবাদ সংগ্রহের জন্য কোন স্থানে গেলে অবশ্যই প্রয়োজনীয় সুরক্ষা ব্যবস্থা যেমন মাস্ক, গ্লাভস পরিধান করতে হবে এবং নির্দিষ্ট সামাজিক দূরত্ব (১ মিটার) বজায় রেখে সংবাদ সংগ্রহ করতে হবে।

৯। অসুস্থ কর্মী বাসায় ফিরে যাবেন এবং পরবর্তীতে কর্তৃপক্ষ তাকে পর্যবেক্ষণ করবেন।

১০। কার্যরত অবস্থায় কেউ অসুস্থ হলে কর্তৃপক্ষ যথাযথ ব্যবস্থা নিবেন।

উপদেষ্টা কমিটি

জাহিদ মালেক এমপি
মাননীয় মন্ত্রী
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

মোঃ আসাদুল ইসলাম
সচিব
স্বাস্থ্য সেবা বিভাগ
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

অধ্যাপক ডাঃ আবুল কালাম আজাদ
মহাপরিচালক,
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

অধ্যাপক ডাঃ নাসিমা সুলতানা
অতিরিক্ত মহাপরিচালক (প্রশাসন)
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

অধ্যাপক ডাঃ সানিয়া তাহমিনা
অতিরিক্ত মহাপরিচালক (পরিকল্পনা ও উন্নয়ন),
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

অধ্যাপক ডাঃ সামিউল ইসলাম সাদী,
পরিচালক, এমবিডিসি ও লাইন ডাইরেক্টর,
টিবিএল এন্ড এএসপি

ডাঃ এসএম মোস্তাফিজুর রহমান,
লাইন ডাইরেক্টর, জাতীয় পুষ্টি সেবা,
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

ডাঃ মোঃ হাবিবুর রহমান,
লাইন ডাইরেক্টর, এনসিডিসি,
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

নির্বাহী সম্পাদক
অধ্যাপক ডাঃ শাহনীলা ফেরদৌসী,
পরিচালক, রোগ নিয়ন্ত্রণ, ও লাইন ডাইরেক্টর,
সিডিসি, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

সম্পাদক
ডাঃ মোঃ রিজওয়ানুল করিম,
প্রোগ্রাম ম্যানেজার, এনসিডিসি,
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

সহঃ সম্পাদক
ডাঃ মোঃ জহিরুল করিম
ডাঃ আবু নায়িম মোহাম্মদ সোহেল
ডাঃ অনিন্দ্য রহমান
ডাঃ মোস্তফা মাহমুদ
ডাঃ আফসানা আলমগীর খান
ডাঃ উম্মে রুমান সিদ্দিকী
ডাঃ ইসরাত জাহন
আবু আহমদ আব্দুল্লাহ
রাইয়ান আমজাদ
মোঃ নুরুজ্জামান
ডাঃ ইশরাত জাহান মৌরি
আরাফাত তান্নুম
ডাঃ নাওমী নূর
ডাঃ সাদিকুল হক অরণ্য
মোঃ মোমিনুর রহমান
সৈয়দ রাজিব রহমান

সহযোগীতায়–
ডাঃ আক্তার হোসেন খান, ডা. মাহমুদুল হাসান শাওন, ডাঃ শরিফ মারিয়া রহমান, ডা. রোমেনা আফরিন, গৌরী চন্দ, ডা. তাহনিয়া তাবাসসুম এশা, বেনজির জাহাঙ্গীর, সংগীতা রহমান, সামিউন ফাতিহা, ফাহমিদা হক মিতি, তাবাসসুম ইসলাম, আহমাদ্ মুশতাক, নাজমুন নাহার মীম, মাসতিনা রুমি, হুমায়রা হাফসা, সাঈদ সৌরভ, সাদিয়া কবির, আমির মাহমুদ প্রান্ত, মারিয়া জাহান উমাইমা, তাসনিম সানজানা কবির খান, রাবেয়া আহমেদ, পূজা পাল, আফিয়া মাহমুদা, মাইশা কবীর, তানজিলা রিমি, হৃদিতা রোশনি, তাসমিয়া শাহ্‌রীণ।

গ্রাফিক্স ডিজাইন এন্ড ইডিটিং
জয়নুল আবেদীন
বেটার হেলথ ইন বাংলাদেশ/এমএসএইচ