

নিম্নলিখিত নির্দেশনাগুলো CDC, OSHA ও অন্যান্য প্রকাশনা থেকে সাম্প্রতিকতম COVID-19 নির্দেশনার উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে। যাদের পার্মিট রয়েছে তারা তাদের কর্মক্ষেত্রে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা ও নিরাপত্তা সম্পর্কিত উপায়গুলো বাস্তবায়ন করার জন্য দায়বদ্ধ। এই নির্দেশনাগুলো আপনার কর্মক্ষেত্রগুলোতে যথাযথ ব্যবস্থা তৈরি ও ব্যবস্থাপনা করার উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছে।

কর্মক্ষেত্রে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা নিশ্চিত করুন

- যেখানে সম্ভব, কর্মীদের নিজেদের মধ্যে ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রাখা উচিত। কর্মক্ষেত্রে কাজ করার সময় শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্য স্থান চিহ্নিত করতে তাদেরকে উপকরণ সরবরাহ করুন। টার্নস্টাইল, উত্তোলন করার যন্ত্র/এলিভেটর, সিঁড়ি ও ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা হয় এমন জায়গায় কর্মীদের ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রাখা আবশ্যিক।
- শিফট বা পালা শুরু করার পূর্বের মিটিং, টুলবক্স আলোচনা ও অন্যান্য অনুরূপ জমায়েতে কর্মীদের জড়ো হওয়া প্রতিরোধ করুন।
- যে সকল কাজে কর্মীদের একত্রে জড়ো হতে হয় তার সময়সূচি ভিন্নভাবে সাজান। যেমন, যেসকল কর্মী খুব কাছাকাছি থেকে কাজ করেন তারা ভিন্ন ভিন্ন পালায় বা দিনে কাজ করতে পারেন, অথবা প্রাতরাশ ও মধ্যাহ্নের আহার সহ কাজ শুরু ও শেষ হওয়ার ভিন্ন ভিন্ন সময় থাকতে পারে।

কর্ম পরিচালনা ও শারীরিক দূরত্ব

যে সকল স্থানে যথাযথ শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব হয় না সেসকল ক্ষেত্রে সকল ধরনের কাজকে সর্বোচ্চ সম্ভাব্য সীমা পর্যন্ত সীমিত করা পার্মিটধারীর উপর নির্ভর করে। যেসকল ক্ষেত্রে এই ধরনের সমস্যা হতে পারে তার উদাহরণ হলো পণ্য সরবরাহ, কংক্রিট ভর্তি করা এবং শিট রক বা কার্টেন ওয়াল স্থাপন করা। এই ধরনের জটিল কাজ করা ও শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্য আপনি অনেকগুলো কৌশল অনুসরণ করতে পারেন, যার মধ্যে রয়েছে:

- যেসকল কাজ করার জন্য একাধিক কর্মীর প্রয়োজন হয় সেসব ক্ষেত্রে একজন কর্মীর বদলে যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা।
- অতিরিক্ত সুরক্ষামূলক ব্যবস্থা হিসেবে অস্থায়ী প্রতিবন্ধক ব্যবহার করুন, যেমন শিট রক, প্লাস্টিক শিট, প্লেস্টিক্স ইত্যাদি।

সুপারিশকৃত নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা

উপরে বর্ণিত নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা ছাড়াও, আপনার কর্মী ও জনসাধারণকে নিরাপদ রাখার জন্য শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে পার্মিটধারীর আরও অনেক ধরনের কৌশল প্রয়োগ করতে পারেন। এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

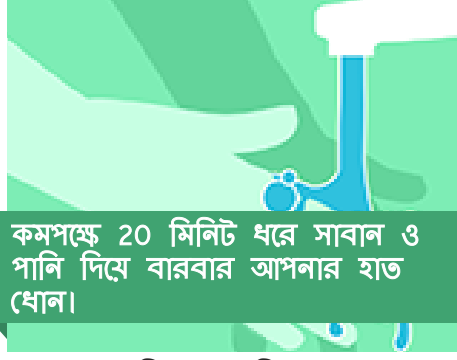
- **তাপমাত্রা পরিমাপ করা:** কর্মক্ষেত্রে কর্মীদের প্রবেশ করতে দেওয়ার আগে তাদের তাপমাত্রা পরিমাপ করার জন্য স্পর্শহীন থার্মোমিটার ব্যবহার করুন।
- **হাত ধোয়া:** কোনো কাজ করার পূর্বে ও পরে সকল কর্মীকে অবশ্যই ভালোভাবে হাত ধুতে হবে। পুরো কর্মক্ষেত্রে হাত ধোয়া ও স্যানিটাইজ করার স্টেশন স্থাপন করুন।
- **PPE:** সকল কর্মীকে উপযুক্ত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক উপকরণ (PPE) পরতে হবে। যদি কোনো সুনির্দিষ্ট কাজে ব্যবহৃত PPE-তে মাস্ক না থাকে, তবে কর্মীদের মুখ ঢেকে রাখার মতো কিছু ব্যবহার করতে হবে - যেকোনো ধরনের নিরাপদ কাগজ বা কাপড় (যেমন রুমাল বা স্কার্ফ) যা নাক ও মুখ ঢেকে রাখে - যদি আপনি তাদের মধ্যে কমপক্ষে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে সক্ষম না হন।
- **অস্থায়ী প্রতিবন্ধক:** কর্মদিবসে কর্মীদেরকে আলাদা রাখার জন্য অস্থায়ী প্রতিবন্ধক তৈরি করুন।
- **শুধুমাত্র আপনার উপকরণগুলি ব্যবহার করুন:** কর্মীদেরকে অন্য কর্মীর ফোন, ডেস্ক, অফিস, কাজের উপকরণ ও যন্ত্রপাতি ব্যবহার করতে জোরালোভাবে নিরুৎসাহিত করুন।
- **জীবাণুমুক্ত করা:** ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা হয় এমন উপকরণ ও যন্ত্রপাতি নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।
- **অসুস্থ কর্মীদেরকে বাসায় পাঠান:** যদি কারো উপসর্গ দেখা যায়, তবে তাদেরকে বাসায় পাঠান এবং তাদেরকে কর্মক্ষেত্রে আসতে দেবেন না।
- **কার্যকর কোয়ারেন্টিন:** অসুস্থ হলে কর্মীদের অবশ্যই বাসায় থাকতে হবে। নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সত্য না হওয়া পর্যন্ত তাদের কর্মক্ষেত্রে ফিরে আসা উচিত নয়:
 - আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পর থেকে কমপক্ষে সাত দিন কেটে গেছে।
 - যদি আপনার কখনোই জ্বর না আসে বা টাইলেনল বা ইবুপ্রোফেনের মতো জ্বর কমানোর ঔষধ ব্যবহার না করে যদি গত তিন দিন আপনার কোনো জ্বর না আসে।
 - আপনার সার্বিক অসুস্থতার উন্নতি হলে।
- **এটি বন্ধ করুন:** যদি শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না হয় তবে ঐ ক্ষেত্রটি বন্ধ করুন।

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ভালো অভ্যাস জীবাণু ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে পারে ও শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে পারে। আপনাকে ও অন্যদের সুরক্ষিত রাখতে এই পরামর্শগুলো ব্যবহার করুন:

ঘন ঘন স্পর্শ করা হয় এমন বস্তু ও পৃষ্ঠগুলো পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।



প্রতিবার ব্যবহার করার পর জীবাণুনাশক ওয়াইপ দিয়ে উপকরণ ও যন্ত্রপাতি পরিষ্কার করুন। বড় বড় উপকরণ ও যন্ত্রপাতির জন্য এক গ্যালন পানিতে 5 টেবিলচামচ (1/3 কাপ) ব্লিচ দিয়ে তৈরি দ্রবণ দিয়ে পৃষ্ঠতল বা উপকরণ মুছে ফেলুন বা স্প্রে করুন। সকল জীবাণু মেরে ফেলার জন্য পৃষ্ঠতলে 5 মিনিট ধরে দ্রবণটি স্থির থাকার সুযোগ দিন।



কমপক্ষে 20 মিনিট ধরে সাবান ও পানি দিয়ে বারবার আপনার হাত ধোনা।

যথাযথ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা অনুশীলন করুন। কমপক্ষে 20 মিনিট ধরে সাবান ও পানি দিয়ে কিছুক্ষণ পরপর ভালোভাবে হাত ধোনা। যদি সাবান ও পানি না থাকে, তবে অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

আপনার কাশি ও হাঁচি টিস্যু দিয়ে ঢেকে ময়লার ঝুড়িতে ফেলুন।



আপনি যখন কাশি বা হাঁচি দেবেন তখন আপনার মুখ ও নাক টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখুন। যদি টিস্যু না থাকে তবে হাত বাঁকিয়ে কনুই ব্যবহার করুন।

জীবাণুর বিস্তার রোধ করার উপায়সমূহ

- দলবদ্ধ থাকা ও জটলা করা এড়ানোর মাধ্যমে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা অনুশীলন করা এবং সম্ভাব্য ক্ষেত্রে কমপক্ষে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা।
- শিফটের পূর্ববর্তী মিটিং, নতুন নিয়োগপ্রাপ্তদের পরিচয়পর্ব এবং সশরীরে করার প্রয়োজন হয় এমন অন্যান্য মিটিং-এর সূচি পরিবর্তন করা। যথাযথ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা, পৃষ্ঠতলগুলো পরিষ্কার রাখা এবং কোনো কর্মী অসুস্থ বোধ করলে কী করতে হবে সে সম্পর্কিত তথ্য এই মিটিংগুলোতে থাকতে হবে।
- যদি কোনো কর্মীর উপসর্গ দেখা দেয় তবে তাকে বাসায় থাকতে উৎসাহিত করুন। যেসকল কর্মীকে বাসায় পাঠানো হয়েছে বা যারা বাসায় থাকছেন তাদের একটি রেকর্ড বা লগ সুপারভাইজরদেরকে রাখতে হবে।
- কর্মীদের জন্য সাবান ও পানির ব্যবস্থা করতে হবে, যেন তারা ঘন ঘন তাদের হাত ধুতে পারেন।
- যদি কোনো সহকর্মী তাদের হাত ধুতে ভুলে যান, মুখ ঢাকতে ভুলে যান বা প্রতিবার ব্যবহার করার পরে তাদের যন্ত্রপাতি মুছতে ভুলে যান তবে তাদেরকে বন্ধুসুলভভাবে তা মনে করিয়ে দিন।

COVID-19

COVID-19-এর সাধারণ উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- জ্বর
- কাশি
- গলা ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট

সুপারভাইজরদেরকে উপরে বর্ণিত উপসর্গগুলো পর্যবেক্ষণ করতে হবে। কর্মক্ষেত্রে যদি কারো উপসর্গ দেখা যায়, তবে তাদেরকে বাসায় পাঠান এবং তাদেরকে কর্মক্ষেত্রে আসতে দেবেন না।