বাংলাদেশে কোভিড-১৯ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ এবং অর্থনৈতিক কমর্কান্ড ক্রমান্বয়ে চালু করার সুবিধার্থে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, স্থাপনা ও পেশার জন্য কারিগরি নির্দেশনা

[করোনা ভাইরাস মোকাবেলায় গৃহিত স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম পর্যালোচনা এবং
সমন্বয়ের লক্ষ্যে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় কর্তৃক দায়িত্বপ্রাপ্ত
জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞগণ চীন ও অন্যান্য দেশের
সংশ্লিষ্ট কারিগরি নির্দেশনা অনুসরণ করে পুস্তকটি প্রণয়ন করেছেন]

২ মে ২০২০

স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

ভূমিকা

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় গত ২৮ মার্চ ২০২০ দেশের করোনা পরিস্থিতি মোকাবেলায় সহযোগিতার জন্য ৮ জন জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞকে দায়িত্ব প্রদান করে। বিশেষজ্ঞগণকে বাংলাদেশের বিভিন্ন বিভাগ এবং অন্তর্গত জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে গৃহিত কার্যক্রম, স্বাস্থ্য সেবা প্রস্তুতি ও অন্যান্য কার্যক্রম পর্যালোচনা এবং সুবিধা যৌক্তিক ও বাস্তবসম্মতভাবে বৃদ্ধি ও কার্যকর করার লক্ষ্যে পরামর্শ দেয়ার দায়িত্ব প্রদান করা হয়। কোভিড-১৯ রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যে জাতীয় পর্যায়ে প্রস্তুতির সাথে সংগতি রেখে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের সাথে সমন্বয় করতেও তাদের বলা হয়।

বিশেষজ্ঞগণ যেহেতু সকলেই জনস্বাস্থ্য বিষয়ের বিশেষজ্ঞ, সেহেতু স্বাস্থ্য অধিদপ্তর তাদের সম্মিলিতভাবে দেশের করোনা পরিস্থিতির গতিবিধি পর্যবেক্ষণপূর্বক ভবিষ্যত প্রক্ষেপন, অর্থনৈতিক কর্মকান্ড চালু করার সম্ভাব্য উপায় এবং সতকর্তামূলক কি কি পদেক্ষপ নেওয়া যেতে পারে সে বিষয়েও পরামর্শ দেয়ার অনুরোধ করে।

সে প্রেক্ষিতেই উক্ত জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞগণ চীন ও অন্যান্য দেশের সংশ্লিষ্ট কারিগরি নির্দেশনাগুলো অধ্যয়ন ও পর্যালোচনা করে বাংলাদেশের জন্য এই কারিগরি নির্দেশনাটি প্রণয়ন করেছেন।

বিভিন্ন মন্ত্রণালয়, সরকারি-বেসরকারি প্রতিষ্ঠান, ব্যবসা কেন্দ্র এবং ব্যক্তি পর্যায়ে কোভিড-১৯ পরিস্থিতির সম্পূর্ণ সমাপ্তি না ঘটা পর্যন্ত যেখানে যেমন (স্বল্প ঝুঁকি, মধ্যম ঝুঁকি ও উচ্চ ঝুঁকি) সেখানে তেমনভাবে এই পুস্তকে বর্ণিত সংশ্লিষ্ট কারিগরি নির্দেশনাগুলি বাস্তবায়ন ও প্রতিপালন করতে হবে। এই পুস্তকে যাই থাকুক না কেন সরকার কর্তৃক সময়ে সময়ে ঘোষিত কঠোর, মধ্যম বা স্বল্প মাত্রার পদক্ষেপগুলো যথাযথভাবে মেনে চলতে হবে।

পুস্তকটি প্রণয়ন করতে যারা সহযোগিতা করছেন তাদের সকলকে আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাই। এটিতে বর্ণিত কারিগরি নির্দেশনাগুলো সময়োপযোগী বলে স্বাস্থ্য অধিদপ্তর মনে করে। সকলের সম্মিলিত উদ্যোগে এগুলোর বহুল প্রচার এবং প্রয়োগ কামনা করি।

মহাপরিচালক
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
২ মে ২০২০

এই পুস্তকে বর্ণিত নির্দেশনাগুলোতে যাই থাকুক না কেন
সরকার কর্তৃক সময়ে সময়ে ঘোষিত
কঠোর, মধ্যম বা স্বল্প মাত্রার পদক্ষেপগুলো
অবশ্যই যথাযথভাবে মেনে চলতে হবে।

সূচিপত্র

বাড়ি ও এপার্টমেন্ট ভবন ১
অফিস স্পেস ১
হোটেল ২
শপিং মল ৩
ব্যাংক ৪
রেস্টুরেন্ট ৫
সেলুন ৫
কৃষিজাত দ্রব্যের বাজার ও গ্রাম্য হাট-বাজার ৬
পার্ক ৭
স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠান ৮
মেডিকেল কোয়ারান্টাইন ও পর্যবেক্ষণ এলাকা ৮
রেলপথে যাত্রী পরিবহন ৯
সড়ক পথে যাত্রী পরিবহন ১০
নৌপথে যাত্রী পরিবহন ১১
সিভিল এভিয়েশন ১২
বাস ১৩
ট্যাক্সি ১৩
ব্যক্তিগত গাড়ি ১৪
বিদেশ থেকে ফেরা বা দূরবর্তি স্থান থেকে আগত লোকজনের জন্য স্থানান্তর যানবাহন ১৪
রিকশা ও ত্রিচক্র যান ১৫
ওয়ার্ড, গ্রাম, পাড়া বা মহল্লা ১৫
প্রতিষ্ঠান ১৬
কারখানার জন্য স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত নির্দেশনা (গার্মেন্টস, হোশিয়ারী, চামড়া ও টেক্সটাইল ইত্যাদি) ১৭
নির্মাণ শিল্প ১৮
ডাক ও এক্সপ্রেস বিতরণ শিল্প ১৯
সরকারি অফিস ২০
শিশু যত্ন কেন্দ্র ২১
শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ২২
বৃদ্ধ নিবাস ২৩
কারাগার ২৪
মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা প্রতিষ্ঠান ২৫
প্রবীণ নাগরিক ২৬
গর্ভবতী মা ২৭
শিশু ২৭
শিক্ষার্থী ২৮
নিজ প্রয়োজনে চিকিৎসা প্রাপ্তি ২৯
পুলিশ সদস্য ২৯
কোম্পানি স্টাফ ২৯
কাস্টমস (অভিবাসন পরিদর্শন, স্বাস্থ্য এবং কোয়ারেন্টাইন) কর্মচারী ৩০
ড্রাইভার ৩০
কুরিয়ার সেবা ৩১
ইউটিলিটি সেবা প্রদানকারি প্রতিষ্ঠানের কর্মচারি ৩১
বাবুর্চি ৩২
নিরাপত্তা কর্মী ৩২
স্যানিটেশন ব্যবস্থা কর্মী ৩৩
পরিচ্ছন্ন কর্মী ৩৩
খাদ্য পরিবেশনকারী ৩৪

বাড়ি ও এপার্টমেন্ট ভবন

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

২. পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্য সক্রিয়ভাবে নিরীক্ষণ করুন। প্রতি সকালে এবং সন্ধ্যায় তাপমাত্রা পরিমাপ করা ভালো।

৩. পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের জন্য জানালা ২০-৩০ মিনিটের জন্য দিনে ২-৩ বার খুলে দিয়ে বাড়ির অভ্যন্তরের বায়ু চলাচল উন্নত করুন।

৪. জীবানুনাশক দিয়ে বাড়ির 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 দেওয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুইয়ের ভাঁজে দিন।

৬. সঠিক পুষ্টি জোরদার করুন। পর্যাপ্ত ঘুমান। পরিমিত ব্যায়াম করুন। বিজ্ঞান-ভিত্তিক পুষ্টিকর খাবার খান এবং ইমিউনিটি (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) বৃদ্ধি করুন।

৭. বাইরে থেকে ফিরে এবং হাঁচি- কাশির দেয়ার পর হাত সাবান-পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন অথবা দ্রুত শুকিয়ে যায় এমন জীবানুনাশক দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।

৮. বন্য প্রাণি 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।

১১. জনাকীর্ণ এলাকায় যাতায়াত বা অন্যান্য লোকের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের সময় মাস্ক পরিধান করুন।

১২. আপনি যদি মাঝারি এবং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলে থাকেন তবে অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ কমিয়ে আনার চেষ্টা করুন। কোয়ারান্টাইনে থাকা ব্যক্তিদের সাথে থাকার সময় পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্তকরণের দিকে মনোযোগ দিন। ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করুন এবং মাস্ক পরিধান করুন।

১৩. এপার্টমেন্ট ভবনে বসবাসকারিগণ বাড়তি সতর্কতা হিসাবে এপার্টমেন্টের নিরাপত্তা রক্ষী এবং কেয়ারটেকারদের এসব বিষয়ে নজর দিতে বলুনঃ

- বারংবার সংস্পর্শে আসা দরজার হাতল এবং অন্যান্য বহুল ব্যবহার্য সুবিধাসমূহ যেমন লিফট ও কমন টয়লেট নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে।
- বাইরের অতিথি ও অন্যান্য মেইনটেনেন্স কর্মীকে আসার ব্যাপারে অনুৎসাহিত করতে হবে।
- বাইরে থেকে অতিথি বা যেই আসুক তাদের নাম, ঠিকানা, টেলিফোন নম্বর ও আসার তারিখ লিপিবদ্ধ করে রাখতে হবে।
- অতিথিদের বসার স্থানের আসবাব ও বাসন-কোসন প্রত্যেকবার ব্যবহারের পর জীবানুমুক্ত করতে হবে।
- লবি ও লিফটের প্রবেশপথ ফ্রন্ট ডেস্ক এবং অন্যান্য খোলা জায়গা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে এবং সময়মতো ময়লা পরিষ্কার করতে হবে।

অফিস স্পেস

১. মাস্ক, তরল হাত ধোয়ার সাবান, জীবানুনাশক ইত্যাদির মতো মহামারী প্রতিরোধক বস্তু সংরক্ষণ করুন। জরুরি পরিকল্পনা প্রণয়ন করুন, সংক্রমিত জিনিসপত্র সঠিকভাবে ডিসপোজাল করার ব্যবস্থা রাখুন, প্রতিটি ইউনিটের দায়িত্ব বাস্তবায়ন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন।

২. কর্মচারীদের জন্য একটি স্বাস্থ্য নিরীক্ষণ ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করুন। প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা নথিভুক্ত করুন। যারা অসুস্থতা বোধ করবেন তাদের সময়মতো চিকিৎসা গ্রহণ নিশ্চিত করুন।

৩. অফিস ভবনে প্রবেশ করার পূর্বে কর্মচারীদের তাপমাত্রা নিতে তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণের সরঞ্জামগুলো সেট আপ করুন এবং কেবলমাত্র সাধারণ তাপমাত্রাযুক্ত ব্যক্তিদেরই প্রবেশ করতে দিন।

৪. অফিসে বায়ু চলাচল বাড়ান। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনার স্বাভাবিক মাত্রায় চালান। বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল বৃদ্ধি করুন। বের হওয়া বাতাস যেন আবার ঢুকতে না পারে সে ব্যবস্থা করুন।

৫. ঘন ঘন সংস্পর্শে আসা জায়গা যেমন দরজার হাতলগুলো এবং লিফট ও পাবলিক টয়লেটগুলোর মতো জনসাধারণের ব্যবহার্য তল বা সারফেসগুলো নিয়মিত পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করুন।

৬. জনসাধারণের চলাচলের জায়গা এবং অফিসের খোলা জায়গাগুলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং সময়মতো আবর্জনা পরিষ্কার করুন।

৭. হাত এবং দৈহিক পরিচ্ছন্নতার ক্ষেত্রে মনোযোগ দিন। হাঁচি, কাশির সময় টিস্যু বা কনুই-এর ভাঁজে মুখ এবং নাক রাখুন।

৮. কর্মকর্তা ও কর্মীরা মাস্ক সাথে নিয়ে যাবেন এবং অন্যদের সাথে সংস্পর্শে আসার সময় মাস্ক পরে নেবেন।

৯. সকলের নজর পড়ে এমন স্থানে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ প্রদর্শন করুন এবং বিভিন্ন মাধ্যমে কোভিড-১৯ এবং অন্যান্য সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও ধারণা সম্পর্কিত জ্ঞান প্রচার করুন।

১০. সভার সংখ্যা কমিয়ে আনুন এবং সভার সময়কাল ছোট করে দিন। সভার সময় ঘরের তাপমাত্রা সহনশীল হলে জানালা বা দরজা খুলুন। ভিডিও কনফারেন্সিং ব্যবস্থাই উত্তম।

১১. যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুসারে জীবানুমুক্তকরণ করতে হবে। সেই সাথে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় তা চালু করা উচিত হবে না।

১২. মাঝারি এবং উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলে অফিসে স্পেসে প্রবেশ করা লোকের সংখ্যা কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রণ করুন এবং কর্মীদের আলাদা আলাদা আসনে বসতে বা আলাদা পদ্ধতিতে বসার ব্যবস্থা করুন। সম্ভব হলে বাড়িতে থেকে কাজ করার পদ্ধতি প্রচলন করুন। অনলাইনে এবং আলাদাভাবে কাজ করুন।

হোটেল

১. খোলার আগে মহামারী প্রতিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবানুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন। আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরী করুন। আপদকালীন সংক্রমিত বস্তুর ডিসপোজাল এলাকা স্থাপন করুন। সকল ইউনিটের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণকে জোরদার করুন।

২. কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করুন। প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

৩. হোটেলে যারা ঢুকবেন তাদের তাপমাত্রা মাপার জন্য হোটেল লবিতে তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণকারী যন্ত্র স্থাপন করুন এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রা সম্পন্ন ব্যক্তিদেরই ঢুকতে দিন।

৪. অফিসে বায়ু চলাচল বাড়ান। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনার স্বাভাবিক মাত্রায় চালান। বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল বৃদ্ধি করুন। বের হওয়া বাতাস যেন আবার ঢুকতে না পারে সে ব্যবস্থা করুন।

৫. বারংবার হাতের সংস্পর্শে আসা দরজার হাতল এবং অন্যান্য সর্বসাধারণের ব্যবহার্য সুবিধাসমূহ যেমন এলিভেটর ও পাবলিক টয়লেট নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করুন। অতিথিদের রুমে যন্ত্রপাতি ও বাসন-কোসন প্রত্যেকবার ব্যবহারের পর জীবানুমুক্ত করুন। খাবার থালাবাসন (পান করার পাত্র) পরিষ্কার ও জীবানুমুক্তকরণের উপর জোর দিন।

৬. লবি ও লিফটের প্রবেশপথ ফ্রন্ট ডেস্ক এবং অতিথিদের বারান্দা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং সময়মতো ময়লা পরিষ্কার করুন।

৭. গণশৌচাগারগুলোতে হাত ধোয়ার জন্য পর্যাপ্ত পরিমানে লিকুইড সাবান (বা সাধারণ সাবান) প্রদান করুন এবং পানি সরবরাহ ব্যবস্থার সাধারণ কার্যকরিতা (যেমন কল সচল কিনা) নিশ্চিত করতে হবে।

৮. অতিথি এবং পরিদর্শনকারীদের নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখার কথা মনে করিয়ে দেয়ার জন্য ফ্রন্ট ডেস্কের লাইনে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখার (লাইনে ১ মিটার দূরত্ব অন্তর অপেক্ষা করা) ব্যবস্থা স্থাপন করুন।

৯. স্টাফদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করুন। মাস্ক পড়তে বাধ্য করুন। হাতের হাইজিনের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে। লবিতে, এলিভেটরের প্রবেশপথে, ফ্রন্ট ডেস্কে এবং এ ধরণের জায়গায় দ্রুত শুকিয়ে যায় এ রকম হাত জীবানুনাশক বা হাত জীবানুনাশক ইন্ডাক্টিভ ডিভাইস স্থাপন করার ব্যবস্থা করুন।

১০. সকলকে হাঁচি দেয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢাকতে হবে।

১১. অতিথিদের মাস্ক পরিধান করতে হবে।

১২. একসাথে জমায়েত হওয়ার মতো কর্মকান্ড যেমন একসাথে খাওয়া, প্রশিক্ষণ, মিটিং এবং আতিথেয়তা কমিয়ে দিন।

১৩. পোস্টার, ইলেকট্রনিক স্ক্রিন এবং বুলেটিন বোর্ডের মাধ্যমে স্বাস্থ্য জ্ঞান পরিবেশন জোরদার করুন।

১৪. যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুসারে জীবানুমুক্ত করুন। সেই সাথে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে এবং মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় চালু করা উচিত না।

শপিং মল

১. খোলার আগে মহামারী প্রতিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবানুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন। আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরী করুন। আপদকালীন সংক্রমিত বস্তুর ডিসপোজাল এলাকা স্থাপন করুন। সকল ইউনিটের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণকে জোরদার করুন।

২. কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করুন। প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা দেয়ার ব্যবস্থা করুন।

৩. শপিং মলে যারা ঢুকবেন তাদের তাপমাত্রা মাপার জন্য মলের প্রবেশমুখে তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণকারী যন্ত্র স্থাপন করুন বা তাপমাত্রা পরিমাপের ব্যবস্থা রাখুন এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রা সম্পন্ন ব্যক্তিদেরই মলে ঢুকতে দিন।

৪. অফিসে বায়ু চলাচল বাড়ান। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনার স্বাভাবিক মাত্রায় চালান। বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল বৃদ্ধি করুন। বের হওয়া বাতাস যেন আবার ঢুকতে না পারে সে ব্যবস্থা করুন।

৫. বারংবার সংস্পর্শে আসা সুবিধাসমূহ এবং অন্যান্য সর্বসাধারণের ব্যবহার্য সুবিধাসমূহ নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করুন (যেমন লকার, এলিভেটর বাটন, এস্কেলেটরের হাতল, বাথরুমের দরজার হাতল, জনসাধারণের জন্য ময়লার ক্যান ইত্যাদি)।

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

৭. গণশৌচাগারগুলোতে হাত ধোয়ার জন্য পর্যাপ্ত পরিমানে লিকুইড সাবান (বা সাধারণ সাবান) প্রদান করুন এবং পানি সরবরাহ ব্যবস্থার সাধারণ কার্যকরিতা (কল সচল কিনা) নিশ্চিত করতে হবে।

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 করুন।

৯. মানুষের চলাচল নিয়ন্ত্রণ করুন এবং মলে ক্রেতার সংখ্যা সীমিত করুন।

১০. সেলফ-সার্ভিস শপিং ও স্পর্শ ব্যতিরেকে মূল্য পরিশোধকে উৎসাহিত করুন। লাইনে দাঁড়ানোর সময়কে কমিয়ে আনুন।

১১. স্টাফদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করুন। মাস্ক পরতে বাধ্য করুন। হাতের হাইজিনের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে এবং হাঁচি দেয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢাকতে হবে।

১২. ক্রেতাদের মাস্ক পরতে হবে এবং এলিভেটর ব্যবহার করার সময় একজনের থেকে আরেকজনের দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

১৩. পোস্টার, ইলেকট্রনিক স্ক্রিন এবং বুলেটিন বোর্ডের মাধ্যমে স্বাস্থ্য জ্ঞান পরিবেশন জোরদার করুন।

১৪. যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুসারে জীবানুমুক্ত করতে হবে। সেই সাথে একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। মূল্যায়ন হওয়ার আগে তা পুনরায় চালু করা যাবে না।

১৫. মৃদু ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায় শপিং মলগুলোকে তাদের বিজনেস আওয়ার সংক্ষিপ্ত করতে এবং ক্রেতার সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে বলতে হবে।

ব্যাংক

১. খোলার আগে মহামারী প্রতিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবানুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন। আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরী করুন। আপদকালীন সংক্রমিত বস্তুর ডিসপোজাল এলাকা স্থাপন করুন। সকল ইউনিটের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণকে জোরদার করুন।

২. কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করুন। প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা দেয়ার ব্যবস্থা নিন।

৩. ব্যাংকের প্রবেশমুখে তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণকারী যন্ত্র স্থাপন করুন বা তাপমাত্রা পরিমাপের ব্যবস্থা রাখুন এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রা সম্পন্ন ব্যক্তিদেরই ঢুকতে দিন।

৪. বায়ুচলাচল বৃদ্ধি করুন। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনারের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে নিশ্চিত করুন। বিশুদ্ধ বাতাস বৃদ্ধি করুন এবং এয়ার সিস্টেমের ফিরে আসা বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫. সর্বসাধারণের ব্যবহার্য সুবিধাসমূহ নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত 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।

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 ব্যাবসায়িক কাজের জন্য ই-ব্যাংকিং অথবা এটিএম ব্যবহারের পরামর্শ দিন। কাউন্টারে জীবানুনাশকের ব্যবস্থা করুন এবং সকলকে হাত পরিস্কারের ব্যাপারে সচেতন করুন।

৯. স্টাফদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করতে হবে এবং মাস্ক পরতে হবে। হাতের হাইজিনের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে এবং হাঁচি দেয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢাকতে হবে।

১০. ব্যাংকে আগত সকলকে মাস্ক পরতে হবে।

১১. পোস্টার, ইলেকট্রনিক স্ক্রিন এবং বুলেটিন বোর্ডের মাধ্যমে স্বাস্থ্য জ্ঞান পরিবেশন জোরদার করুন।

১২. যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুসারে জীবানুমুক্তকরণ করতে হবে এবং একই সাথে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় তা চালু করা উচিত হবে না।

১৩. মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায়, ব্যাংকগুলোকে তাদের বিজনেস আওয়ার সংক্ষিপ্ত করতে এবং আগত লোকের সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

রেস্টুরেন্ট

১. খোলার আগে মহামারী বিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবানুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন। আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরী করুন। আপদকালীন সংক্রমিত বস্তুর ডিসপোজাল এলাকা স্থাপন করুন। সকল ইউনিটের জবাবদিহিতা নিশ্চিতন করুন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণকে জোরদার করুন।

২. কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করুন। প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

৩. রেস্তোরার প্রবেশদ্বারে তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণের সরঞ্জাম স্থাপন করতে হবে এবং কেবলমাত্র সাধারণ তাপমাত্রার ব্যক্তিদেরই প্রবেশ করতে দিন।

৪. অফিসে বায়ু চলাচল বাড়ান। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনার স্বাভাবিক মাত্রায় চালান। বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল বৃদ্ধি করুন। বের হওয়া বাতাস যেন আবার ঢুকতে না পারে সে ব্যবস্থা করুন।

৫. জনসাধারনের ব্যবহার্য সুবিধাসমূহ যেমন দরজার হাতলগুলি চেকআউট কাউন্টার, লিফট এবং পাবলিক টয়লেট পরিষ্কারক এবং জীবানুনাশক দিয়ে প্রায়শঃই পরিষ্কার করতে হবে।

৬. লবি, লিফট, প্রবেশদ্বার এবং চেকআউট কাউন্টারকে পরিষ্কার এবং পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে এবং সময়মতো আবর্জনা পরিষ্কার করতে হবে।

৭. টয়লেটগুলিতে বায়ু চলাচল ব্যবস্থা করতে হবে। হাত ধোয়ার জন্য পর্যাপ্ত পরিমানে লিকুইড সাবান (বা সাধারণ সাবান) প্রদান করতে হবে। সম্ভব হলে পানি ছাড়াই হাত পরিষ্কার করা যায় এমন জীবানুনাশক দিয়ে চেকআউট কাউন্টারটি সজ্জিত করতে হবে।

৮. বড় আকারের ভোজন সমাবেশ নিষিদ্ধ থাকবে। রিজার্ভেশন ব্যবস্থার মাধ্যমে আগত অতিথিদের সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। টেবিল ও চেয়ারের সংখ্যা হ্রাস করতে হবে। গ্রাহকদের প্রত্যেকের এক টেবিল অন্তর খাওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে। ভিন্ন ভিন্ন খাবার (স্বতন্ত্র খাবারের পরিবেশনা) পরিবেশন করতে হবে। রেস্তোঁরাগুলিতে চপস্টিকস এবং চামচ ব্যবহারের ব্যবস্থা করতে হবে।

৯. প্রতিবার পরিবেশন করার পরে টেবিল ওয়্যার পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে।

১০. কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করতে হবে এবং মাস্ক পরতে হবে। হাতের হাইজিনের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে এবং হাঁচি দেয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢাকতে হবে।

১১. কাজের সময় গল্প করা হ্রাস করতে হবে এবং কাজের পরে ভিড় এড়িয়ে চলতে হবে।

১২. কর্মক্ষেত্রে কর্মীদের মাস্ক পরতে হবে এবং গ্রাহকদেরও মাস্ক পরতে হবে। রেস্টুরেন্টে দীর্ঘক্ষণ ধরে খাওয়া চলবে না।

১৩. স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জ্ঞানের প্রচারের জন্য খাবারের জায়গায় মহামারী প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত নোটিশ এবং পোস্টার লাগাতে হবে।

১৪. যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুসারে জীবানুমুক্ত করতে হবে। সেই সাথে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় তা চালু করা উচিত না।

১৫. মাঝারি এবং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলে রেস্তোঁরাগুলিকে বিজনেস আওয়ার কমিয়ে আনেত হবে।

সেলুন

১. খোলার আগে মহামারী বিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবানুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন। আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরী করুন। আপদকালীন সংক্রমিত বস্তুর ডিসপোজাল এলাকা স্থাপন করুন। সকল ইউনিটের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণকে জোরদার করুন।

২. কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করুন। প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা দেয়ার ব্যবস্থা করুন।

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

৪. অফিসে বায়ু চলাচল বাড়ান। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনার স্বাভাবিক মাত্রায় চালান। বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল বৃদ্ধি করুন। বের হওয়া বাতাস যেন আবার ঢুকতে না পারে সে ব্যবস্থা করুন।

৫. প্রায়শঃই ব্যবহৃত দরজার হ্যান্ডেল এবং সরঞ্জামাদি যেমন চেকআউট কাউন্টার, সিট, লকার ইত্যাদি পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করুন।

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

৭. টয়লেটে পর্যাপ্ত তরল সাবান সরবরাহ এবং কলগুলোতে পর্যাপ্ত পানির সুবিধা নিশ্চিত করুন।

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

৯. সেলুনে ভিড় কমান এবং রিজার্ভেশন ব্যবস্থা প্রবর্তন 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 হবে। ব্যক্তিগত সুরক্ষায় মনোযোগ দিতে হবে এবং কর্মক্ষেত্রে মাস্ক পরতে 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. কাস্টমারদেরও মাস্ক পরতে হবে।

১২. পোস্টার, ইলেকট্রনিক স্ক্রিনের মাধ্যমে স্বাস্থ্যজ্ঞান পরিবেশন জোরদার করুন।

১৩. যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুসারে জীবানুমুক্ত করতে হবে। একই সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় তা চালু করা উচিত হবে না।

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

কৃষিজাত দ্রব্যের বাজার ও গ্রাম্য হাট-বাজার

১. কৃষিজাত দ্রব্যের বাজার ও গ্রাম্য হাট-বাজার খুলে দেয়ার আগে মহামারীর সময়ের প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যেমন মাস্ক, জীবানুনাশক ইত্যাদি সংগ্রহ করুন। আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরী করুন। আপদকালীন সংক্রমিত বস্তুর ডিসপোজাল এলাকা স্থাপন করুন। সকল ইউনিটের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণকে জোরদার করুন।

২. গ্রাম্য হাট-বাজারগুলোকে বাংলাদেশের কোন কোন এলাকার বর্তমান পদ্ধতির মত বড় মাঠে ছোট ছোট ভাগে বিভক্ত করে গুচ্ছ পদ্ধতিতে পরিচালনার পদ্ধতি অব্যাহত রাখতে হবে।

৩. কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করুন। প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা দেয়ার ব্যবস্থা নিতে হবে।

৪. প্রতিটি বাজারের প্রবেশ মুখে তাপমাত্রা পরিমাপক যন্ত্র বা তাপমাত্রা পরিমাপের ব্যবস্থা থাকতে হবে এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রার মানুষের প্রবেশাধিকার থাকবে।

৫. বায়ু চলাচল-এর পর্যাপ্ত ব্যবস্থা রাখতে হবে। উন্মুক্ত বানিজ্যিক এলাকাগুলোতে খোলামেলা এবং বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখা এবং বদ্ধ বানিজ্যিক এলাকাগুলোতে পর্যাপ্ত বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখতে হবে।

৬. বাজারে এলাকা-ভিত্তিক অপারেশন বাস্তবায়ন করতে হবে। বাজারের মুল ব্যবসাকেন্দ্রগুলোকে (যেমন কসাইখানা, প্রক্রিয়াজাত কেন্দ্র) কোয়ারান্টাইন ও সুরক্ষিত রাখতে হবে। বন্য প্রাণীর বিক্রয় নিষিদ্ধ করতে হবে।

৭. বাজার পরিষ্কার রাখতে হবে এবং প্রতিদিনের আবর্জনা পরিষ্কার করে ফেলতে হবে।

৮. পাবলিক টয়লেটগুলো অবশ্যই পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে এবং হাত ধোয়ার জন্য সাবান কিংবা লিকুইড হ্যান্ডওয়াশ-এর ব্যবস্থা রাখতে হবে।

৯. প্রতিদিন বাজার বন্ধের পর সেখানকার মেঝে এবং অন্যান্য ব্যবহৃত সরঞ্জাম, বাস কাউন্টার ইত্যাদি জীবানুমুক্ত করতে হবে।

১০. গ্রাহকগণ তাদের বিল সম্ভব হলে স্ক্যানিং-এর মাধ্যমে পরিশোধ করবে এবং অবশ্যই কেনাকাটার সময় নিরাপদ দুরত্ব বজায় রাখবে।

১১. বিক্রেতা ও ক্রেতা সকলকে অবশ্যই মাস্ক পরিধান করতে হবে।

১২. যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুসারে জীবানুমুক্ত করতে হবে। সেই সাথে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় তা চালু করা উচিত হবে না।

১৩. মধ্যম ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায়, ব্যাংকগুলোকে তাদের বিজনেস আওয়ার সংক্ষিপ্ত করতে এবং আগত লোকের সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

পার্ক

১. খোলার আগে মহামারী প্রতিরোধী সামগ্রী যেমন মাস্ক, জীবানুমুক্তকরণ সামগ্রী ইত্যাদি সংগ্রহ করুন। আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরী করুন। আপদকালীন সংক্রমিত বস্তুর ডিসপোজাল এলাকা স্থাপন করুন। সকল ইউনিটের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণকে জোরদার করুন।

২. প্রত্যেক কর্মচারীর স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করুন। প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসার ব্যবস্থা নিন।

৩. প্রতিটি পার্কের প্রবেশ মুখে তাপমাত্রা পরিমাপক যন্ত্র বা তাপমাত্রা পরিমাপের ব্যবস্থা থাকতে হবে এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রার মানুষের প্রবেশাধিকার থাকবে।

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

৫. পার্ক নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে এবং উচ্ছিষ্ট ময়লা মুখবন্ধ প্যাকেটে বহন করতে হবে।

৬. গণশৌচাগারগুলো সবসময় পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত রাখতে হবে। পরিমাণ মতো হ্যান্ডওয়াশ ও সাবান সরবরাহ করতে হবে।

৭. বিজ্ঞান-ভিত্তিক ও যুক্তিসংগত সময়ে পার্কের 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 অনলাইন টিকিট ক্রয় এবং কোড পদ্ধতি প্রবর্তন করে অর্থ প্রদানের পদ্ধতি প্রয়োগ করুন।

৯. ভিড়ের কারণ হতে পারে এমন কার্যাবলী এবং কর্মসূচিগুলি স্থগিত করুন।

১০. অনুমতিপ্রাপ্ত সংখ্যক দর্শনার্থী এবং কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে সামনের-লাইনের অবস্থানে শিফট এবং স্টাফ যথাযথভাবে যুক্ত করুন।

১১. হাঁচি দেওয়ার সময় কর্মীদের হাতের স্বাস্থ্যবিধি, মুখোশ পরা এবং মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢেকে দেওয়ার অভ্যাস করতে হবে।

১২. একজন আর একজনের কাছাকাছি আসলে দর্শনার্থীদের চিহ্নিত করে বারণ করতে হবে।

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 এই সম্পর্কিত সতর্কতা, প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে অবহিত করা হবে। পার্কে মহামারী প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত তথ্য বার বার প্রচার করতে হবে।

১৪. যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী থাকে তবে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুসারে জীবানুমুক্ত করতে হবে। সেই সাথে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় তা চালু করা উচিত হবে না।

১৫. মধ্যম ও উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন এলাকার অন্তর্ভুক্ত পার্কের ভ্রমণের সময় কমিয়ে আনতে হবে।

স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠান

১. সম্পূর্ণ কর্ম পরিকল্পনা ও জরুরি পরিকল্পনা থাকতে হবে। সকল ইউনিটের দায়িত্ব নির্ধারণ করতে হবে। কাজ সুসংগঠিত করতে হবে। কার্যপদ্ধতির উন্নতি করতে হবে। জরুরি প্রশিক্ষণগুলো প্রদান করতে হবে।

২. সুরক্ষা সামগ্রী, জীবানুমুক্তকরণ সামগ্রী ও কোয়ারান্টাইনের প্রয়োজনীয় সামগ্রী মজুদ রাখতে হবে। সকল বিভাগ মিলে একত্রে কাজ করে জীবানুমুক্তকরণ নিশ্চিত করতে হবে। কোয়ারান্টাইন ও সুরক্ষার ব্যবস্থা করতে হবে।

৩. রোগীদের অনলাইনে রেজিস্ট্রেশন ও প্রি-রেজিস্ট্রেশন প্রথা চালু করার জন্য উৎসাহিত করতে হবে।

৪. প্রতিটি স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানের প্রবেশ মুখে তাপমাত্রা পরিমাপক যন্ত্র বা তাপমাত্রা পরিমাপের ব্যবস্থা থাকতে হবে এবং শুধুমাত্র স্বাভাবিক তাপমাত্রার মানুষের প্রবেশাধিকার থাকবে।

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

৬. রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা সেবা প্রদানের জায়গায় পর্যাপ্ত বায়ু চলাচল থাকতে হবে।

৭. স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানের সকল জায়গা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। বর্জ্য নিষ্কাশন ব্যবস্থাপনা জোরদার করতে হবে। যথাসময়ে আবর্জনা সরিয়ে ফেলতে হবে। মেঝে ও অন্যান্য জায়গা নিয়মিতভাবে পরিস্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৮. প্রধান বিভাগগুলোর পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা ও জীবানুমুক্তকরণ ব্যবস্থা জোরদার করতে হবে (ফিভার ক্লিনিক, জরুরি বিভাগ, আইসোলেশন ওয়ার্ড ইত্যাদি)।

৯. ট্রায়াজ এলাকা নির্দিষ্ট করতে হবে যেখানে জীবানুমুক্তকরণ ও কোয়ারান্টাইন ব্যবস্থা ও পর্যাপ্ত সুরক্ষা ব্যবস্থা থাকবে।

১০. ওয়ার্ডে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচল থাকবে। বায়ুর প্রবাহ হবে পরিষ্কার থেকে সংক্রমিত এলাকার দিকে। যে সকল স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানের সামর্থ্য আছে সেখানে নেগেটিভ প্রেসার ওয়ার্ড ও বায়ু জীবানুমুক্তকরণ যন্ত্র স্থাপন করা যেতে পারে।

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

১২. স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠান বিশেষ কাউকে দায়িত্ব দেবে যারা সঠিকভাবে জীবানুমুক্তকরন, সঠিক জীবানুনাশক নির্বাচন, সঠিক জীবানুমুক্তকরণ প্রক্রিয়া নির্বাচন ও ব্যক্তিগত সুরক্ষার বাস্তবায়ন করবে। রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ সংস্থাকে এ ব্যাপারে কারিগরি নির্দেশনা প্রদান করতে হবে।

মেডিকেল কোয়ারান্টাইন ও পর্যবেক্ষণ এলাকা

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

২. জায়গাটি পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবানুমুক্ত রাখতে হবে। আশপাশের পরিবেশ প্রতিদিন পরিস্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। জনসাধারণের বহুল ব্যবহৃত স্থানসমূহের পরিস্কারকরন ও জীবানুমুক্তকরণ ব্যবস্থা জোরদার করতে হবে।

৩. পর্যাপ্ত বায়ু প্রবাহ নিশ্চিত করতে হবে। প্রাকৃতিক বা যান্ত্রিকভাবে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচল নিশ্চিত করা যায়।

৪. সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনার স্বাভাবিক মাত্রায় চালান। বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল বৃদ্ধি করুন। বের হওয়া বাতাস যেন আবার ঢুকতে না পারে সে ব্যবস্থা করুন।

৫. প্রতিনিয়ত সিট কভার, বেড কভার, কাপড় ইত্যাদি ধোয়া, পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৬. খাবার বিতরণ করার জন্য যথাসম্ভব ডিসপোজেবল থালাবাসন ব্যবহার করতে হবে। অন্য ধরণের থালাবাসন সঠিকভাবে জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৭. যথাসময়ে আবর্জনা সংগ্রহ ও অপসারণ করতে হবে। আবর্জনা পাত্র পরিস্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৮. কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষার ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে। মেডিকেল/সার্জিকেল মাস্ক, ডিসপোজেবল ক্যাপ এবং গ্লাভস পরিধান করতে হবে। কোয়ারান্টাইনে থাকা ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পূর্বে সুরক্ষা মাস্ক (KN95 / N95 / FF2 বা সমমানের) পরিধান করতে হবে।

৯. কর্মীদের হাতের হাইজিন মেনে চলতে হবে ও স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

১০. কোয়ারান্টাইনে থাকা ব্যক্তিটি সম্ভাব্য বা নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী হলে তাকে কোভিড-১৯ এর জন্য নির্দিষ্ট হাসপাতালে স্থানান্তর করতে হবে। কোয়ারেন্টাইন কেন্দ্র জীবানুমুক্তকরণ করতে হবে। সেই সাথে এয়ার কন্ডিশনিং ও ভেন্টিলেশন সিস্টেমকে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। মূল্যায়ন হওয়ার আগে পুনরায় তা চালু করা উচিত হবে না।

রেলপথে যাত্রী পরিবহন

১. রেল স্টেশনগুলোতে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম যেমন মাস্ক, জীবানুনাশক ইত্যাদি সংরক্ষণ, জরুরি পরিকল্পনা প্রয়োজন, জরুরি বর্জ ব্যবস্থা ক্ষেত্র স্থাপন, প্রতিটি ইউনিটের জবাবদিহিতা নিশ্চিতকরণ এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন।

২. কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করুন। প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসার ব্যবস্থা নিন।

৩. তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণের সরঞ্জামগুলো রেল স্টেশনগুলোর প্রবেশপথে স্থাপন করুন বা তাপমাত্রা পরিমাপের ব্যবস্থা রাখুন এবং স্টেশনে আগত সকলের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন। যেসব যাত্রীর শরীরের তাপমাত্রা ৩৭.৩° সেঃ-এর উপরে থাকবে তাদেরকে ওই জরুরী এলাকায় অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখতে হবে এবং প্রয়োজনমতো চিকিৎসা সেবা দিতে হবে।

৪. বায়ুচলাচল বৃদ্ধি করুন। সেন্ট্রাল এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে এয়ার কন্ডিশনার স্বাভাবিক মাত্রায় চালান। বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল বৃদ্ধি করুন। সকল এয়ার সিস্টেমের ফিরতি বাতাসকে বন্ধ রাখুন।

৫. জনসাধারণের ব্যবহার্য সুবিধাসমূহ যেমন দরজার হাতলগুলি, চেকআউট কাউন্টার, লিফট এবং পাবলিক টয়লেট পরিষ্কারক এবং জীবানুনাশক দিয়ে প্রায়শঃই পরিষ্কার করতে হবে। টয়লেটগুলোতে তরল সাবান (অথবা সাবান) থাকতে হবে। সম্ভব হলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং হাত জীবানুনাশক যন্ত্র স্থাপন করা যেতে পারে।

৬. যাত্রীদের অপেক্ষা করার স্থান, ট্রেন কম্পার্টমেন্ট ও অন্যান্য এলাকা যথাযথভাবে পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

৭. ট্রেনটিকে জীবানুমুক্ত করতে হবে এবং সিটকভারগুলোকে প্রতিনিয়ত ধোয়া, পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৮. প্রতিটি ট্রেনে হাতে-ধরা থার্মোমিটার থাকতে হবে। যথাযথ স্থানে একটি জরুরী এলাকা স্থাপন করতে হবে যেখানে সন্দেহজনক উপসর্গগুলো আছে (যেমন জ্বর ও কাশি) এমন যাত্রীদের অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখা যাবে।

৯. যাত্রীদের অনলাইনে টিকেট ক্রয় করার জন্য পরামর্শ দিতে হবে। সারিবদ্ধভাবে উঠার সময়ে এবং নেমে যাবার সময়ে যাত্রীদের পরস্পর হতে এক মিটারেরও বেশি দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং ভীড় এড়িয়ে চলতে হবে।

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 বা কনুই দিয়ে ঢেকে নিতে হবে।

১২. পোস্টার ও ইলেকট্রনিক স্ক্রিনের মাধ্যমে স্বাস্থ্যজ্ঞান পরিবেশন জোরদার করতে হবে।

১৩. মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা দিয়ে যাতায়াত করা ট্রেনে টিকিটের মাধ্যমে যাত্রী সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ ও যথাসম্ভব যাত্রীদের আলাদা বসার ব্যবস্থা করতে হবে।

১৪. যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯-এর রোগী পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে টার্মিনালগুলোকে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের গাইডলাইন অনুযায়ী জীবানুমুক্ত করতে হবে।

সড়ক পথে যাত্রী পরিবহন

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

২. কর্মীদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করুন। প্রতিদিন কর্মীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক অবস্থা নথিভুক্ত করুন এবং যারা অসুস্থতা অনুভব করবে তাদের সঠিক সময়ে চিকিৎসা দিন।

৩. বাস স্টেশনে আগত এবং নির্গত যাত্রীদের তাপমাত্রা মাপার জন্য স্টেশনে তাপমাত্রা নির্ধারক যন্ত্র বা ইনফ্রারেড থার্মোমিটার দিয়ে তাপমাত্রা পরিমাপের ব্যবস্থা রাখতে হবে। যথাযথ শর্তাবলী মেনে একটি জরুরী এলাকা (Emergency area) স্থাপন করতে হবে। যেসব যাত্রীর শরীরের তাপমাত্রা ৩৭.৩° সেঃ-এর উপরে থাকবে তাদের ওই জরুরী এলাকায় অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখতে হবে এবং প্রয়োজনমতো চিকিৎসা সেবা দিতে হবে।

৪. বায়ু নির্গমন পদ্ধতি যেন স্বাভাবিক থাকে তা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। বাস চলাচলের সময়ে সর্বোচ্চ বায়ু চলাচল করতে দিতে হবে। যথাযথ তাপমাত্রায় বায়ু চলাচলের জন্য বাসের জানালা খুলে দিতে হবে।

৫. জনগণের জন্য ব্যবহার্য এবং জনসাধারণের চলাচলের স্থানগুলোকে পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্তকরণের হার বাড়াতে হবে। টয়লেটগুলোতে তরল সাবান (অথবা সাবান) থাকতে হবে। সম্ভব হলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং হাত জীবানুনাশক যন্ত্র স্থাপন করা যেতে পারে।

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

৭. প্রতিবার বাস ছেড়ে যাবার পূর্বে কেবিন এবং বাসের মেঝে স্থান পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। জনগণের জন্য ব্যবহার্য জিনিসপত্র যেমন সিটগুলোকে প্রতিনিয়ত পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে। সিট কভারগুলোকে প্রতিনিয়ত ধোয়া, পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৮. যাত্রীদের অপেক্ষা করার স্থানে মাস্ক, গ্লাভস ও জীবানুমুক্তকরণ দ্রব্যাদির পর্যাপ্ত মজুদ থাকতে হবে।

৯. সকল বাসে হাতে-ধরা থার্মোমিটার থাকতে হবে। যথাযথ স্থানে একটি জরুরী এলাকা স্থাপন করতে হবে যেখানে সন্দেহজনক উপসর্গ (যেমন জ্বর ও কাশি) আছে এমন যাত্রীদের অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখা যাবে।

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

১১. যাত্রীদের অনলাইনে টিকেট ক্রয় করার জন্য পরামর্শ দিতে হবে। সারিবদ্ধভাবে উঠার সময়ে এবং নেমে যাবার সময়ে যাত্রীদের পরস্পর হতে এক মিটারেরও বেশি দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং ভীড় এড়িয়ে চলতে হবে।

১২. যাত্রীদের স্বাস্থ্য সচেতন করার জন্য রেডিও, ভিডিও ও পোস্টারের মাধ্যমে সচেতনতামূলক বক্তব্য প্রদান করতে হবে।

১৩. যুক্তিসঙ্গতভাবে পরিবহনের ধারণক্ষমতা সীমিত করতে হবে এবং সীমিত আকারে টিকিট বিক্রয়ের মাধ্যমে যাত্রীদের সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। যেসব বাস মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন এলাকা হতে ছেড়ে যাবে অথবা পৌঁছাবে অথবা ঐ এলাকা দিয়ে যাবে সেসব ক্ষেত্রে যাত্রীদের আলাদা সিটে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে বসতে হবে।

১৪. যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ এর রোগী পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে টার্মিনালগুলোকে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের গাইডলাইন অনুযায়ী জীবানুমুক্ত করতে হবে।

নৌপথে যাত্রী পরিবহন

১. নৌপথে যাত্রীবাহী পরিবহন স্টেশনে জরুরী পরিকল্পনা তৈরী করতে হবে। নিরাপত্তা এবং জীবানুমুক্তকরণ পদ্ধতি মানসম্মত করতে হবে। সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীর কোভিড-১৯ এর প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে জ্ঞান থাকতে হবে। মাস্ক, গ্লাভস ও জীবানুমুক্তকরণ দ্রব্যাদির পর্যাপ্ত মজুদ থাকতে হবে।

২. কর্মকর্তা-কর্মচারীর স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ ব্যবস্থা স্থাপন করতে হবে এবং তাদের স্বাস্থ্য অবস্থা প্রতিদিন লিপিবদ্ধ করতে হবে। যারা অসুস্থতা অনুভব করবেন তাদের যথা সময়ে চিকিৎসা সেবা দিতে হবে।

৩. স্টেশনে আগত এবং নির্গত যাত্রীদের তাপমাত্রা মাপার জন্য ফেরি টার্মিনালে তাপমাত্রা নির্ধারক যন্ত্র স্থাপন করতে হবে বা ইনফ্রারেড থার্মোমিটার দিয়ে তাপমাত্রা পরিমাপের ব্যবস্থা রাখতে হবে। যথাযথ শর্তাবলী মেনে ফেরি টার্মিনালে একটি জরুরী এলাকা (Emergency area) থাকতে হবে। যেসব যাত্রীর শরীরের তাপমাত্রা ৩৭.৩° সেঃ-এর উপরে থাকবে তাদের ওই জরুরী এলাকায় অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখতে হবে এবং প্রয়োজনমতো চিকিৎসা সেবা দিতে হবে।

৪. বায়ু নির্গমন পদ্ধতি যেন স্বাভাবিক থাকে তা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। নৌ চলাচলের সময়ে সর্বোচ্চ বায়ু চলাচল করতে দিতে হবে। যথাযথ তাপমাত্রায় বায়ু চলাচলের জন্য কেবিনের জানালা খুলে রাখতে হবে।

৫. ফেরি টার্মিনাল গুলোতে জনগণের জন্য ব্যবহার্য এবং জনসাধারণের চলাচলের স্থানগুলোকে পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্তকরণের হার বাড়াতে হবে। টয়লেট গুলোতে তরল সাবান (অথবা সাবান) থাকতে হবে। সম্ভব হলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং হাত জীবানুনাশক যন্ত্র স্থাপন করা যেতে পারে।

৬. ফেরি টার্মিনাল এবং নৌযানগুলোকে তাদের পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। আবর্জনা যথাসময়ে সরিয়ে ফেলতে হবে এবং জনগণের জন্য ব্যবহার্য এবং জনসাধারণের চলাচলের স্থানসমূহকে পরিষ্কার করতে হবে এবং প্রতিনিয়ত জীবানুনাশক দিতে হবে।

৭. প্রতিটি নৌযানে হাতে-ধরা থার্মোমিটার থাকতে হবে। যথাযথ স্থানে একটি জরুরী এলাকা স্থাপন করতে হবে যেখানে সন্দেহজনক উপসর্গ (যেমন জ্বর ও কাশি) আছে এমন যাত্রীদের অস্থায়ী কোয়ারেন্টাইনে রাখা যাবে।

৮. নৌযানের অভ্যন্তরীণ তথ্য কেন্দ্র বা সেবা কেন্দ্রে হ্যান্ড স্যানিটাইজার থাকতে হবে। সেবা প্রক্রিয়া নিখুঁত হতে হবে এবং খাদ্য সরবরাহ সহজ করতে হবে।

৯. প্রতিবার নৌযান ছেড়ে যাবার পূর্বে কেবিন এবং ব্রীজের পৃষ্ঠতল পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। জনগণের জন্য ব্যবহার্য জিনিসপত্র যেমন সিটগুলোকে প্রতিনিয়ত পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে। সিট কভারগুলোকে প্রতিনিয়ত ধোয়া, পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে।

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

১১. যাত্রীদের অনলাইনে টিকেট ক্রয় করার জন্য পরামর্শ দিতে হবে। সারিবদ্ধভাবে উঠার সময়ে এবং নেমে যাবার সময়ে যাত্রীদের পরস্পর হতে এক মিটারেরও বেশি দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং ভীড় এড়িয়ে চলতে হবে।

১২. ফেরি টার্মিনাল ও নৌযানে যাত্রীদের স্বাস্থ্য সচেতন করার জন্য রেডিও, ভিডিও ও পোস্টারের মাধ্যমে সচেতনতামূলক বক্তব্য প্রদান করতে হবে।

১৩. যুক্তিসঙ্গত ভাবে পরিবহনের ধারণক্ষমতা সীমিত করতে হবে এবং সীমিত আকারে টিকিট বিক্রয়ের মাধ্যমে যাত্রীদের সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। যেসব নৌযান মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন এলাকা হতে ছেড়ে যাবে অথবা

পৌঁছাবে অথবা ঐ এলাকা দিয়ে যাবে সেসব ক্ষেত্রে যাত্রীদের আলাদা সিটে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে বসতে হবে।

১৪. যদি নিশ্চিত কোভিড-১৯ এর রোগী পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে টার্মিনালগুলোকে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের গাইডলাইন অনুযায়ী জীবানুমুক্ত করতে হবে।

সিভিল এভিয়েশন

১. মহামারী পরিস্থিতিতে ফ্লাইট চলাচল (আন্তর্জাতিক এবং অভ্যন্তরীণ) বিমানটির উচ্চ দক্ষতার ফিল্টারিং ডিভাইস এবং ফ্লাইটের লোড ফ্যাক্টর, ফ্লাইটের সময় এবং ফ্লাইট মিশনের প্রকৃতির উপর নির্ভর করে। ফ্লাইটের মহামারী প্রতিরোধক অবস্থাকে তিনটি স্তরে ভাগ করা যায়: উচ্চ ঝুঁকি, মাঝারি ঝুঁকি এবং কম ঝুঁকি। বিমান বন্দরের উড্ডয়নের পরিস্থিতি অনুসারে বিমান বন্দরের মহামারী প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের স্তরটি- উচ্চ ঝুঁকিতে বা বিভিন্ন ঝুঁকির স্তরে বিভক্ত করা যেতে পারে, যা মহামারী পরিস্থিতির ক্রমবর্ধমান অবস্থা অনুসারে বাস্তব সময়ে সমন্বয় করতে হবে।

২. বিমানের অভ্যন্তরীণ বায়ু চলাচল শক্তিশালী করুন। বিমানের উড্ডয়নের সময় সুরক্ষা সুনিশ্চিত করার নিমিত্ত সর্বাধিক বায়ুচলাচল নিশ্চিৎ করুন। মাটিতে বিমান চলার সময় ব্রিজ লোড সিস্টেমটি ব্যবহার না করা ভালো। বিমানের সহায়ক শক্তি ব্যবস্থা বায়ু চলাচলের জন্য ব্যবহার করা যায়।

৩. বিমান পরিষ্কার ও জীবানুমুক্তকরণকে জোরদার করুন। নভোযোগ্য জীবানুনাশক পণ্য নির্বাচন করুন। বিমান পরিষ্কার এবং জীবানুনাশক কার্যক্রম পরিচালনা করুন। প্রতিদিনের পরিষ্কার করার এলাকা এবং বারংবার প্রতিরোধমূলক জীবানুনাশকরণ-এর সংখ্যা, ফ্লাইটের ঝুঁকি স্তর এবং বিমান পরিচালনার ভিত্তিতে নির্ধারণ করতে হবে। বিমানটি যখন সন্দেহজনক যাত্রী বহন করবে তখন ফ্লাইট শেষে এটি জীবানুমুক্ত করতে হবে। টার্মিনালসমূহও জীবানুমুক্ত করা উচিত।

৪. ইন-ফ্লাইট পরিসেবাগুলো অনুকূল করুন। বিভিন্ন ক্ষেত্রে উড্ডয়নের ঝুঁকি স্তর এবং মহামারী প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করুন। বিমানের পরিসেবাগুলি অনুকুল ও সহজসাধ্য করুন। যাত্রীদের স্বাভাবিকভাবে বা পৃথকভাবে বা একটি আসন পর পর বসার ব্যবস্থা করুন। বিমানে কোয়ারেন্টাইনের ব্যবস্থা স্থাপন করুন এবং সন্দেহজনক যাত্রীদের জন্য জরুরি নির্গমণ প্রক্রিয়া ঠিক করুন।

৫. বিমান বন্দরে বায়ু চলাচল ব্যবস্থা শক্তিশালী করুন। টার্মিনাল কাঠামো, বিন্যাস এবং স্থানীয় জলবায়ু অবস্থার সাথে সমন্বয় করে বায়ুচলাচল বৃদ্ধির জন্য ব্যবহারিক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। সঠিক তাপমাত্রায় দরজা এবং জানালা খুলুন। সমস্ত শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ সিস্টেমটি (all-air condiotioning) ব্যবহার করুন। যথাযথভাবে সমস্ত বিশুদ্ধ বাতাস ব্যবহার করুন এবং বায়ু পরিষ্কার রাখুন।

৬. বিমানবন্দরে জনসাধারণের জন্য এলাকাগুলো পরিষ্কার এবং জীবানুনাশকরণকে জোরদার করুন। স্বল্প ঝুঁকিপূর্ণ বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী পরিষ্কার এবং প্রতিরোধমূলক জীবানুমুক্তকরণ পরিচালনা করুন। উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ বিমান বন্দরগুলিতে প্রতিদিনই পরিষ্কার এবং প্রতিরোধমূলক জীবানুনাশকরণ পরিচালনা করুন। যাত্রীদের জমায়েত হবার জায়গাগুলো যথাযথভাবে জীবানুমুক্ত করুন। বিমানবন্দরে যদি কোনও সন্দেহভাজন কেস, নিশ্চিত কেস বা সন্দেহজনক যাত্রী পাওয়া যায় তবে পেশাদারী প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে টার্মিনাল জীবানুমুক্ত করা প্রয়োজন। বিমানবন্দরগুলোতে আবর্জনা সরানোর জন্য এবং মাস্ক ব্যবহারের পর পুনর্ব্যবহারের কাজের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট ব্যবস্থা গ্রহন করুন। সেগুলো সময়মতো পরিষ্কার করুন।

৭. ফ্লাইটের জন্য অপেক্ষা করা যাত্রীদের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় মনোযোগ দিন। ক্যালিব্রেটেড নন-কনটাক্ট তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণ সরঞ্জামের সাহায্যে টার্মিনাল বিল্ডিং সজ্জিত করুন এবং যাত্রীদের হাত পরিষ্কার করার জন্য প্রয়োজনীয় জীবানুনাশক পণ্য সরবরাহ করুন। বিমানবন্দরে প্রবেশ বা ছেড়ে যাওয়া সমস্ত যাত্রীর তাপমাত্রা নিন। টার্মিনাল বিল্ডিংয়ে কোয়ারেন্টাইন অঞ্চল স্থাপন করুন এবং জ্বরজনিত যাত্রীদের নিয়ন্ত্রণে নিতে স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগকে সহযোগিতা করুন।

৮. মারাত্মক মহামারী পরিস্থিতিতে আক্রান্ত দেশ / অঞ্চল থেকে আগত বিমানগুলোর জন্য বিমানবন্দরগুলির একটি বিশেষ পার্কিং এলাকা স্থাপন করা উচিত। যতদূর সম্ভব দূরবর্তী স্ট্যান্ডগুলিতে পার্কিং করা উচিত। মারাত্মক মহামারী পরিস্থিতিযুক্ত দেশ / অঞ্চলগুলির যাত্রীদের জন্য, বিমানবন্দরে ক্রস সংক্রমণকে শক্তভাবে প্রতিরোধের

জন্য কোয়ারেন্টাইন ওয়েটিং এলাকা স্থাপন, চেক-ইন পদ্ধতিগুলো সহজকরণ, নন-কন্ট্যাক্ট বোর্ডিং পদ্ধতি অবলম্বন, বিশেষ প্যাসেজ স্থাপন এবং পুরো সময়ের জন্য যাত্রীর সাথে কোন স্টাফের অবস্থান করার ব্যবস্থা করা উচিত।

৯. ফ্রন্টলাইনে কাজ করা সিভিল এভিয়েশন কর্মীদের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনাকে শক্তিশালী করুন। প্রতিদিন তাপমাত্রা মাপুন এবং যারা অসুস্থ বোধ করেন তাদের সময় মতো চিকিৎসা দিন। উড্ডয়ন এবং বিমান বন্দরের ঝুঁকি স্তরের ভিত্তিতে বিভিন্ন সুরক্ষামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করার জন্য বিমানের কর্মী, বিমানবন্দর নিরাপত্তা কর্মী, বিমানবন্দরের স্বাস্থ্যসেবা কর্মী, রক্ষণাবেক্ষণ কর্মী এবং পরিচ্ছন্ন কর্মীদের নির্দেশ দিন।

১০. জরুরী স্থান, দরকারী লিঙ্ক এবং সিভিল এভিয়েশনের মূল কর্মীদের নির্দিষ্ট প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থার জন্য পরিবহন বিমানবন্দর এবং পরিবহন বিমানবন্দরে মহামারী প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রযুক্তিগত নির্দেশিকার (Technical guidelines for Epidemic Prevention and Control in Transport Airlines and Transport Airports) সর্বশেষ সংস্করণটি দেখুন।

বাস

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

২. কর্মচারীদের স্বাস্থ্য মনিটরিং ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করতে হবে। প্রতিদিন তাদের স্বাস্থ্যের অবস্থা রেকর্ড করতে হবে এবং যারা অসুস্থ বোধ করেন তাদের যথাযথ চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

৩. বায়ুর তাপমাত্রা এবং যানবাহনের গতির ওপর ভিত্তি করে যথাযথ বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করতে হবে। শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত যানের ক্ষেত্রে নিয়মিত পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে

৪. প্রতিবার চলাচলের আগে যানবাহন পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে। সিট কভারগুলি নিয়মিত ধুয়ে পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

৫. যানবাহন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। নিয়মিত আসন পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে।

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

৭. যাত্রীদের টিকিট ব্যবহার বা স্ক্যান করে মূল্য প্রদানের ব্যবস্থা করা গেলে ভালো। যানবাহনে ওঠানামার সময় পরস্পরের মাঝে ১ মিটারেরও বেশি দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং ভিড় এড়িয়ে চলতে হবে।

৮. যানবাহনে রেডিও, ভিডিও, পোস্টার ইত্যাদির মাধ্যমে স্বাস্থ্য সচেতনতা প্রচার করতে হবে।

৯. গাড়িতে ভিড় কমানোর জন্য যাত্রীর সংখ্যা অনুযায়ী ধারণ ক্ষমতাসম্পন্ন যানবাহন ব্যবস্থা করতে হবে।

১০. যদি কোন নিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী চিহ্নিত হয় তবে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের তত্ত্বাবধানে পুরো টার্মিনাল জীবানুমুক্ত করতে হবে।

ট্যাক্সি

১. যাত্রী পরিবহন-এর পূর্বে ট্যাক্সিতে বিভিন্ন জিনিসপত্র (যেমনঃ মাস্ক, গ্লাভস, জীবানুনাশক পদার্থ) সরবরাহ রাখতে হবে।

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

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

৪. 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 পরিস্কার করতে হবে। হাঁচি দেওয়ার সময় টিস্যু দিয়ে বা কনুই দিয়ে মুখ নাক ঢেকে ফেলতে হবে।

৬. জীবানুনাশক 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 জীবানুমুক্ত রাখতে হবে।

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

৮. ট্যাক্সিতে একই সংগে বেশী যাত্রী বহন করা ঠিক হবে না। প্রত্যেক যাত্রীকে অবশ্যই মাস্ক পরিধান তরতে হবে। যদি ট্যাক্সিতে কোন সন্দেহজনক লক্ষণযুক্ত (যেমনঃ জ্বর, কাশি) যাত্রী থাকে তাহলে ঐ লক্ষণযুক্ত ব্যক্তি নেমে যাবার পর জানালা খুলে বাতাসের ব্যবস্থা করতে হবে এবং যেসব জায়গায় স্পর্শ করেছে (যেমনঃ সিট, দরজার হাতল, স্টিয়ারিং হুইল) সেসব জায়গা জীবানুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে। শীতাতপ নিয়ন্ত্রক ব্যবস্থাও পরিষ্কার করতে হবে।

৯. যদি কেউ বমি করে তাহলে তৎক্ষণাৎ ক্লোরাইড যুক্ত জীবানুনাশক ও শোষনক্ষমতাসম্পন্ন কাপড় বা জীবানুনাশক টিস্যু দিয়ে তা ঢেকে ফেলতে হবে এবং বমি সরিয়ে উক্ত জায়গা পর্যাপ্ত জীবানুনাশক দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

১০. স্বাস্থ্য সুরক্ষা সম্পর্কিত জ্ঞান রেডিও, পোস্টারের মাধ্যমে বা প্রতীকী পোস্টার ট্যাক্সির পিছনে লাগিয়ে প্রচার করতে হবে।

ব্যক্তিগত গাড়ি

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

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

৩. ব্যক্তিগত সুরক্ষা এবং স্বাস্হ্য বিধির (যেমন হাঁচি, কাঁশি দেওয়ার সময় মুখ টিস্যু দিয়ে ঢাকা কিংবা কনুইয়ের ভাঁজে হাঁচি দেওয়া) ব্যাপারে সচেতন হতে হবে।

৪. জনসাধারণের মাঝে থেকে গাড়িতে আসার পূর্বে চালক এবং যাত্রীকে সময় মত জীবানুনাশক দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে।

৫. যদি কোন যাত্রীর সন্দেহজনক উপসর্গ, যেমন সর্দি বা জ্বর থাকে, সেক্ষেত্রে গাড়ির সকলের জন্য মাস্ক পড়া বাধ্যতামূলক। যাত্রি 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, স্টিয়ারিং হুইল ইত্যাদি) জীবানুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

৬. যদি কেউ বমি করে তাহলে তৎক্ষণাৎ ক্লোরাইড যুক্ত জীবানুনাশক ও শোষনক্ষমতাসম্পন্ন কাপড় বা জীবানুনাশক টিস্যু দিয়ে তা ঢেকে ফেলতে হবে এবং বমি সরিয়ে উক্ত জায়গা পর্যাপ্ত জীবানুনাশক দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

বিদেশ থেকে ফেরা বা দূরবর্তি স্থান থেকে আগত লোকজনের জন্য স্থানান্তর যানবাহন

১. স্থানান্তর সরঞ্জামগুলি পরিষ্কার এবং পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে এবং গাড়ির অভ্যন্তরের বস্তু পৃষ্ঠে প্রতিরোধমূলক জীবানুনাশক ব্যবহার করতে হবে। যেমন- গাড়ির অভ্যন্তরীণ প্রাচীর, স্টিয়ারিং হুইল, গাড়িতে আর্ম রেস্টস্, আসন ইত্যাদি।

২. যাত্রীদের মাস্ক পরতে হবে। সারিবদ্ধ হওয়ার সময় একে অপরের থেকে ১ মিটারের বেশি দূরত্ব রাখতে হবে এবং ভিড় করা এড়াতে হবে।

৩. যদি কেউ বমি করে তাহলে তৎক্ষণাৎ ক্লোরাইড যুক্ত জীবানুনাশক ও শোষনক্ষমতাসম্পন্ন কাপড় বা জীবানুনাশক টিস্যু দিয়ে তা ঢেকে ফেলতে হবে এবং বমি সরিয়ে উক্ত জায়গা পর্যাপ্ত জীবানুনাশক দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

৪. স্থানান্তর কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করতে হবে। স্থানান্তরকালে ডিসপোজেবল ওয়ার্কিং হেড ক্যাপ, সার্জিক্যাল মাস্ক, গাউন পরিধান করতে হবে। কাজের পোশাক, গ্লাভস ইত্যাদি পরতে হবে।

৫. যদি দেশে প্রবেশকারী ব্যক্তি একটি নিশ্চিত কেস, সন্দেহযুক্ত কেস, জ্বর আক্রান্ত ব্যক্তি, সন্দেহযুক্ত বা নিশ্চিত কেস-এর সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন এমন কোন ব্যক্তি হন, তবে কর্মীদের কাজের পোশাক, ডিসপোজেবল ওয়ার্ক ক্যাপস, ডিসপোজেবল গ্লোভস, প্রতিরক্ষামূলক পোশাক, চিকিৎসা প্রতিরক্ষামূলক মাস্ক অথবা এয়ার ফিল্টার শ্বাসযন্ত্র, প্রতিরক্ষামূলক ফেস শিল্ড বা গগলস, কাজের জুতা বা রাবার বুট, জলরোধী বুট কভার ইত্যাদি পরিধান করা উচিত। স্থানান্তর সমাপ্তির পরে প্রতিবার স্থানান্তর করা গাড়িকে জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৬. স্থানান্তর যানবাহন চলা বন্ধ করার পর বায়ু চলাচল আরও জোরদার করতে হবে।

রিকশা ও ত্রিচক্র যান

১. রিকশা ও ত্রিচক্র যানে মাস্ক, গ্লাভস, জীবানুনাশক পদার্থ রাখতে হবে যাত্রীরা প্রয়োজনে যা মূল্য পরিশোধ সাপেক্ষে ব্যবহার করতে পারবেন।

২. প্রতিবার যাত্রা শুরুর পূর্বে রিকশা বা যানটির সিট এবং যাত্রী স্পর্শ করতে পারেন এমন জায়গাগুলো জীবানুনাশক দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার করতে হবে। যাত্রার সময় রিকশা বা যানটি পরিষ্কার ও পরিপাটি এবং ধুলাবালি মুক্ত রাখতে হবে।

৩. পরিবহনের সময় চালক এবং যাত্রী উভয়কেই মাস্ক পরিধান করতে হবে। একান্ত প্রয়োজন না হলে এক জনের বেশী যাত্রী পরিবহন না করাই ভালো। রিকশায় উঠার আগে যাত্রীকে অবশ্যই সেনিটাইজার দিয়ে হাত পরিস্কার করতে হবে।

৪. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার দিকে মনোযোগ দিতে হবে। বিশেষ করে একটু পর পর অ্যালকোহলযুক্ত স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিস্কার করতে হবে। হাঁচি দেওয়ার সময় টিস্যু দিয়ে বা কনুই দিয়ে মুখ নাক ঢেকে ফেলতে হবে।

৫. জীবানুনাশক দিয়ে ঘন ঘন রিকশা বা যানের হাতল, বেল এবং অন্যান্য অংশ পরিষ্কার করতে হবে। প্রতিদিন ব্যবহার শুরুর পূর্বে কাপড় দিয়ে সিট ধুয়ে পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত রাখতে হবে।

৬. যদি রিকশায় বা যানে কোন সন্দেহজনক লক্ষণযুক্ত (যেমনঃ জ্বর, কাশি) যাত্রী থাকে তাহলে ঐ লক্ষণযুক্ত ব্যক্তি নেমে যাবার পর দ্রুত খোলা জায়গায় রিকশা বা যানটি নিয়ে যেতে হবে এবং যেসব জায়গায় যাত্রী স্পর্শ করেছে সেসব জায়গা জীবানুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

৭. যদি কেউ বমি করে তাহলে তৎক্ষণাৎ জীবানুনাশক ও শোষনক্ষমতাসম্পন্ন কাপড় বা জীবানুনাশক টিস্যু দিয়ে তা ঢেকে ফেলতে হবে এবং বমি সরিয়ে উক্ত জায়গা পর্যাপ্ত জীবানুনাশক দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

ওয়ার্ড, গ্রাম, পাড়া বা মহল্লা

১. একটি সামগ্রিক মহামারী প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ পরিকল্পনা থাকতে হবে। কমিউনিটি-ভিত্তিক জরুরী পরিকল্পনা রাখুন (যেমন প্রধান দায়িত্বসমূহ চিহ্নিত করা, সাংগঠনিক প্রক্রিয়ার উন্নয়ন সাধন করা এবং প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রমগুলো আরও কার্যকর করা)। সামগ্রিক প্রস্তুতি থাকতে হবে। মহামারী প্রতিরোধক সামগ্রীর সংরক্ষণ ও বন্টন নিশ্চিত করতে হবে। স্থানীয় কর্তৃপক্ষের নির্দেশ অনুযায়ী জরুরী মহড়া পরিচালনা করতে হবে।

২. স্থানীয় কর্তৃপক্ষের, বিভাগের ও ব্যক্তিবিশেষের দায়িত্বসমূহ বাস্তবায়ন করতে হবে। ব্যক্তির নিজ নিজ দায়বদ্ধতা বাস্তবায়ন করতে হবে। কোনো নির্দিষ্ট লোকালয়ের বসবাসকারীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা তদারকি ও অনুসন্ধান করতে সেই প্রশাসনিক অঞ্চলের কর্মচারীদের সক্রিয়ভাবে কাজে লাগাতে হবে।

৩. কর্মচারিদের মাধ্যমে প্রতিদিন স্বাস্থ্য অবস্থা তদারকি করতে হবে। যদি কোনো কর্মচারী জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট অথবা এই সংক্রান্ত লক্ষণ প্রকাশ করে তবে তাকে কাজে যাওয়া হতে বিরত রাখতে হবে এবং যথাসময়ে চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে। কাজে যাবার পূর্বে যথাযথভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী পরিধান করতে হবে।

৪. কমিউনিটির অফিস সংক্রান্ত সেবাদানকারী এবং যেসব অভ্যন্তরীণ কার্যক্রমের স্থল রয়েছে সেগুলোতে ভেন্টিলেশন ব্যবস্থা জোরদার করতে হবে।

৫. কমিউনিটির পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন, স্বাস্থ্যসম্মত রাখা এবং প্রতিদিন আবর্জনা পরিষ্কার করার ব্যবস্থা করতে হবে। যেসব জায়গা থেকে আবর্জনা সংগ্রহ করা হয়, গণ শৌচাগার, স্বয়ংক্রীয় সিঁড়িসমূহ এবং এরূপ অন্যান্য স্থানসমূহ পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত রাখতে হবে।

৬. কমিউনিটিতে জনসমাগম যথাসম্ভব কমিয়ে আনতে হবে এবং বন্ধ করতে হবে।

৭. সম্মিলিত মহামারী প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ জোরদার করতে হবে। অধিক ঝুঁকিপূর্ণ এলাকার ব্যক্তিদের যথাসময়ে স্ক্রিনিং করতে হবে এবং যারা সুনিশ্চিত রোগীর সঙ্গে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন তাদের খুঁজে বের করে কোয়ারেন্টাইন করতে হবে। স্বাস্থ্য শিক্ষা সম্পর্কে প্রচারণা বৃদ্ধি করে কমিউনিটিতে বসবাসকারীদের প্রতিরোধমূলক সচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে।

৮. কমিউনিটিতে বসবাসকারীদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নির্দেশনা দিতে হবে। বৃদ্ধ, শিশু ও বিশেষ রোগে আক্রান্ত রোগীদের ক্ষেত্রে কন্ট্যাক্ট হ্রাসকরণ পদ্ধতিকে গুরুত্ব দিতে হবে। ২৪ ঘণ্টা হটলাইন ও অনলাইন সেবা প্রদানের জন্য মেডিকেল প্রতিষ্ঠানসমূহ ও অন্যান্য সেবাদানকারী প্রতিষ্ঠানের মধ্যে সমন্বয় সাধন করতে হবে। ঘরে ঘরে সেবা কার্যক্রম পৌঁছে দেয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

৯. যখন কমিউনিটিতে একটি সুনিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী সনাক্ত হবে, তখন স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের তত্ত্বাবধানে উচ্চমাত্রার জীবানুমুক্তকরণ প্রক্রিয়া পরিচালনা করতে হবে। একই সাথে শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ও ভেন্টিলেশনেরও সুব্যবস্থা করতে হবে।

১০. যেসব কমিউনিটিতে সুনিশ্চিত কোভিড-১৯ রোগী রয়েছে অথবা মহামারী দেখা দিয়েছে সেখানে "কমিউনিটিতে করোনা ভাইরাস বিস্তার প্রতিরোধ" উপায় অবলম্বন করতে হবে। আক্রান্ত পরিবারের বাসগৃহ জীবানুমুক্ত করতে হবে। সেই সাথে অফিস, ভবন ও সভাকক্ষ এবং অন্যান্য জনসমাগমস্থল জীবানুমুক্ত করতে হবে।

১১. আক্রান্ত লোকালয়সমূহ হতে যেন কেউ বের হতে বা প্রবেশ করতে না পারে সেজন্য এলাকাটি অবরুদ্ধ করতে হবে।

প্রতিষ্ঠান

<u>কম ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল</u>

১. বন্ধ অবস্থা থেকে কাজ পুনরায় শুরু করার আগে মাস্ক, তরল হাত সাবান, জীবানুনাশক, নন-কন্টাক্ট থার্মোমিটার এবং অন্যান্য মহামারী বিরোধী জরুরী কাজের পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং বিভিন্ন ইউনিটের দায়িত্বশীলতা বাস্তবায়ন করুন।

২. প্রতিদিন কাজের আগে এবং পরে কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা নিন। যাদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং অন্যান্য লক্ষণ রয়েছে তাদের স্ক্রিনিং ও সময় মতো চিকিৎসা করুন।

৩. কর্মক্ষেত্রের অভ্যন্তরীণ পরিবেশটি পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত রাখুন। প্রতিদিন আবর্জনা পরিষ্কার করুন এবং আবর্জনা অপসারণের জন্য মুখবন্ধ ব্যাগ ব্যবহার করুন।

৪. পাবলিক টয়লেটগুলি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং সময়মতো হাত ধোয়ার ব্যবস্থা এবং তরল সাবান সরবরাহ করুন।

৫. হাতের স্বাস্থ্যবিধি জোরদার করুন। যদি পানি চলমান থাকে তবে নিয়মানুযায়ী হাত ধুয়ে নিন। যখন কোন পানি সরবরাহ থাকবে না তখন ইন্সট্যান্ট হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যাবহার করুন।

৬. পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধি পালনে গুরুত্ব দিন। হাঁচি বা কাশির সময় টিস্যু অথবা কনুই দিয়ে মুখ এবং নাক ঢাকুন।

৭. অফিস, বৈঠক করার জায়গা, থাকার জায়গা এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত কর্মক্ষেত্রগুলি এবং ব্যাবহৃত জিনিসপত্র নিয়মিত জীবানুমুক্তকরণ জোরদার করুন। প্রায়শঃই স্পর্শ করা হয় এমন বস্তুগুলির পরিষ্কারকরণ এবং জীবানুমুক্তকরণ বৃদ্ধি করুন (যেমন লিফট, পুশ বোতাম, দরজার হাতল ইত্যাদি)।

৮. রান্না করার পাত্র এবং খাবার টেবিলের জিনিসপত্র সঠিকভাবে জীবানুমুক্ত করুন। যদি জীবানুনাশের ব্যবস্থা না থাকে তাহলে ওয়ান টাইম খাবার পাত্র ব্যবহার করুন এবং আলাদা আলাদাভাবে দূরে বসে খাবার গ্রহণ করুন।

৯. কর্মীরা যাতে কাজ শেষে সুশৃঙ্খলভাবে বাসায় ফিরে যেতে পারে সেজন্য প্রয়োজন মত 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 উচিত সঠিকভাবে এবং অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করা।

১১. যে সকল কর্মী বাইরে গিয়ে কাজ করে তাদের সঠিক তথ্য নিবন্ধন করুন এবং শরীরের তাপমাত্রা নিন।

১২. জরুরী অঞ্চল স্থাপন করুন। যদি সন্দেহজনক কোন রোগী পাওয়া যায় তাহলে তাদের জরুরী স্থানে পাঠিয়ে দিন এবং সেখানেই চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

১৩. যদি কোনও কর্মক্ষেত্রে নিশ্চিত কেস পাওয়া যায় তা হলে মহামারীর জায়গা সনাক্ত করুন এবং মহামারীটির তীব্রতা অনুসারে অস্থায়ীভাবে কর্মক্ষেত্রটি বন্ধ করুন এবং বাড়ি থেকে কাজ করার ব্যবস্থা প্রবর্তন করুন।

১৪. অফিসে না গিয়ে কাজে উৎসাহ দিন এবং কর্মীদের মধ্যে শারীরিক যোগাযোগ হ্রাস করুন।

১৫. কর্মক্ষেত্রে বহিরাগত কর্মীর প্রবেশ হ্রাস করুন।

১৬. ঢিলেঢালা অথবা সহজসাধ্য কাজে উৎসাহ দিন।

কারখানার জন্য স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত নির্দেশনা (গার্মেন্টস, হোশিয়ারী, চামড়া ও টেক্সটাইল ইত্যাদি)

১. কারখানায় বাইরে, ঢোকার সময় ও ভিতরে স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধির নির্দেশনাসমুহ ধাপে ধাপে বাস্তবায়ন ও নিয়মিত পালন করতে হবে। এই নির্দেশনাগুলো হলঃ

<u>কারখানার বাইরে এবং প্রবেশদ্বার</u>

- সকল (১০০%) শ্রমিক-কর্মচারী, কর্মকর্তা, সুপারভাইজার, গার্ড বা নিরাপত্তারক্ষী, ড্রাইভার, ক্লিনার সকলেই নাক ও মুখ ঢাকা মাস্ক বাধ্যতামুলক ব্যবহার করবে। তারা অবশ্যই তাদের বাসা, মেস, ডরমিটরী বা হোস্টেল থেকে বের হওয়ার আগেই মাস্ক পরিধান করবে। মাস্ক পরিধানের বিষয়টি কঠোরভাবে পালন করতে হবে। সার্জিক্যাল মাস্ক হলে অত্যন্ত ভাল হয়। তবে হাতে তৈরি কাপড়ের মাস্কও একই উদ্দ্যেশ্য সাধন করে। প্রত্যেকটি মাস্ক প্রতি তিন দিনে পরিবর্তন করা বাধ্যতামুলক।
- চলাচলের রাস্তা জীবানুমুক্ত করতে ক্লোরহেক্সিডিন (স্যাভলন)-এর পাতলা দ্রবণ ব্যবহার করাই শ্রেয়। তা পাওয়া না গেলে ব্লিচিং পাউডার বা এ জাতীয় অন্যান্য দ্রবণ ব্যবহার করা যাবে না।
- কারখানার প্রধান প্রবেশদ্বারের পাশে যথেষ্ঠ হাত ধোয়ার বেসিন ও পানি সরবরাহ রাখতে হবে। এতে কারখানায় প্রবেশের আগে সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড করে হাত ধুয়ে নিতে পারবে।
- হাত ধোয়ার পর প্রতিটি শ্রমিক শুকনো টিস্যু দিয়ে হাত মুছে নিবে।
- কারখানায় প্রবেশের মুখে প্রত্যেকটি শ্রমিকের নন-কন্ট্যাক্ট থার্মোমিটার বা স্ক্যানার দিয়ে যাচাই করতে হবে। যদি কারো তাপমাত্রা বেশি পাওয়া যায় তাহলে তাকে কারখানায় প্রবেশ করতে দেয়া যাবে না।
- কোন শ্রমিক-কর্মচারী, কর্মকর্তা, সুপারভাইজার, গার্ড বা নিরপত্তারক্ষী, ড্রাইভার, ক্লিনার-এর যদি হালকা জ্বর, সর্দি, নাক দিয়ে পানি পড়া, গলা ব্যথা বা কফ হয়ে থাকে তাকে কারখানায় প্রবেশ করতে দেয়া যাবে না। তাদেরকে কিছু মেডিসিন দিয়ে বাসায় পাঠিয়ে দিতে হবে এবং তিন দিন পর্যবেক্ষণে রাখতে হবে। তিনদিন পরও উপসর্গ থেকে গেলে তাকে অবশ্যই কোভিড-১৯ পরীক্ষা কেন্দ্রে পাঠানো উচিত। এ রকম লোকজন পাওয়া গেলে তাদের

কারখানার আশেপাশে কোয়ারেন্টাইনে রাখা উচিত। তাদের বাসায় কোয়ারেন্টাইনে থাকার পরিবেশ হয়ত নাও থাকতে পারে।

- কোন শ্রমিক-কর্মচারী, কর্মকর্তা, সুপারভাইজার, গার্ড বা নিরাপত্তারক্ষী, ড্রাইভার, ক্লিনারের যদি হালকা জ্বর, সর্দি, নাক দিয়ে পানি পড়া, গলা ব্যথা বা কফ হয়ে যায় তাকে সাথে সাথে আলাদা করে রাখতে হবে এবং উপরোক্ত নিয়ম পালন করাতে হবে।
- কারখানার প্রবেশদ্বার ও নির্গমন পথ আলাদা রাখতে হবে।

কারখানার অভ্যন্তরে

- কিছু কিছু কারখানায় শ্রমিক এপ্রোন পরিধান করে থাকে। এ রকম এপ্রোন সকল কারখানায় বাধ্যতামুলক করতে হবে।
- সকল শ্রমিকের মাথা ঢাকার কভার দিয়ে মাথা এবং জুতার কভার দিয়ে জুতা ঢেকে রাখতে হবে। কাজ শেষে তা কারখানাতে রেখে যেতে হবে।
- কারখানার অভ্যন্তরে কোলাকুলি ও করমর্দন সম্পূর্ণভাবে বন্ধ রাখতে হবে।
- আহারের সময় ব্যতিত অন্য সময়ে নাক, মুখ ও চোখে হাত দেয়া বা স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- হাঁচি-কাশি দেয়ার সময় অবশ্যই শিষ্টাচার মেনে চলতে হবে। দলবদ্বভাবে বসা সম্পূর্ণভাবে নিষিদ্ধ করতে হবে।
- কারখানার অভ্যন্তরে যথেষ্ঠ পরিমাণে হাত ধোয়ার জায়গা থাকতে হবে। বিশেষ করে কারখানার অভ্যন্তরের টয়লেট-এর আশে পাশে।
- কারখানার অভ্যন্তরে যথেষ্ঠ পরিমাণে হ্যান্ড-স্যানিটাইজার থাকতে হবে।
- কারখানার অভ্যন্তরে আলো-বাতাস চলাচলের জন্য ব্যবস্থা রাখতে হবে। মেঝে প্রতি ঘণ্টা পরপর স্যাভলন জাতীয় জীবানুনাশক দিয়ে মুছে দিতে হবে।
- একটি নির্দিষ্ট সময় পর পর চেয়ার, টেবিল ও মেশিনের উপর স্যাভলন জাতীয় জীবানুনাশক ছিটিয়ে দিতে হবে।
- কারখানার অভ্যন্তরে কোন শ্রমিক-কর্মচারী, কর্মকর্তা, সুপারভাইজার, গার্ড বা নিরপত্তারক্ষী, ড্রাইভার, ক্লিনার কখনোই দলবদ্ধভাবে দাঁড়াবে বা বসবে না। কারখানার অভ্যন্তরে সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখা প্রায়ই অসম্ভব। তবুও সামাজিক দুরত্ব রক্ষার্থে উক্ত নিয়ম মেনে চলতে হবে।

নির্মাণ শিল্প

কম ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল

১. বন্ধ অবস্থা থেকে কাজ শুরু করার আগে প্রতিরক্ষামূলক সরবরাহ যেমন মাস্ক, লিকুইড হ্যান্ড ওয়াশ, জীবানুনাশক, স্পর্শ-বিহীন থার্মোমিটার সংগ্রহ করুন। জরুরী কাজের পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং তা বাস্তবায়ন করুন।

২. প্রতিদিন কাজের আগে এবং পরে কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা নিন। যাদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং অন্যান্য উপসর্গগুলি দেখা দিবে তাদের স্ক্রিনিং ও সময় মতো চিকিৎসার ব্যবস্থা নিন।

৩. অফিস অঞ্চল, অভ্যন্তরীণ সরকারী কার্যকলাপের অঞ্চল এবং কর্মীদের কার্যক্ষেত্রের বায়ু চলাচলকে জোরদার করুন। কেন্দ্রীয় শীতাতপ ব্যবহারের ক্ষেত্রে শীতাতপ নিয়ন্ত্রকের স্বাভাবিক মাত্রা নিশ্চিত করুন। সতেজ বায়ু বৃদ্ধি করুন এবং সমস্ত বায়ু সিস্টেমের ফিরতি বায়ু বন্ধ করুন।

৪. পরিবেশকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন। প্রতিদিন আবর্জনা পরিষ্কার করুন এবং আবর্জনা অপসারণের সময় মুখ বন্ধ ব্যাগ ব্যবহার করুন।

৫. পাবলিক টয়লেটগুলি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং হাত ধোয়ার ব্যবস্থা এবং লিকুইড হ্যান্ড ওয়াশ সরবরাহ করুন।

৬. স্বাস্থ্যকর অভ্যাস বজায় রাখুন। হাতের স্বাস্থ্য সুরক্ষা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য আচরণের প্রচার বৃদ্ধি করুন। হাঁচি দেওয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢেকে নিন।

৭. বাসস্থান, অফিস অঞ্চল এবং নির্মাণ অঞ্চলগুলোর পরিবেশ পরিষ্কার করা জোরদার করুন।

৮. বারবার ব্যবহৃত হয় এমন বস্তু যেমন লিফটের বোতাম, দরজার হাতল পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্তকরণে জোর দিন।

৯. সুশৃঙ্খলভাবে কাজ করে ফিরে আসার জন্য কর্মীদের জন্য "পয়েন্ট-টু-পয়েন্ট" বাস বা নির্ধারিত বাস ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করুন। মারাত্মক মহামারী ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলগুলি থেকে ফিরে আসা কর্মচারীদের ট্র্যাকিং এবং এই জাতীয় কর্মচারীদের স্বাস্থ্য সঠিকভাবে পর্যবেক্ষণ ও তাদের পর্যাপ্ত স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করুন।

১০. কাজের প্রক্রিয়াটির সহজ ও অনুকুল করুন। নির্মাণ জায়গায় বিভিন্ন দলের কর্মীদের চলাচল নিয়ন্ত্রণ করুন এবং কর্মীদের জড়ো হওয়া থেকে বিরত করুন। নির্মাণ প্রক্রিয়াটিকে অনুকুল করুন এবং সঠিকভাবে পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত করুন।

১১. ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করুন। অন্যের সাথে কাছাকাছি অবস্থানে থাকাকালীন মাস্ক পরিধান করুন।

১২. ক্যান্টিনের রান্নার পাত্র এবং থালাবাসন সঠিকভাবে জীবানুমুক্ত করুন। পৃথকভাবে দূরে বসে খাবার গ্রহণ করুন।

১৩. জরুরী ক্ষেত্র স্থাপন করুন। কেউ সন্দেহভাজন হলে সময় মতো জরুরী স্থানে তাদের সাময়িকভাবে কোয়ারেন্টাইনে প্রেরণ এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

১৪. যদি একটি নিশ্চিত কেস পাওয়া যায় তবে পেশাদার জীবানুনাশক প্রতিষ্ঠান দ্বারা জীবানুমুক্ত করুন।

ডাক ও এক্সপ্রেস বিতরণ শিল্প

কম ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা

১. বন্ধ অবস্থা থেকে কাজ শুরুর পূর্বে মাস্ক, তরল হাত ধোয়ার সাবান, জীবানুনাশক দ্রব্য, ইনফ্রারেড থার্মোমিটার এবং মহামারীরোধী দ্রব্যসমূহ সংগ্রহ করুন। জরুরী অবস্থার জন্য কর্মপরিকল্পনা করে তা বাস্তবায়ন করুন।

২. প্রতিদিন কাজের শুরুতে এবং শেষে ডাক পিয়ন, কুরিয়ার, পরিবহন চালক এবং মালামাল উঠানামা জন্য নিয়োজিত ব্যক্তির তাপমাত্রা মাপুন। যাদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্টের সমস্যা আছে তাদের সময়মত চিকিৎসা সেবা দিন।

৩. অফিসের ভেতরে বিশেষ করে যেখানে মানুষের চলাচল বেশী সেখানে বাতাস চলাচল ব্যবস্থা জোরদার করুন। 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 ও জীবানুমুক্ত রাখুন। ময়লা ফেলার সময় অবশ্যই ঢাকনাযুক্ত ময়লার ঝুড়ি ব্যবহার করুন।

৫. গণশৌচাগার সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং অবশ্যই হাত ধোয়ার ব্যবস্থা এবং হাত ধোয়ার সাবান রাখুন।

৬. সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন। হাত ধোয়া, হাঁচি দেওয়ার সময় টিস্যু বা কনুই দিয়ে মুখ ও নাক ঢেকে ফেলাসহ অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধির প্রচারণা আরও জোরদার করুন।

৭. সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীর মাস্ক পরিধান নিশ্চিত করুন।

৮. অফিসের অভ্যন্তরের জনসমাগমের জায়গাসমূহ একটু পর পর জীবানুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করুন।

৯. স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত জ্ঞান সম্মুখ সারির কর্মচারী এবং অন্যান্য সকল কর্মচারীদের মধ্যে প্রচার করুন। পার্সেল দেওয়া এবং নেওয়ার সময় গ্লাভস এবং মাস্ক খোলা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। এমনকি কর্মচারীরাও 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 ডাক পিয়ন, পরিবহন চালক, মালামাল উঠানামায় নিয়োজিত ব্যক্তি সবাই কাজের পোশাক, মাস্ক, গ্লাভস এসব 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 ভালমত জীবানুনাশক দিয়ে সময়মত পরিষ্কার করতে হবে।

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

১৪. কাগজবিহীন 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।

মধ্যম এবং অধিক ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা

উপরের ১৫টি নিয়ম ছাড়াও নীচের বিষয়গুলো বাস্তবায়ন করতে হবে।

১৬. মানুষের সংস্পর্শ ছাড়াই কাজ করার জন্য ইনটেলিজেন্ট ফাস্ট ফ্রেইট বক্স সেবা চালু করুন। সম্ভব না হলে ডাক গ্রহণ, প্রেরণ এবং ফাস্ট ফ্রেইটের জন্য আলাদা জায়গা নির্বাচন করুন।

১৭. নমনীয় কর্মঘন্টা ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে হবে।

সরকারি অফিস

১. বন্ধ অবস্থা থেকে কাজ আবার শুরু করার আগে মাস্ক, লিকুইড হ্যান্ডসোপ, জীবানুনাশক, নন-কন্টাক্ট থার্মোমিটার এবং অন্যান্য মহামারী প্রতিরোধক জিনিসপত্র প্রোভাইড করতে হবে এবং একটা জরুরী কাজের পরিকল্পনা রাখতে হবে এবং প্রত্যেকের দায়িত্ব ভাগ করে দিতে হবে।

২. প্রত্যেক কর্মকর্তা-কমচারির শরীরের তাপমাত্রা নিতে হবে। কারও জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং অন্যান্য লক্ষণ থাকলে চিকিৎসা দিতে হবে।

৩. বাইরে থেকে আগত ব্যক্তিদেরও শরীরের তাপমাত্রা মাপতে হবে। জ্বর থাকলে কাউকে ঢুকতে দেয়া যাবে না।

৪. অফিস, ক্যান্টিন এবং টয়লেটে ভেন্টিলেশন সুবিধা বাড়াতে হবে।

৫. সেন্ট্রাল বা নরমাল এয়ার কন্ডিশন স্বাভাবিক মাত্রায় ব্যবহার করতে হবে। বাইরে থেকে যাতে ধুলাবালি না আসতে পারে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

৬. ক্যান্টিন, ডরমিটরি, টয়লেটসহ অন্যান্য জায়গা পরিষ্কার রাখতে হবে।

৭. খাবার গ্রহণ প্রক্রিয়া দ্রুততম সময়ে সারতে হবে। ভেতরেই খাবারের ব্যবস্থা রাখতে হবে। বাইরে থেকে খাবার সরবরাহ করা যাবেনা।

৮. সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

৯. অফিসে কাগজে নথিগত কাজ যতটা সম্ভব কম করতে হবে এবং দূরত্ব বজায় রেখে কাজ করতে হবে।

১০. জনসমাগম হয় এমন কাজ করা যাবেনা যেমন স্পোর্টস, মিটিং ইত্যাদি।

১১. অফিস, ক্যান্টিন, টয়লেটে হাত ধোয়ার জন্যে সাবান অথবা জীবানুনাশক সরবরাহ করতে হবে।

১২. যদি হাত ধোয়ার ব্যবস্থা না থাকে তাহলে হ্যান্ড সেনিটাইজার দিতে হবে।

১৩. কর্মচারীরা মাস্ক পরবে।

১৪. হাঁচি অথবা কাশি দেয়ার সময় মুখ এবং নাক, কনুই অথবা টিস্যু দিয়ে ঢেকে নিতে হবে।

১৫. ব্যবহৃত টিস্যু মুখ বন্ধ ময়লার বিনে ফেলতে হবে।

১৬. হাঁচি-কাশি শেষে লিকুইড হ্যান্ড সোপ দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে।

১৭. পোস্টার, সচেতনামূলক ভিডিও এবং বিভিন্ন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম দিয়ে সকলকে সচেতন করতে হবে।

১৮. ইমার্জেন্সি এরিয়া তৈরি করেতে হবে যেখানে যারা আক্রান্ত হবে অথবা আক্রান্ত হয়েছে এমন মনে হচ্ছে তাদেরকে কোয়ারেন্টাইনের ব্যবস্থা করা হবে। লক্ষণ থাকলে চিকিৎসা দিতে হবে।

১৯. যদি কোন স্থানে একটিও কোভিড-১৯ কেস পজিটিভ পাওয়া যায় হয় তাহলে ঐ স্থানের এয়ার কন্ডিশন যন্ত্র গাইডলাইন অনুযায়ী জীবানুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

২০. কর্ম ঘন্টা কমিয়ে দিতে হবে। নমনীয় কাজের ব্যবস্থা করতে হবে এবং বাসায় থেকে কাজের জন্যে উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

শিশু যত্ন কেন্দ্র

১. মাস্ক, হাত ধোয়ার তরল সাবান সাবান, জীবানুনাশক, ডিজিটাল থার্মোমিটার ও অন্যান্য মহামারী প্রতিরোধক প্রয়োজনীয় সামগ্রী সংরক্ষণে রাখতে হবে। যে কোনো ইমারজেন্সি পরিস্থিতিতে করণীয় সূত্রবদ্ধ করে রাখতে হবে। কর্মী ও শিশুশালা পরিচালক / পরিচালিকার দায়িত্ববোধের সত্ত্বাকে বাস্তবায়ন করার প্রয়াস থাকতে হবে এবং প্রশিক্ষণ জোরদার করতে হবে।

২. শিশু, কর্মী এবং শিশুশালা পরিচালক / পরিচালিকা নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে দেখবে। নিয়মিত সকালে ও বিকালে নির্দিষ্ট সময়ে শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে এবং 'ডেইলি রিপোর্ট', 'জিরো রিপোর্ট' সিস্টেম প্রবর্তন করতে হবে।

৩. কর্মচারী, শিশুশালা পরিচালক / পরিচালিকা, শিশু এবং প্রবেশপথে আগত সকলের শরীরের তাপমাত্রা নিতে করতে হবে। কারো তাপমাত্রা বেশি পাওয়া গেলে তাদের প্রবেশ করতে দেওয়া যাবেনা।

৪. বিভিন্ন জায়গায় যেমন কাজ করার ও অবস্থানের জায়গায় বায়ু চলাচলের সুব্যবস্থা থাকতে হবে। এয়ার কন্ডিশনার সিস্টেমের ক্ষেত্রে পরিশুদ্ধ বায়ু চলাচল ও বায়ু নির্গমনের পর্যাপ্ত ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।

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

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

৭. আবর্জনা বাছাই করা এবং সময়মত আবর্জনা অপসারণ করা সম্পর্কে উপযুক্ত পরিকল্পনা বাস্তবায়ন করতে হবে। অপসারণের পর আবর্জনা রাখার পাত্র অথবা ডাস্টবিন ভালভাবে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে।

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

৯. হাত পরিষ্কারের ব্যাপারে সতর্ক হতে হবে। হাত ধোয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী যেমন লিকুইড জীবানুমুক্তকরণ সাবান অথবা ক্ষারযুক্ত সাবান সরবরাহের ব্যবস্থা করতে হবে। হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি সম্পর্কে সবাইকে অবগত করতে হবে।

১০. কর্মচারী, শিশুশালা পরিচালক / পরিচালিকা অবশ্যই মাস্ক পরিধান করবে এবং হাঁচি-কাশির সময় কনুইয়ের ভাঁজ অথবা টিস্যু ব্যবহার করবে এবং ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত ময়লার বিনে 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 চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

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

১৩. একটি ইমারজেন্সি ইউনিট অথবা কক্ষ অথবা এলাকার ব্যবস্থা করে রাখতে হবে। যদি কোন কর্মচারী, শিশুশালা পরিচালক / পরিচালিকা অথবা শিশুর মাঝে কোভিড-১৯-এর সন্দেহজনক উপসর্গ লক্ষ্য করা যায় তবে তৎক্ষণাৎ তাকে ইমারজেন্সি কক্ষে স্থানান্তর করতে হবে এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

১৪. নিশ্চিতভাবে কোভিড-১৯-এ সংক্রমিত ব্যক্তি শনাক্ত করা গেলে উক্ত এলাকার এয়ার কন্ডিশনার সিস্টেম ও বায়ু চলাচলের ব্যবস্থাগুলো গাইডলাইন অনুযায়ী পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে এবং মূল্যায়ন না হওয়া পর্যন্ত তা চালু করা যাবেনা।

শিক্ষা প্রতিষ্ঠান

১. শিক্ষা প্রতিষ্ঠান খোলার পূর্বে মহামারি প্রতিরোধক মাস্ক, জীবানুনাশক এবং নন-কন্ট্যাক্ট থার্মোমিটার সংগ্রহ করে জরুরী কাজের পরিকল্পনা প্রণয়ন করুন। প্রতিটি ইউনিটের জবাবদিহিতা বাস্তবায়ন এবং শিক্ষক ও শিক্ষাদান কর্মীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করুন।

২. শিক্ষক, শিক্ষাদান কর্মী ও শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যাবস্থা পর্যবেক্ষণ জোরদার করুন। সকাল ও দুপুরে পরীক্ষার ব্যবস্থা বাস্তবায়ন এবং "প্রতিদিনের প্রতিবেদন" এবং "শুন্য প্রতিবেদন" পদ্ধতি প্রবর্তন করুন।

৩. শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রবেশপথে শিক্ষক, শিক্ষাকর্মী, শিক্ষার্থী এবং বহিরাগত শিক্ষাদান কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা নিন। যাদের শরীরের তাপমাত্রা বেশী পাওয়া যাবে তাদের প্রবেশ নিষেধ করুন।

৪. শ্রেণি কক্ষ, খেলার মাঠ এবং পাঠাগারের মতো গুরুত্বপূর্ণ জায়গাগুলোতে বায়ু চলাচল ব্যবস্থা শক্তিশালী করুন। দিনে ২-৩ বার প্রায় ২০-৩০ মিনিটের মতো উন্মুক্ত বায়ু চলাচল নিশ্চিত করুন। কেন্দ্রীয় শীতাতপ নিয়ন্ত্রক ব্যবহারের ক্ষেত্রে শীতাতপ নিয়ন্ত্রকের স্বাভাবিক মাত্রা নিশ্চিত করুন। বিশুদ্ধ বায়ু চলাচল বৃদ্ধি করুন এবং ফিরতি বায়ু চলাচল বন্ধ করুন।

৫. শ্রেণি কক্ষ, সর্বসাধারণ কর্তৃক ব্যবহৃত হয় এমন জায়গাসহ অন্যান্য জায়গার মেঝে ও ঘরের দরজার হাতল, সিঁড়ির হাতল এবং যেসব বস্তু বারবার ব্যবহৃত হয় সেসব বস্তুর তল / পৃষ্ঠ ঘন ঘন পরিস্কার ও জীবানুমুক্ত করুন।

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

৭. দূরে দূরে বসে খাবার গ্রহণ এবং সম্পূর্ণ নিজস্ব থালা বাসন বা ওয়ান টাইম থালা বাসন ব্যবহার করুন।

৮. প্রতিদিন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান চত্বরের আবর্জনা পরিস্কার এবং আবর্জনা সংরক্ষণকারী পাত্র জীবানুমুক্ত করুন।

৯. অফিস কার্যালয়ে কাগজের সীমিত ব্যবহারকে উৎসাহিত করুন। শিক্ষাদান কর্মীদের পারস্পরিক শারিরীক যোগাযোগ কমান এবং দূরবর্তী বা অনলাইন শিক্ষাকে অগ্রাধিকার দিন।

১০. স্বাভাবিক অবস্থা না আসা পর্যন্ত কোনো প্রকার অভ্যন্তরীণ জমায়েত বা ক্রিয়া কলাপের আয়োজন করবেন না। যেকোন বদ্ধ বা ঘন জনবহুল স্থান বা অন্যের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের ক্ষেত্রে এক মিটারের কম বা সমান দুরত্ব বজায় রাখুন।

১১. শিক্ষক, শিক্ষাদান কর্মী এবং শিক্ষার্থীদের বহির্গমণ কমিয়ে দিন।

১২. শিক্ষাদান কর্মকর্তা এবং শিক্ষার্থীরা মাস্ক ব্যবহার করুন। হাত ধৌতকরণসহ অন্যসব স্বাস্থ্যবিধি শক্তিশালী করুন। দ্রুত হাত শুকানো জীবানুনাশক বা জীবানুনাশক টিস্যু ব্যবহার করুন। হাঁচি দেওয়ার সময় মুখ এবং নাক ঢাকতে টিস্যু বা কনুই ব্যবহার করুন।

১৩. মহামারী প্রতিরোধকে জোরদার করুন। শিক্ষক, শিক্ষাদানকর্মী ও শিক্ষার্থীদের শিক্ষাদান সময় নিয়ন্ত্রণ করুন এবং মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করুন।

১৪. শিক্ষক, শিক্ষাদানকর্মী বা শিক্ষার্থীদের মধ্যে কোভিড -১৯ এর সন্দেহভাজন কোনো কেস থাকলে তাৎক্ষণিকভাবে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে জানান এবং যারা এই কেসের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন তাদের দ্রুত সনাক্ত ও কোয়ারেন্টাইন করুন।

১৫. কোয়ারেন্টিনে অবস্থানরত শিক্ষক, শিক্ষাকর্মী বা শিক্ষার্থীদের পিতামাতার স্বাস্থ্যের অবস্থা জানা এবং তাদের সাথে সর্বক্ষণ যোগাযোগ করার জন্য একজন বিশেষ ব্যক্তিকে নিয়োগ করুন।

১৬. কোনো নিশ্চিত কোভিড-১৯ কেস পাওয়ার সাথে সাথে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশ অনুযায়ী শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ এবং বায়ুচলাচল ব্যবস্থা পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করুন। মূল্যায়ন না হওয়া হওয়া পর্যন্ত এটির পুনরায় ব্যবহার শুরু করা থেকে বিরত থাকুন।

১৭. একত্রে বসে খাওয়ার মত ডাইনিং পরিষেবা বন্ধ রাখতে হবে।

বৃদ্ধ নিবাস

কম ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল

১. মাস্ক, তরল হাত সাবান, জীবানুনাশক এবং অন্যান্য মহামারী প্রতিরোধক সামগ্রী সংরক্ষণ করতে হবে। জরুরী কর্ম পরিকল্পনা তৈরি, জরুরী জায়গা নির্বাচন, কর্মীদের প্রশিক্ষণে 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 সে ক্ষেত্রে সময় মতো চিকিৎসা দিতে হবে ।

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

৪. যদি কেন্দ্রীয় এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করা হয় তবে অফিসের জায়গাগুলিতে এবং অভ্যন্তরীণ জনসাধারণের ক্রিয়াকলাপের ক্ষেত্রে বায়ু চলাচলকে শক্তিশালী করতে হবে। এয়ার কন্ডিশনার সাধারণ মাত্রায় চালাতে হবে। বিশুদ্ধ বায়ু চলাচল বৃদ্ধি করতে হবে এবং ফিরতি বায়ু চলাচল বন্ধ করতে হবে ।

৫. বৃদ্ধদের 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 জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৬. অফিস, ক্যান্টিন এবং অভ্যন্তরীণ সাধারণ কাজের জায়গা পরিষ্কার এবং জীবানুনাশক ব্যবহার জোরদার করতে হবে।

৭. পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। আবর্জনা ভালোভাবে পরিষ্কার এবং আবর্জনা পরিবহনে ঢাকনা যুক্ত গাড়ি ব্যবহার করতে হবে।

৮. পাবলিক টয়লেট পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে এবং হাত ধোয়ার সুবিধা রাখতে হবে এবং তরল সাবান বা সাবান রাখতে হবে।

৯. দর্শনার্থী সংখ্যা, দর্শনার্থীর কাজের এলাকা এবং দর্শনার্থীর পরিদর্শন সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে এবং দর্শনার্থীদের নাম নিবন্ধন করে রাখতে হবে।

১০. স্বাস্থ্য সংক্রান্ত রেকর্ড পূর্ণাংগরূপে রাখতে হবে। বয়স্ক নিবাসীদের মূল রোগ ও লক্ষণগুলির পর্যবেক্ষণ জোরদার করতে হবে। হাসপাতাল, হাসপাতালের সেবার সময়, যানবাহন, সঙ্গে যাওয়ার জন্য কর্মী, পরীক্ষার দ্রব্যাদি ইত্যাদি বিষয় সম্পর্কে আগে থেকেই পরিকল্পনা তৈরি করে রাখতে হবে যাতে দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়।

১১. কর্মচারিদের মাস্ক পরতে হবে। বার বার হাত পরিস্কার করতে হবে। হাঁচি-কাশির সময় মুখ এবং নাক টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে বা বা কনুই ব্যবহার করতে হবে।

১২. থাকার ঘরে নিবাসীদের মাস্ক পরিধান করার প্রয়োজন নাই। তবে বহিরাঙ্গন ক্রিয়া কলাপে অন্যদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার সময় মাস্ক পরিধান করা উচিত। কথা বলতে হবে বা দাঁড়াতে হবে এক মিটারের চেয়ে কম বা সমান দুরত্বে।

মধ্যম এবং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল

উপরোক্ত পদক্ষেপগুলির পাশাপাশি নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলিও গ্রহণ করতে হবেঃ

১৩. যদি নিবাসে কোন নিশ্চিত কেস পাওয়া না যায় এবং কোন নিবাসী অসুস্থ বোধ করেন তবে তার পরিবারের সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে হবে। চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানে ফোন করতে হবে এবং তার চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

১৪. কোভিড-১৯ মেডিকেল প্রতিষ্ঠান থেকে ফিরে আসা ব্যক্তি এবং তার সাথে থাকা স্টাফ সদস্যরা ১৪ দিনের কোয়ারেন্টাইনে থাকবেন।

১৫. যদি কারও জ্বর, শুকনো কাশি এবং ক্লান্তির মতো লক্ষণ থাকে তবে তাৎক্ষণিকভাবে তাকে নিবিড় পর্যবেক্ষণে আনতে হবে এবং স্ক্রিনিং করে চিকিৎসা করতে হবে।

১৬. যদি কেউ সন্দেহজনক কেস বা নিশ্চিত কেস হিসাবে চিহ্নিত হন, তবে অবিলম্বে তার চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে এবং তার কক্ষ এবং ব্যক্তিগত জিনিসপত্র জীবানুমুক্ত করতে হবে। তার নিকটস্থ ব্যক্তিদের পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

১৭. এ ধরণের ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় দর্শনার্থীদের বৃদ্ধ নিবাসে প্রবেশ করতে দেয়া যাবে না।

কারাগার

কম ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল

১. কারাগারের অবস্থা অনুযায়ী প্রত্যেক ইউনিটের জন্য প্রয়োজনীয় মহামারী প্রতিরোধক জিনিসপত্র যেমন মাস্ক, গ্লাভস, জীবানুনাশক সরবরাহ, প্রয়োজন অনুযায়ী জরুরী পরিকল্পনা বাস্তবায়ন এবং অভ্যন্তরীণ ব্যবস্থাপনা জোরদার করতে হবে। সেই সাথে কারারক্ষীদের প্রশিক্ষণ জোরদার করতে হবে এবং অপরাধিদের মহামারী প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দিতে হবে।

২. কারারক্ষী (পুলিশ), কর্মকর্তা, কর্মচারী এবং অপরাধিদের স্বাস্থ্যের অবস্থা প্রতিদিন পর্যবেক্ষণের জন্য বিশেষ প্রতিনিধির (স্বাস্থ্যকর্মী) ব্যবস্থা করতে হবে। যাদের সন্দেহজনক লক্ষণ দেখা যাবে- যেমন জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি তাদের অবশ্যই স্ক্রিনিং 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 সুস্থ নিশ্চিত হলে কারাগারে প্রবেশ করতে পারবেন। নতুন অপরাধীদের ১৪ দিন কোয়ারেন্টাইনে থাকার পর শারীরিক পরীক্ষা, শরীরের তাপমাত্রা এবং পিসিআর পরীক্ষার মাধ্যমে সুস্থ্যতা নিশ্চিত হলে হেফাজতে নেয়া যাবে। মহামারীর 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। যদি এসি ব্যবহার করা হয় সেক্ষেত্রে এসির স্বাভাবিক মাত্রা নিশ্চিত করতে হবে। বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল বৃদ্ধি করতে হবে এবং ফিরতি বাতাস প্রবাহ বন্ধ করতে হবে।

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

৬. থালাবাসন এবং গ্লাস প্রতিবার ব্যবহারের পর জীবানুনাশক দ্বারা ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।

৭. খাবার গ্রহণ করার সময় দূরে দূরে অবস্থান করতে হবে এবং নিজস্ব থালাবাসন ব্যবহার করতে হবে।

৮. কান্টিন 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 জীবানুনাশক দ্বারা পরিষ্কার করতে হবে। নিষ্কাষণ নল, বেসিন এবং ঝর্ণা ঘন ঘন পরিষ্কার করতে হবে যাতে এগুলোর কার্যকারিতা অব্যাহত থাকে।

১০. বিচ্ছিন্নভাবে বিনোদন এবং বিশ্রামের ব্যবস্থা করা যেতে পারে। তবে একে আপরের 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 পরতে হবে। ব্যক্তিগত পরিস্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি নজর রাখতে হবে। হাঁচি দেয়ার সময় মুখ ও নাক টিস্যু অথবা কনুই দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে এবং সাথে হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখতে হবে।

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

১৪. একটা জরুরী অঞ্চল গঠন করতে হবে। যখন কারারক্ষী, কর্মরত কর্মকর্তা, কর্মচারী এবং কোন অপরাধীর কোভিড-১৯ সম্পর্কিত উপসর্গ দেখা দিবে (যেমন জ্বর) তখন তাৎক্ষণিকভাবে তাদের এই পৃথক স্থানে রাখার ব্যবস্থা করতে হবে এবং সময়মত চিকিৎসা দিতে হবে।

১৫. কোভিড-১৯ সংক্রামক রোগী সনাক্ত হলে এসি ও বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা গাইডলাইন অনুসরণ করে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে। মূল্যায়ন না হওয়া পর্যন্ত তা বন্ধ রাখতে হবে।

মধ্যম ও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল

উপরের নির্দেশিত পদক্ষেপ ছাড়াও নিচে বর্ণিত পদক্ষেপসমূহ গ্রহণ করতে হবেঃ

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

১৭. কারারক্ষী, কর্মকর্তা, কর্মচারী অথবা অপরাধী যিনি কোন মেডিক্যাল ইন্সটিটিউট থেকে ফিরে এসেছেন যতক্ষণ পর্যন্ত তিনি কোভিড-১৯-এর জন্য পরীক্ষা দ্বারা সুস্থ্য বলে বিবেচিত হবেন না, ততক্ষণ পর্যন্ত তিনি কারাগারে প্রবেশ করতে পারবেন না।

১৮. কারাগারে কেউ কোভিড-১৯ সনাক্ত হলে কারারক্ষীসহ সকল অপরাধিদের কারও মধ্যে কোভিড-১৯-এর উপসর্গ আছে কিনা সেটা নিশ্চিত করতে হবে। যেখানে কোভিড-১৯ সনাক্ত হয়েছে সেখানকার সকল অপরাধীকে স্থানান্তর এবং রোগীদের জন্য আলাদা অঞ্চল, কোয়ারেন্টাইন পর্যবেক্ষণ অঞ্চল এবং একটি সাধারণ অঞ্চল তৈরী করতে হবে। প্রশাসনিক কর্মকর্তার অধীনে একটি সংরক্ষিত দল নিযুক্ত করতে হবে।

১৯. পর্যাপ্ত আলো বাতাস প্রবেশ করানোর জন্য বায়ু চলাচল ব্যবস্থা উন্নত করতে হবে। যেখানে রোগী সনাক্ত হয়েছে সে স্থান জীবানুমুক্ত করা এবং কারাগার পরিপূর্ণভাবে জীবানুমুক্ত করার জন্য বিশেষ লোকবল নিয়োগ করতে হবে।

২০. 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 রোগীদের যথাসময়ে মুমূর্ষু রোগীদের জন্য স্বীকৃত হাসপাতালে স্থানান্তর করতে হবে। যাদের মধ্যে উপসর্গ লক্ষণীয় তাদের স্বীকৃত হাসপাতালে স্থানান্তর করা এবং কড়া নজরদারী ও পরিপূর্ণ চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

২১. যেখানে ঐ রোগী বসবাস করতেন সে স্থানকে বিশেষ লোকবলের মাধ্যমে পরিপূর্ণ জীবানুমুক্ত করতে হবে।

মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা প্রতিষ্ঠান

১. মহামারী প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ নেতৃত্বদানকারী একটি দল প্রতিষ্ঠা করুন। জরুরী পরিকল্পনা ও কর্মপদ্ধতি তৈরী করুন। কোভিড-১৯-এর প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের উপর প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করুন এবং সুরক্ষা সামগ্রী সরবরাহ ও জীবানুমুক্তকারী উপাদান সংরক্ষণ করুন।

২. কর্মীদের স্বাস্থ্যগত অবস্থা পর্যবেক্ষণ জোরদার করুন। সন্দেহজনক উপসর্গ যেমন জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট সম্পন্ন ব্যক্তি স্ক্রীনিংয়ের জন্য সময়মতো চিকিৎসা সহায়তা নিন।

৩. মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানের প্রবেশমুখে কর্মী এবং বহিরাগতদের শরীরের তাপমাত্রা নিন। বেশী তাপমাত্রা সম্পন্ন ব্যক্তিদের প্রতিষ্ঠানে প্রবেশ নিষিদ্ধ করুন।

৪. কোভিড-১৯ নির্ণয় ও চিকিৎসা দিতে সমর্থ এমন স্থানীয় সাধারণ চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ প্রতিষ্ঠা করুন। বিশেষায়িত মানসিক হাসপাতালে কোয়ারেন্টাইন-এর জন্য অবজারভেশন ওয়ার্ড স্থাপন করুন। সাধারণ হাসপাতালের মানসিক স্বাস্থ্য বিভাগেও কোয়ারেন্টাইন জরুরি ওয়ার্ড স্থাপন করা উচিত।

৫. সকল বিভাগ একসাথে কাজ করতে হবে যাতে হাসপাতালঘটিত বিভিন্ন সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়, জীবানুমুক্তকরণ নিশ্চিত করা যায় এবং কোয়ারেন্টাইন এবং সুরক্ষা পদ্ধতি নিশ্চিত করা যায়।

৬. পরিবেশগত স্যানিটেশন এবং সকল এলাকায় ভেন্টিলেশনের দিকে নজর দিন এবং যথাযথ পরিষ্কার ও জীবানুমুক্তকরণ ব্যবস্থাপনা প্রতিষ্ঠা করুন।

৭. কঠোর অন্তর্বিভাগ এবং বহির্বিভাগ বিধিনিষেধ গ্রহণ করুন। বিজ্ঞানসম্মতভাবে এবং সুশৃঙ্খলভাবে চিকিৎসাসেবা প্রদান করুন। পরপর আউট-পেশেন্ট ভিজিটকে কমানোর চেষ্টা করুন এবং হাসপাতালে থাকার সময়কে সংক্ষিপ্ত করার চেষ্টা করুন।

৮. হাসপাতালে প্রবেশ ও বহির্গমনকে কমান এবং প্রবেশ ও বহির্গমনকে কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রণ করুন।

৯. পরিবারের সদস্য কর্তৃক ভিজিট কমিয়ে দিন এবং রোগীর সাথে আসা ব্যক্তির সংখ্যা সীমিত করুন।

১০. নতুন ভর্তি হওয়া মানসিক রোগীদের ১৪ দিন কোয়ারেন্টাইন রোগীদের এলাকায়/ওয়ার্ডে পর্যবেক্ষণের পর সাধারণ রোগীদের এলাকায়/ওয়ার্ডে স্থানান্তর করা উচিত।

১১. ইন-পেশেন্ট বিশেষ করে গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত ভর্তি রোগীর চিকিৎসা এবং তত্ত্বাবধান জোরদার করুন। বাইরের কর্মকান্ডকে কমিয়ে দিন এবং অপ্রত্যাশিত আচরণের ঝুঁকি থেকে আনীত ঝুঁকিকে কমান।

১২. অন্তবিভাগে যদি কোনো সন্দেহভাজন বা নিশ্চিত কোভিড-১৯ কেস পাওয়া যায়, তবে তাৎক্ষণিকভাবে রোগীকে কোয়ারেন্টাইন করার ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। তাকে মনোনীত কোনো হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য স্থানান্তর করুন এবং সময়মত স্থানীয় স্বাস্থ্য প্রশাসনকে রিপোর্ট করুন।

১৩. কোভিড-১৯ এর নিশ্চিত কেস যাকে ঐ সময়ের জন্য একটি মনোনীত হাসপাতালে স্থানান্তর করা সম্ভব হবে না, তাকে ঐ হাসপাতালেই তাৎক্ষণিকভাবে একটি জ্বরের ওয়ার্ড স্থাপন করে ভর্তি করতে হবে। কোভিড-১৯ রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার জন্য উপযুক্ত একটি চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানকে পরামর্শ প্রদানের জন্য কর্মী পাঠাতে আহবান করতে হবে। মানসিক স্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠানটিতে সংস্পর্শে আসা চিকিৎসা কর্মী ও রোগীদের ১৪ দিন মেডিকেল পর্যবেক্ষণের জন্য কোয়ারেন্টিনে নেয়ার ব্যবস্থা করতে হবে এবং ওয়ার্ডগুলোকে সম্পূর্ণভাবে জীবানুমুক্ত করতে হবে।

১৪. পেশাদারী কোন প্রতিষ্ঠানকে দিয়ে জীবানুমুক্তকরণের কাজটি করিয়ে নিতে হবে।

প্রবীণ নাগরিক

১. প্রবীণ ব্যক্তিদের মধ্যে বারবার হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে উৎসাহিত করতে হবে। হাত ধোয়ার পর হ্যান্ড-ক্রীম বা লোশন ব্যবহারে মনোযোগী হতে হবে।

২. নিজের ব্যবহৃত জিনিসপত্র যেমন তোয়ালে অন্য কারো সাথে অদল বদল করা যাবেনা।

৩. পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম এবং পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ সুষম খাবার গ্রহণ করতে হবে এবং স্বাভাবিক জীবনযাপনের নিয়ম মেনে সুস্থভাবে বেঁচে থাকার প্রয়াস চালাতে হবে।

৪. নিয়মিত শরীরের তাপমাত্রা এবং রক্তচাপ পরীক্ষা করে দেখতে হবে। সন্দেহপ্রবণ লক্ষণ যেমন জ্বর, কাশি 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। যে কোন জনসমাগম যেমন অনুষ্ঠান, চায়ের দোকানে আড্ডা ইত্যাদি পরিহার করতে হবে।

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

৭. যারা ফুসফুস অথবা হার্টের বিভিন্ন সমস্যায় ভুগছেন তাদেরকে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ মেনে যথাযথ উপায়ে মাস্ক পরিধান করে বাইরে বের হতে হবে। উক্ত সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিগণের ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ বন্ধ করা যাবেনা।

৮. যে কোন স্বাস্থ্য সমস্যায় চিকিৎসার জন্য অথবা পরামর্শের জন্য নিকটবর্তী চিকিৎসা কেন্দ্রে যাওয়া যেতে পারে অথবা দীর্ঘমেয়াদী ওষুধ সেবনে অগ্রসর হয়ে বারবার চিকিৎসা কেন্দ্রে যাওয়া থেকে বিরত থাকা উত্তম সমাধান।

৯. 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।

১০. যে সকল বয়স্ক রোগীদের সর্বক্ষণ যত্নের প্রয়োজন সেক্ষেত্রে তাদের পরিচর্যাকারীদেরকেও নিজেদের স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নবান হতে হবে। যতটা সম্ভব ঘরেই অবস্থান করতে হবে। বাইরে যাওয়ার প্রয়োজন হলে অবশ্যই নিজস্ব সুরক্ষা সামগ্রী তথা মাস্ক পড়ে বাইরে যেতে হবে।

গর্ভবতী মা

১. গর্ভবতী মাকে অবশ্যই পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম এবং পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ সুষম খাবার গ্রহণ করতে হবে এবং স্বাভাবিক জীবন যাপনের নিয়ম মেনে চলতে হবে।

২. 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।

৩. নিজের ব্যবহৃত জিনিসপত্র অন্যকে ব্যবহারের জন্য দেওয়া যাবেনা।

৪. নিয়মিত শরীরের তাপমাত্রা এবং রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে এবং ওজন মেপে দেখতে হবে। সেই সাথে গর্ভের বাচ্চার হার্ট বিট এবং নড়াচড়া পরীক্ষা করে দেখতে হবে। বাচ্চার নড়াচড়া বুঝা না গেলে অথবা কোন পরিবর্তন দেখা দিলে তৎক্ষণাৎ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

৫. সম্ভব হলে টেলিমেডিসিন সেবার মাধ্যমে ঘরে বসে ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া অধিক নিরাপদ।

৬. বাইরে যাওয়ার সময় নিজের নিরাপত্তার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ অর্থাৎ মাস্ক পরিধান করতে হবে এবং 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।

৭. বাইরে থেকে ফিরে এসে কাপড় পরিবর্তন করতে হবে এবং সেই সাথে হাত ও মুখ ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে।

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

৯. হাত পরিষ্কারের বিষয়ে মনোযোগী হতে হবে। হাত দিয়ে নাক, মুখ, চোখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

১০. গর্ভকালীন সময়ে প্রথম ১-১২ সপ্তাহ এবং দ্বিতীয় ১৩-২৬ সপ্তাহ-এর মাঝে কোন সমস্যা দেখা না দিলে পরবর্তী গর্ভকালীন পরীক্ষাগুলো মহামারীর অবস্থা বিবেচনা করে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে করাতে হবে।

শিশু

১. শিশুদেরকে সাধারণ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি যেমন- বারবার হাত ধোয়া, আশেপাশের পড়ে থাকা জিনিসপত্র না ধরা, হাত না ঘষা, নাকে আঙুল না ঢুকানো, চোখ ঘষাঘষি না করা ইত্যাদি অভ্যাসগুলো সম্পর্কে শিক্ষাদান করতে হবে এবং সঠিকভাবে চালনা করার জন্য সহায়তা করতে হবে।

২. পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম এবং পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ সুষম খাবার খাওয়াতে হবে।

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

৪. জনসমাগম পূর্ণ এলাকা, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ এড়িয়ে চলতে হবে। শিশুদের খেলাধুলার জন্য কম ঘনবসতিপূর্ণ এলাকা অথবা পার্ক যেখানে আলো-বাতাস-এর সুগম চলাচল থাকে সেসব জায়গার ব্যবস্থা করে দিতে হবে। অভ্যন্তরীণ অর্থাৎ ঘরের ভেতরের গেম বা খেলাধুলা থেকে শিশুদের বিরত রাখতে হবে।

৫. বাইরে যাওয়ার সময় শিশু, বাবা-মা, অভিভাবকগণ সবাইকে অবশ্যই নিজেদের সুরক্ষা মেনে চলতে হবে। যেমন- শিশুদের ক্ষেত্রে চাইল্ড মাস্ক ব্যবহার করা যেতে পারে। বাইরে যাওয়া পরিহার করতে হবে। একান্ত যেতে হলে বাইরে থেকে ফিরে এসে কাপড় পরিবর্তন করতে হবে এবং সেই সাথে হাত ও মুখ ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে।

৬. মহামারীর সময়ে শিশুর টিকাদানের সময় চলে এলে অভিভাবকগণ টেলিফোনের মাধ্যমে টিকাদান কর্মীর সাথে পরামর্শ করে টিকাদানের সময়কাল ঠিক করে নিতে পারেন। তবে যথাযথ সুরক্ষা বজায় রেখে যথাসময়ে শিশুকে টিকাদান কেন্দ্রে নিয়ে গিয়ে টিকা দেওয়া উচিত। কিছু কিছু টিকার ক্ষেত্রে সময় পরিবর্তন করা যায়। সেক্ষেত্রে অবশ্যই টিকাদান কর্মীর পরামর্শ নিতে হবে।

৭. বাবা-মা, অভিভাবক অথবা শিশুর তত্ত্বাবধায়ক অবশ্যই সব সময় হাত পরিষ্কার রাখবেন। শিশুর সামনে কখনো হাঁচি-কাশি 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।

৮. শিশুর পরিচর্যার সময় বাবা-মা অথবা শিশুর তত্ত্বাবধায়ক, মাস্ক পরিধানের চেষ্টা করবেন।

৯. বাবা-মা, অভিভাবক অথবা শিশুর তত্ত্বাবধায়ক এর 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।

১০. শিশু যদি কোন ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায় গমন করে থাকে অথবা কোন কোভিড-১৯ রোগীর সংস্পর্শে এসে থাকে তবে তা অবশ্যই ডাক্তার, সমাজ ও স্কুলে জানিয়ে সচেতনতা অবলম্বন করতে হবে।

শিক্ষার্থী

১. স্বাভাবিক জীবনযাপনের নিয়ম মেনে চলতে হবে। পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম এবং পড়ালেখার পর পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়াটা জরুরী। বেশিক্ষণ বসে থাকা যাবেনা। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাপনাকে সচল রাখতে ও নেতিবাচক মনোবৃত্তি দূর করতে দিনে সামান্য ব্যায়াম 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 অদল বদল করা যাবেনা।

৫. যথাসম্ভব ঘরে থাকার চেষ্টা করতে হবে। জনসমাগমপূর্ণ এলাকা, স্টুডেন্ট পার্টি ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৬. বাইরে যাওয়ার সময় অবশ্যই সুরক্ষা সামগ্রী যেমন মাস্ক পরিধান করতে হবে। হাত পরিষ্কার রাখতে হবে। সেক্ষেত্রে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।

৭. বাড়িতে বসে অনলাইন ক্লাস করার সময় অবশ্যই চোখের দিকে খেয়াল রাখতে হবে। কম্পিউটার অথবা যে কোন ইলেকট্রনিক যন্ত্র ব্যবহারের সময় অবশ্যই তার পৃষ্ঠতল পরিষ্কার রাখতে হবে যাতে চোখের অসুবিধা না হয়।

৮. নিয়মিত শরীরের তাপমাত্রা এবং রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে। সন্দেহপ্রবণ লক্ষণ যেমন জ্বর, কাশি দেখা দিলে বাড়ির সদস্যকে, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রধান শিক্ষককে এ বিষয়ে অবগত করতে হবে এবং অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

নিজ প্রয়োজনে চিকিৎসা প্রাপ্তি

১. নিকটস্থ হাসপাতালে যেতে হবে। যদি সম্ভব হয় টেলিফোনেই করণীয় সম্পর্কে জেনে নেয়া উত্তম। এটি সম্ভব না হলে হাসপাতালে খুব কম সময় অবস্থান করতে হবে।

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

৩. হাত পরিষ্কার রাখা, দরজার হাতল, ডেস্ক এসব হাত দিয়ে ধরা যাবে না। হাত যথাযম্ভব সাবান ব্যবহার করে পরিষ্কার রাখতে হবে।

৪. লাইনে দাঁড়ানোর সময় কমপক্ষে এক মিটার দূরত্বে দাঁড়াতে হবে। লিফট ব্যবহার না করে সিঁড়ি ব্যবহার করতে হবে। লিফট ব্যবহার করতে হলে পালাক্রমে যাওয়া ভালো যেন জনসমাগম বেশি না হয়ে যায়।

৫. বাইরে যাওয়ার সময়ে ব্যক্তিগত গাড়ি ব্যবহার করা যেতে পারে। গণপরিবহণ ব্যবহারের ক্ষেত্রে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং বাতাস চলাচলের জন্য জানালা খুলে রাখতে হবে।

৬. বাসায় ফিরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

৭. যত দ্রুত সম্ভব বাসায় ফিরে পরিধেয় জামা পাল্টাতে হবে এবং সেটি ধুয়ে ফেলতে হবে। হাসপাতালে সন্দেহজনক কোনো রোগীর সংস্পর্শে এলে পরিধেয় বস্ত্র ৫৬°সে.-এ ৩০ মিনিট ধরে গরম পানিতে ফুটিয়ে নিতে হবে। প্রয়োজনে রাসায়নিক জীবানুনাশক দিয়ে জীবানুমুক্ত করতে হবে।

পুলিশ সদস্য

১. পুলিশ সদস্য বাইরে ডিউটিরত অবস্থায় অবশ্যই মাস্ক পরিধান করবেন এবং হাত পরিষ্কার রাখবেন।

২. যখন কোনো ব্যক্তি অথবা সন্দেহভাজন কারোর সাথে কথা বলবেন তখন অবশ্যই মাস্ক পরিধান করবেন এবং নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখবেন (কমপক্ষে এক মিটার) এবং ঐ ব্যক্তিকেও মাস্ক পরিধান করাতে হবে।

৩. হাত সুরক্ষিত রাখতে হবে। হাঁচি কাশির সময় নাক-মুখ টিস্যু দিয়ে ঢাকতে হবে।

৪. মিটিং করতে হলে ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে করতে হবে। যদি একান্তই মুখোমুখি হবার প্রয়োজন হয় তাহলে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। সভার সদস্য সংখ্যা কমানোর সাথে সাথে মিটিং-এর সময়কালও কমাতে হবে।

৫. সময়মত খাবার খেতে হবে। ডাইনিং হলে জনবল কমাতে হবে। খাওয়া শেষ হলে খাবার সম্পর্কিত বাসন-কোসন জীবানুনাশক দিয়ে পরিস্কার করতে হবে।

৬. দৈনিক নিজের শরীরের পর্যবেক্ষণ করতে হবে। শরীরের তাপমাত্রা মেপে রেকর্ড করতে হবে। যদি কোনো সন্দেহজনক লক্ষণ দেখা যায় তাহলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। অসুস্থ কোনো পুলিশ সদস্য ডিউটি করতে পারবেন না।

কোম্পানি স্টাফ

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

২. ব্যক্তিগত সুরক্ষার প্রতি সচেতন হতে হবে। হাঁচি-কাশির সময়ে 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। বর্জ্য রিসাইকেল করে ব্যবহার করা গেলে করতে হবে। প্রতিদিন কাজের শেষে অবশ্যই সব কিছু পরিষ্কার করতে হবে।

৪. যেখানে বসে কাজ করা হয় সপ্তাহে অন্তত একবার করে হলেও তা পরিষ্কার করতে হবে। যেমনঃ অফিসের ডেস্ক, চেয়ার, বিশ্রামের জায়গা ইত্যাদি।

৫. সুষম খাবার খেতে হবে।কাজের শেষে প্রয়োজনমত বিশ্রাম গ্রহণ করতে হবে। শরীরের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা উন্নতি করার জন্য ব্যায়াম করতে হবে পরিমিতভাবে।

৬. প্রতিদিন নিজের শরীরের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে। দেহের তাপমাত্রা মেপে একটা চার্ট তৈরি করে রেকর্ড রাখা যেতে পারে। সন্দেহজনক কোনো লক্ষ্মণ দেখলে (যেমন জ্বর,কাশি ইত্যাদি) কোম্পানিকে জানাতে হবে এবং আক্রান্ত হলে চিকিৎসা নিতে হবে। কেউ যদি অসুস্থ থাকে তাহলে তার কাজে যাওয়া নিষেধ।

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 এলাকায় যাওয়া যাবেনা যেমনঃ শপিং মল, রেস্টুরেন্ট।

১০. জনসমাগম হবে এমন জায়গায় যাওয়া পরিহার করা।

কাস্টমস (অভিবাসন পরিদর্শন, স্বাস্থ্য এবং কোয়ারেন্টাইন) কর্মচারী

১. আত্মসুরক্ষার ব্যাপারে সচেতন হতে হবে। কর্মক্ষেত্রে সম্ভাব্য ঝুঁকির ব্যাপারে সচেতন হতে হবে এবং এ জন্য যথাযথ প্রতিরক্ষামূলক 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) এবং কর্তৃপক্ষের কাছে অবহিত করতে হবে। যদি কারোর 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।

৬. হাত ধোবার জন্য লিকুইড সাবান বা সাবান অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার (জীবানুনাশক) ব্যবহার করতে হবে। সব সময় হাত দিয়ে ধরা হয় এমন জিনিসপত্র (যেমন কম্পিউটারের কিবোর্ড) নিয়মিত জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৭. মিটিং করার ক্ষেত্রে সামনাসামনি না করে যেমন (ভিডিও মিটিং)-এর ব্যবস্থা করতে হবে। যদি এমন হয় মুখোমুখি মিটিং করতে হবেই সেক্ষেত্রে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে মিটিং-এর সদস্য সংখ্যা কমিয়ে এবং সময় সংক্ষিপ্ত রেখে করতে হবে।

৮. সকলে এক সাথে খেতে না গিয়ে বিভিন্ন ছোট ব্যাচ করে খাবার খাওয়া এবং ক্যান্টিনে জনাসমাগম বর্জন করা উচিত। খাবারের মাঝে কথা বলা এড়িয়ে চলুন।

৯. জনসমাগম এলাকায় যথাসম্ভব যাবেন না। যেমন- জনসমাগম হবে এমন অনুষ্ঠান, বাজার ইত্যাদি।

১০. ঝুঁকির মাত্রা বেড়ে গেলে আত্মরক্ষামূলক ব্যবস্থা নিন। সেজন্য ইউনিফর্ম, ডিসপোজেবল ক্যাপ, গ্লাভস, প্রতিরক্ষামূলক স্যুট, কে-৯৫ বা সমমানের মাস্ক, প্রতিরক্ষামূলক ফেস শ্লিড অথবা গগলস, জুতা ইত্যাদি পরিধান করা ভালো।

ড্রাইভার

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 পরিস্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে।

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

৪. হাত সবসময় পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। এক্ষেত্রে সাবান পানি অথবা জীবানুনাশক দিয়ে বারবার হাত পরিস্কার করতে হবে।

৫. গাড়ি চালানোর সময় গ্লাভস, মাস্ক পরিধান করতে হবে। সংক্রমণ কমাতে ও নিরাপদ দুরত্ব নিশ্চিত করতে যাত্রীদেরও এ ব্যাপারে সর্তক থাকতে হবে।

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

৭. সন্দেহজনক কেসটি 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 নির্দেশ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

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

১০. যে কোনো লোকসমাগম বা ঘনবসতিপূর্ণ জায়গা (যেমন- সভা, সমাবেশ) এড়িয়ে চলতে হবে।

কুরিয়ার সেবা

১. কুরিয়ার বহনকারীদের ইউনিফর্ম পরিধান করতে হবে এবং নিজেকে পরিস্কার ও পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

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

৩. হাত জীবানুমুক্ত রাখতে হবে। এক্ষেত্রে সাবান পানি দিয়ে বারবার হাত পরিস্কার করতে হবে।

৪. প্রতিদিন নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে। যদি কারও মধ্যে সন্দেহজনক লক্ষণ থাকে যেমন জ্বর, কাশি ইত্যাদি তবে যথাযথ চিকিৎসার ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

৫. কর্মক্ষেত্রে মাস্ক পরিধান করতে হবে এবং বারবার জীবানুনাশক দিয়ে হাত পরিস্কার 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. দরজার হাতল, সিঁড়ির হাতল, লিফটের বোতাম এবং অন্যান্য জনসাধারণের ব্যবহার করা জিনিসপত্র সরাসরি হাতে স্পর্শ করা এড়িয়ে যেতে হবে।

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

৯. অন্যদের থেকে দুরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং যে কোনো লোক সমাগম বা ঘনবসতিপূর্ণ জায়গা এড়িয়ে চলতে হবে।

১০. পার্টি, ক্লাব বা আলোচনা সভার মতো স্থানগুলি এড়িয়ে চলতে হবে।

ইউটিলিটি সেবা প্রদানকারি প্রতিষ্ঠানের কর্মচারি

১. কাজে প্রেরণের আগে কর্মী সদস্যদের সুস্বাস্থ্য সম্পর্কে নিশ্চিত হোন। প্রতিদিন কাজের শুরুতে তাদের শরীরের তাপমাত্রা গ্রহণ করতে হবে। অতিরিক্ত কাজ দেওয়া এড়িয়ে চলতে হবে। অসুস্থ কর্মীর কাজে যাওয়া নিষিদ্ধ করতে হবে।

২. কাজে থাকা অবস্থায় হাতের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে। তরল সাবান (অথবা সাবান) দিয়ে ট্যাপের চলমান পানিতে হাত ধুতে হবে অথবা শুকিয়ে যায় এমন জীবানুনাশক 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 দল বেঁধে 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 গ্রহণ করবে।

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

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

৮. দরজার হাতল, সিড়ির দু'পাশের হাতল, লিফটের বোতাম এবং অন্যান্য সর্বজনীন সুযোগ-সুবিধাগুলো সরাসরি হাত দিয়ে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করতে হবে।

৯. কাজের সময় গ্রাহকের সংস্পর্শ থেকে বিরত থাকতে হবে। ১ মিটার বা তার বেশি দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং কথোপকথন সংক্ষিপ্ত করতে হবে।

১০. গণসমাবেশ যেমন পার্টি, ভোজসভা ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে।

বাবুর্চি

১. কর্মক্ষেত্রে যোগদানের আগে রাঁধুনির সুস্বাস্থ্য রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য একটি স্বাস্থ্য সনদপত্র থাকতে হবে। যদি কেউ অসুস্থ থাকে তাকে কর্ম বিরতিতে থাকতে হবে।

২. কর্মক্ষেত্রে হাত ধোয়ার স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন। হাত জীবানুমুক্ত রাখার জন্য তরল সাবান (বা যে কোনো 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 মুখবন্ধ আবর্জনার পাত্রে ফেলুন।

৪. কর্মক্ষেত্রে মাস্ক, এপ্রোন, ক্যাপ এবং গ্লাভস পরিধান করুন এবং পরিধেয় পোষাক পরিস্কার ও পরিচ্ছন্ন রাখুন।

৫. খাদ্য প্রক্রিয়াকরণকে মানোপযোগী 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. বন্য প্রাণী বা অসুস্থ পশু-পাখি হত্যা বা রান্না নিষিদ্ধ।

৭. প্রতিদিন নিজেরাই নিজেদের স্বাস্থ্যের অবস্থা 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 সঠিকভাবে পরিস্কার এবং জীবানুমুক্ত করুন।

৯. কর্মক্ষেত্র নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন এবং জনসমাগম এড়িয়ে চলুন।

১০. কর্মস্থলে যাওয়া আসায় যথাসম্ভব গণপরিবহন এড়িয়ে চলুন। যদি একান্তই গ্রহণ করতে হয় তবে পুরো রাস্তায় মাস্ক পরিধান করুন এবং যানবাহনের কোন জিনিস সরাসরি স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

নিরাপত্তা কর্মী

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

২. প্রতিদিন নিজেরাই নিজেদের স্বাস্থ্য স্থিতি 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 ও আস্তানা পরিস্কার এবং পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং প্রয়োজনে জীবানুনাশক ব্যবহার করুন।

৪. কর্মস্থলে হাত জীবানুমুক্ত রাখার বিধিমালা মেনে চলুন।

৫. কর্মস্থলের পোশাক পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন। নিয়মিত জীবানুনাশক দিয়ে কাপড় পরিস্কার করুন।

৬. যেসব নিরাপত্তা কর্মীরা বাহ্যিক মানুষের তাপমাত্রা মাপা ও রেকর্ড রাখার কাজে জড়িত, তারা ন্যুনতম ১ মিটার বা তার বেশী দূরত্ব বজায় রাখুন।

৭. কাজের সময় যদি কোনো কোভিড-১৯ আক্রান্ত সন্দেহভাজন ব্যক্তি পাওয়া যায়, তৎক্ষণাৎ মালিক প্রতিনিধিকে অবগত করুন এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামুলক শিষ্টাচার গ্রহণ করুন।

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

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

স্যানিটেশন ব্যবস্থা কর্মী

১. ময়লা এবং নর্দমা পরিস্কার-এর সময় পরিচ্ছন্ন কর্মী অবশ্যই মুখে মাস্ক, হাতের গ্লাভস এবং চোখে চশমা ব্যবহার করবেন। মুখের মাস্ক এককালীন ব্যবহার করবেন। মাস্ক দূর্গন্ধযুক্ত, ময়লা কিংবা ছেঁড়া/নষ্ট হলে তা ব্যবহার করা যাবে না।

২. হাত পরিস্কারের ক্ষেত্রে বিশেষ নজর দিতে হবে। বারবার হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুতে হয়ে। পরিস্কারের কাজে ব্যবহার করা হয় এমন সকল যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম জীবানুনাশক দিয়ে পরিস্কার করতে হবে।

৩. রাস্তা পরিস্কারের সময় মাস্ক, গ্লাভস, গাউন পেলে তা পরিস্কার সরঞ্জাম দিয়ে ভ্যানে তুলতে হবে। কোন অবস্থাতেই হাত দিয়ে সরাসরি 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 পড়ুন এবং প্রতিদিন কাপড় জীবানুমুক্ত করুন।

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

৭. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের চেষ্টা করুন এবং পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন। পরিমিত ব্যায়াম করুন। এতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।

৮. কাজে যাওয়ার পূর্বে শরীরের তাপমাত্রা মেপে নিন। করোনার কোন উপসর্গ দেখা দিলে সুপারভাইজারকে জানান। যে কোন ধরণের স্বাস্থ্য বিষয়ক সাহায্য জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিশ্চিত করুন।

৯. পরিচ্ছন্নতা কাজে নিয়োজিত থাকা অবস্থায় সহকর্মীদের একে অপরের কাছাকাছি আসবেন না কিংবা কথা বলবেন না।

১০. কাজ শেষ করার পর জনবহুল এলাকা কিংবা আলো বাতাসের চলাচল কম এমন জায়গা যেমন রেস্টুরেন্ট, বাজার, দোকান, শপিং মল ইত্যাদিতে যাবেন না। এক সাথে জমায়েত হওয়া কিংবা বসে খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

পরিচ্ছন্ন কর্মী

১. সুস্থ কর্মীরা ছাড়া অসুস্থ কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে যাওয়া নিষেধ। প্রতিদিন শরীরের তাপমাত্রা মাপতে হবে। কোন উপসর্গ দেখা দিলে অবশ্যই কোম্পানির দায়িত্ব প্রাপ্ত কর্মকর্তাকে জানাতে হবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে। পরিচ্ছন্ন কাজে উপযুক্ত সরঞ্জাম ব্যবহার নিশ্চিত করুন।

২. পরিচ্ছন্ন কাজে নির্দিষ্ট পোশাক পরিধান করতে হবে এবং পরিধেয় কাপড়কে যথাযথভাবে পরিস্কার এবং প্রয়োজন হলে তাকে জীবানুমুক্ত করতে হবে।

৩. পরিস্কারের পর পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহার করা কাপড় ও বালতি ইত্যাদি ভালভাবে পরিস্কার করতে হবে এবং জীবানুমুক্ত করতে হবে ।

৪. জনবহুল জায়গাগুলো কিছুক্ষণ পর পর পরিস্কার করতে হবে।

৫. পুষ্টিকর সুষম খাদ্য গ্রহন করতে হবে এবং পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করতে হবে।

৬. অফিসের ভিতরে অংশ যেমন মিটিং রুম, টয়লেট, কেবিন ইত্যাদির পরিচ্ছন্নতা বাড়াতে হবে। যেসব জায়গায় বার বার হাত লাগাতে হয় যেমন দরজার হ্যান্ডেল, সিট, টেবিল ইত্যাদি কিংবা যেসকল সরঞ্জাম বার বার ব্যবহার করতে হয় তা ভালভাবে বার বার পরিস্কার করতে হবে। এ ক্ষেত্রে পরিচ্ছন্নতার তথ্য সংগ্রহ করা উচিত।

৭. ময়লা পরিস্কারের সময় মাস্ক পেলে তা হাত দিয়ে ধরা যাবে না। অবশ্যই সরঞ্জাম দিয়ে মাস্ক ধরতে হবে।

৮. পরিচ্ছন্নতার সময় নিজের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে মাস্ক, গ্লাভস ব্যবহার করতে হবে। জীবানুনাশক ব্যবহার করার ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে।

৯. শারীরিক দূরত্ব নিশ্চিত করতে পরিচ্ছন্নতার সময় সহযোগীদের কাছাকাছি আসা যাবে না এবং কোন জমায়েত যেমন একসাথে বসে খাওয়া ইত্যাদি করা যাবে না।

১০. আলাদাভাবে খাবার খান এবং খাওয়ার পর টেবিল চেয়ার পরিস্কার করুন।

খাদ্য পরিবেশনকারী

১. খাদ্য পরিবেশনকারীকে অবশ্যই সুস্থ থাকতে হবে। কর্মস্থলে অবশ্যই 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 কাপড়কে যথাযথভাবে পরিস্কার এবং প্রয়োজন হলে তাকে জীবানুমুক্ত করতে হবে ।

৩. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার দিকে বিশেষ নজর দিতে হবে। হাঁচি কাশির সময় মুখ টিস্যু পেপার দিয়ে ঢেকে নিতে হবে এবং ব্যবহারের পর টিস্যু নির্দিষ্ট ঢাকনা যুক্ত বিনে ফেলতে হবে।

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

৫. হাতের পরিচ্ছন্নতার দিকে বিশেষ নজর দিতে হবে। হাত লিকুইড সাবান বা সাবান দিয়ে ট্যাপের চলমান পানিতে ধুতে হবে। ধোয়ার পর হাত ভালভাবে শুকিয়ে নিতে হবে।

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

৭. যে কোন উপসর্গ দেখা দিলে অবশ্যই কোম্পানির দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তাকে জানাতে হবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে। অসুস্থ ব্যক্তিকে কর্মক্ষেত্রে নিয়োগ করা যাবে না।

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

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

১০. যে কোন ধরনের জমায়েত কিংবা সামাজিক কার্যকলাপ থেকে বিরত থাকতে হবে।