ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন
হেলথ সেক্টর

করোনা ভাইরাস সংক্রমণ বা কোভিড-১৯ রোগ প্রতিরোধে কর্মস্থলে যে সকল নিয়ম-কানুন মেনে চলা আবশ্যক-

১. কর্মস্থলে সার্বক্ষনিকভাবে মানসম্পন্ন (সার্জিক্যাল অথবা তিন পরত/স্তর বিশিষ্ট কাপড়ের তৈরী) মাস্ক যথাযথভাবে (নাক-মুখ ঢেকে) পরিধান করতে হবে। মাস্ক পরিধান ব্যতীত কর্মস্থলে প্রবেশ করা যাবেনা।

২. সার্জিক্যাল মাস্ক ২৪ ঘন্টার বেশি ব্যবহার করা যাবে না। কাপড়ের মাস্ক সঠিক ভাবে ধুয়ে জীবানুমুক্ত করে পুনরায় ব্যবহার করা যাবে।

৩. অফিসে প্রবেশকালীন সময়ে নিয়মমত জীবাণুনাশক দ্বারা জুতা জীবাণুমুক্ত করতে হবে (১:১০ ঘনত্বের ক্লোরিন স্যলুশন) এবং সাবান পানি দিয়ে হাত ধুয়ে/হেক্সিসল/হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৪. অফিসের প্রবেশ পথে শরীরের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা হবে। শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে (৩৭.৮$^{\circ}$ সেলসিয়াস এর বেশি) বেশি হলে কর্মস্থলে প্রবেশ করতে দেওয়া হবেনা।

৫. কর্মস্থলে অবশ্যই পরস্পরের মধ্যে সার্বক্ষনিকভাবে কমপক্ষে এক মিটার বা তিনফুট দুরত্ব বজায় রাখতে হবে।

৬. হাত জীবাণু মুক্তকরণে হ্যান্ড স্যানিটাইজার/হেক্সিসল ব্যবহার করতে হবে এবং/বা ঘন ঘন সাবান পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ড যাবৎ হাত ধুতে হবে।

৭. হ্যান্ডশেক করা থেকে বিরত থাকতে হবে এবং অপ্রয়োজনে কোন কিছু ধরা বা স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৮. নিজের ব্যবহার্য ডেস্ক, জিনিসপত্র, ফাইল ও কাগজপত্র প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত [প্রযোজ্য ক্ষেত্রে এবং সহজলভ্যতার ভিত্তিতে হেক্সিসল, ক্লোরিন স্যলুশন (১:১০০ ঘনত্ব) বা ডিটারজেন্ট মিশানো তরল (১ লিটার পানিতে ৪ চা চামচ ডিটারজেন্ট) মুছে নেওয়া] করার বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে।

৯. অফিসের মেঝে (Floor) পরিস্কার করার সময় ১:১০-১:১০০ ঘনত্বের ক্লোরিন স্যলুশন ব্যবহার করতে হবে।

১০. অফিসের ভিতরে কোন ভিজিটর প্রবেশ করতে দেওয়া হবে না। রিসিপশনে কাজ শেষ করতে হবে। এমতাবস্থায় ভিজিটরকে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। অন্যথায় গেইটের ভিতরে প্রবেশ করতে দেয়া হবেনা।

১১. রিসিপশনে কোন ভিজিটর আসলে যাওয়ার পর জীবাণুনাশক (১:১০ ঘনত্বের ক্লোরিন স্যলুশন) দ্বারা প্রযোয্য উপায়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

১২. টয়লেট ব্যবহারের পর নিজ দায়িত্বে কমোড ও স্পর্শ/ধরা হয় এমন স্থানে জীবাণুনাশক (১:১০০ ঘনত্বের ক্লোরিন স্যলুশন) স্প্রে করতে হবে।

১৩. বার বার অফিসের বাইরে না গিয়ে সম্ভাব্যতার মধ্যে বেশি সংখ্যক কাজ একবারে গিয়ে সম্পাদন করার চেষ্টা করতে হবে।

১৪. জ্বর, সর্দি-কাশি, গলা ব্যথা বা করোনা সন্দেহ হলে কর্তৃপক্ষকে অবগত করতে হবে এবং কর্মস্থলে আগমন হতে বিরত থাকতে হবে।

১৫. ঝুঁকিপূর্ণ বা ব্যাপক গণ-সমাগম স্থানে গমন করা থেকে বিরত থাকতে হবে। একান্ত গমন করতে হলে যথাযথ সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহন করা এবং ফিরে আসার পর নিজেকে জীবাণুমুক্ত করার প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে হবে।

১৬. সংক্রমণ ছড়ানো প্রতিরোধে ব্যবহার্য মাস্ক, টিস্যু, গ্লাভস ইত্যাদি নিজ দায়িত্বে যথাযথ ও নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে।

১৭. অফিস হতে সরবরাহকৃত সংক্রমণ প্রতিরোধক সামগ্রী যথাযথভাবে ও কৃচ্ছতার সাথে (অপব্যবহার না করা) ব্যবহার করতে হবে।

১৮. অফিশিয়াল অত্যাবশ্যকীয় বা অতি জরুরী প্রয়োজন ছাড়া স্ব-শরীরে উপস্থিতির মাধ্যমে যে কোন ধরণের সভা আয়োজন থেকে বিরত থাকতে হবে। বরং ভার্চুয়াল মাধ্যমে সভার কাজটি সম্পন্ন করা যেতে পারে। স্ব-শরীরে উপস্থিত হয়ে সভা আয়োজনের একান্ত প্রয়োজন হয়ে পড়লে অবশ্যই নিরাপদ দূরত্ব (পরস্পর থেকে কমপক্ষে তিন ফুট) বজায় রাখতে হবে।

১৯. কর্মস্থলে নিজে সংক্রমনমুক্ত থাকতে এবং সহকর্মীকে সংক্রমনমুক্ত রাখতে উপরোক্ত নির্দেশনা সমূহ নিজে মেনে চলতে হবে এবং অন্য সহকর্মীদেরকে মেনে চলায় উৎসাহিত/নিশ্চিত করতে হবে।

আসুন, করোনা ভাইরাস সংক্রমণ বা কোভিড-১৯ রোগ প্রতিরোধে প্রয়োজনীয় সতর্কতা মেনে চলি, নিজে সুস্থ্য থাকি, অপরকে সুস্থ্য থাকতে উদ্বুদ্ধ করি। সর্বোপরি দেশকে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে সহযোগীতা করি।