



করোনাভাইরাস রোগ (COVID-19)

কর্মক্ষেত্রে COVID-19 প্রতিরোধ: নিয়োগকারীগণ, কর্মচারীগণ এবং প্রয়োজনীয় সেবা কর্মীদের জন্য পরামর্শ

কানাডা জুড়ে, আমরা COVID-19 এর বিস্তার প্রতিরোধে অসাধারণ পদক্ষেপ নিচ্ছি। কিছু কর্মক্ষেত্রের জন্য এর অর্থ হতে পারে তাদের ক্রিয়াকলাপের সময় পরিবর্তন বা সীমাবদ্ধ করা বা এমনকি কিছু সময়ের জন্য বন্ধ করা। অনেক কর্মচারীকে বাড়িতে থাকতে বলা হয়েছে, এবং অন্যদের বাড়ি থেকে কাজ করতে বলা হয়েছে, আবার আরও অন্যদের কাজে যাওয়া চালিয়ে যেতে বলা হয়েছে কারণ এই প্রাদুর্ভাবের সময় কানাডাকে সচল রাখতে তাদের কাজ অপরিহার্য।

জীবন, স্বাস্থ্য এবং মৌলিক সামাজিক কার্যকারিতা সংরক্ষণের জন্য প্রয়োজনীয় কর্মীদেরকে গুরুত্বপূর্ণ বিবেচনা করা হয়। এর মধ্যে প্রথম প্রতিক্রিয়াকারী, স্বাস্থ্যসেবা কর্মী, গুরুত্বপূর্ণ অবকাঠামোর কর্মী, বিদ্যুৎ এবং প্রাকৃতিক গ্যাস, এবং খাদ্য ও ওষুধের মতো গুরুত্বপূর্ণ পণ্য সমাজকে সরবরাহ করার জন্য প্রয়োজনীয় শ্রমিকরা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে তবে এটা তাতে সীমাবদ্ধ নয়।

যদিও সমস্ত কর্মচারীদের ব্যক্তিগত জীবনে সামাজিক দূরত্ব এবং স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন চালিয়ে যাওয়া উচিত, গুরুত্বপূর্ণ কর্মস্থলসমূহ এবং কর্মচারীদের, যারা প্রয়োজনীয় পরিষেবা সরবরাহ করছে, তাদের সুরক্ষার জন্য অতিরিক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন। কর্মচারী এবং মঞ্চেরদের স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য এবং কর্মক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় পরিষেবা সরবরাহ করার জন্য নিয়োগকারী এবং কর্মচারীদের একসাথে কাজ করা প্রয়োজন।

COVID-19 মহামারী চলাকালীন নিয়োগকর্তাদের কর্মক্ষেত্র/ব্যবসায়ের জন্য ঝুঁকি-অবহিত সিদ্ধান্ত গ্রহণের নির্দেশিকাগুলি ব্যবহার করা উচিত।

সকল কর্মীদের জন্য

সমস্ত কর্মচারীদের নিশ্চিত করতে হবে যে তারা তাদের কর্মস্থলের সংক্রমণ প্রতিরোধের নীতি এবং অনুশীলনগুলি বোঝে এবং মেনে চলে:

আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন:

- কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত সাবান এবং জল দিয়ে প্রায়শই ধুয়ে ফেলুন
- যদি সাবান এবং জল না পাওয়া যায় তবে অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন
- আপনার বাহুর বাঁকে কাশি বা হাঁচি দিন
- লোকেরা যে পৃষ্ঠতল প্রায়শই স্পর্শ করে তা স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন
- হ্যান্ডশেকের পরিবর্তে বন্ধুত্বপূর্ণ হাতের ইশারা দিন বা কনুই বাষ্প করুন
- নির্দেশ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম ব্যবহার করুন।

আপনার পরিবেশ পরিষ্কার রাখুন:





- আপনার ডেস্ক, কাজের পৃষ্ঠ, ফোন, কীবোর্ড এবং ইলেক্ট্রনিক্স, ক্যাশ রেজিস্টার, কীপ্যাড, লিফটের বোতাম এবং রেস্টোঁরার টেবিলগুলিতে প্রতিদিন কমপক্ষে দু'বার পরিষ্কার করতে এবং জীবাণুমুক্ত করার জন্য উপযুক্ত [পণ্য](#) ব্যবহার করুন এবং প্রায়শই যদি সেগুলিতে ময়লা দৃশ্যমান হয় তবে।
- যে সকল বস্তু জীবাণুমুক্ত করার তরলপদার্থ ব্যবহারকে সহ্য করতে পারে সেই প্রায়শই স্পর্শ করা ইলেক্ট্রনিক্স যেমন ফোন, কম্পিউটার এবং অন্যান্য সরঞ্জামগুলি 70% অ্যালকোহল (উদাঃ অ্যালকোহল প্রেপ ওয়াইপ) দ্বারা জীবাণুমুক্ত করা যেতে পারে।

আপনার দূরত্ব বজায় রাখুন:

- আপনি আপনার সহকর্মী এবং গ্রাহকদের মধ্যে 2 মিটার দূরত্ব রাখুন।
- ডেস্ক, টেবিল এবং ওয়ার্কস্টেশনের মধ্যে দূরত্ব বাড়ান।
- এমন ক্রিয়াকলাপ হ্রাস করুন যার জন্য নিবিড় শারীরিক সান্নিধ্য বা লোকদের সাথে যোগাযোগের প্রয়োজন হয়, যেমন টিম মিটিং।
- 2 মিটারের চেয়ে কম দূরত্বের কোন যোগাযোগের স্থিতিকাল যথাসম্ভব সীমিত রাখুন।

আপনার যদি **COVID-19**-এর লক্ষণ থাকে:

- আপনি যদি মনে করেন আপনার কাছে COVID-19 থাকতে পারে তবে কী করবেন তা জানার জন্য আমাদের [স্ব-মূল্যায়ন সরঞ্জামটি](#) ব্যবহার করুন।
- এটি গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনার যদি কভিড -19 এর একটি লক্ষণ (জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট) হয় বা হালকা লক্ষণ থাকে তবে অন্যের কাছে অসুস্থতা ছড়ানো এড়াতে আপনার বাড়িতে থাকা উচিত।
- আপনি যদি কর্মক্ষেত্রে থাকাকালীন এমনকি যদি কিছু হালকা [লক্ষণ](#)ও বিকাশ করেন তবে নিজেকে অন্যের থেকে পৃথক করুন এবং বাড়ি চলে যান, যদি সম্ভব হয় পাবলিক ট্রানজিটের (যেমন, বাস, ট্রেন, ট্যাক্সি) ব্যবহার এড়িয়ে যান।
- আপনার স্থানীয় [পাবলিক হেল্থ অথরিটি](#) (জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ)-এর সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদের পরামর্শ অনুসরণ করুন।
- আপনি যদি এই সময়ে আপনার আর্থিক স্থিতিশীলতা সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন তবে কানাডা সরকার [সহায়তা](#) সরবরাহ করছে।

নিয়োগকারীদের জন্য

কর্মক্ষেত্রে COVID-19 এর বিস্তার হ্রাস করার জন্য নীতিমালা প্রতিষ্ঠা করুন এবং নিশ্চিত করুন যে এটি কর্মচারীদের জানানো হয়েছে এবং সেটা তারা বোঝেছে:

- COVID-19 মহামারী চলাকালীন কর্মক্ষেত্র/ব্যবসায়ের জন্য ঝুঁকি-অবহিত সিদ্ধান্ত গ্রহণের [নির্দেশিকাগুলি](#) ব্যবহার করুন।
- COVID-19 প্রতিরোধের জন্য আপনি গ্রহণ করছেন এমন ব্যবস্থা সম্পর্কে কর্মীদের এবং আপনার গ্রাহকদের জানান।



- অসুস্থ ক্লায়েন্ট বা গ্রাহকদের কর্মক্ষেত্র থেকে দূরে থাকার অনুরোধ করে সাইন পোস্ট করুন।
- ভাল শ্বাস-প্রশ্বাস, হাতের স্বাস্থ্যবিধি এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যকর অনুশীলনগুলিকে উৎসাহিত করে সাইন পোস্ট করুন।
- যেখানে সম্ভব, টেলি-যোগাযোগের ব্যবস্থা, সহজ সময়সূচি, প্রসারিত কাজ শুরু করার সময়, ইমেল এবং টেলিকনফারেন্সের মাধ্যমে সামাজিক যোগাযোগ হ্রাস করার নীতি এবং পদ্ধতিগুলি সামঞ্জস্য করুন।
- সমস্ত অপ্রয়োজনীয় সভা বা ভ্রমণ বাতিল বা স্থগিত করুন।
- কর্মক্ষেত্রের এমন জায়গাগুলির মূল্যায়ন করুন যেখানে লোকেরা একে অপরের সাথে প্রায়শ যোগাযোগ করে এবং ব্যবহার করে এবং এই অঞ্চলগুলি পরিষ্কারের হার বাড়ান।
- কর্মীরা কীভাবে সামাজিক দূরত্ব অনুশীলন করতে পারে তা বিবেচনা করুন, যেমন ডেস্কগুলির মধ্যে দূরত্ব বাড়ানো, লাইনের লোকজন এবং ওয়ার্কস্টেশনসমূহ।
- গ্রাহকগণ এবং আপনার কর্মচারীদের মধ্যে পারস্পরিক ক্রিয়া কমনো বিবেচনা করুন, যেমন আপনার প্রতিষ্ঠানে অনুমোদিত গ্রাহকের সংখ্যা সীমাবদ্ধ করা বা ফোনে গ্রাহকদের পরিবেশন করা। সাধারণত, কোনও শারীরিক বাধা না থাকলে 2 মিটার বিচ্ছেদ বজায় রাখা উচিত (যেমন কিউবিকেল, প্লেজিগ্লাস জানালা)।

একটি পরিষ্কার এবং নিরাপদ কর্মক্ষেত্র বজায় রাখতে প্রয়োজনীয় সুবিধা এবং পরিষ্কারের পণ্য সরবরাহ করুন:

- হাত ধোয়ার সুবিধাগুলি সরবরাহ করুন এবং কর্মক্ষেত্রে বিশিষ্ট স্থানে হ্যান্ড স্যানিটাইজিং ডিসপেনসার রাখুন
- নিশ্চিত করুন যে উচ্চ-ট্রাফিকের কাজের ক্ষেত্রগুলি বা ঘন ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলি প্রতিদিন দু'বার জীবাণুমুক্ত করা হয়।
- নিশ্চিত করুন যে কর্মীরা তাদের কর্মক্ষেত্রগুলি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করার জন্য পরিষ্কারের সামগ্রী সরবরাহের ব্যবস্থা রয়েছে।
- কর্মীদের পেশাগত স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা নির্দেশিকা দ্বারা প্রস্তাবিত কোনও ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সরবরাহ করুন এবং এটি সঠিকভাবে ব্যবহার হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য প্রশিক্ষণ দিন।

নিশ্চিত করুন যে কর্মচারীগণ অবগত থাকে যে লক্ষণগুলি থাকলে তাদের কী করতে হবে:

- অসুস্থ থাকাকালীন কর্মীদের স্ব-বিচ্ছিন্নতা সমর্থন করে এমন অসুস্থ-ছুটি নীতিগুলি শিথিল করুন। এর মধ্যে রয়েছে কাজে ফিরে আসার জন্য চিকিত্সা সংক্রান্ত নোট স্থগিত করা, যেহেতু সেটা ইতিমধ্যে চাপযুক্ত স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার বোঝা হ্রাস করে।
- কর্মীদের যদি কাজ করতে আসার জন্য জনসাধারণ পরিবহন ব্যবহার করতে হয় তবে সহজ সময়সূচিসমূহ বিবেচনা করুন যাতে তারা ভিড়ের সময়গুলি এড়াতে পারেন।
- কর্মীদের যদি কর্মক্ষেত্রে লক্ষণগুলি বিকাশ হয় তবে কীভাবে জনসাধারণ পরিবহন ব্যবহার না করে বাড়ী ফিরে যেতে পারে তা বিবেচনা করুন।
- কর্মচারী এবং তাদের পরিবারবর্গের অসুস্থতার কারণে বা স্কুল বন্ধ হওয়ার কারণে অনুপস্থিতি বৃদ্ধির জন্য প্রস্তুত থাকুন।



কাজ-সম্পর্কিত ভ্রমণ

- অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ এই মুহুর্তে হওয়া উচিত নয়।
- যে কোনও আসন্ন অত্যাবশ্যিক ভ্রমণের ঝুঁকি এবং সুবিধাগুলি বিবেচনা করুন এবং এর বিকল্পগুলির মূল্যায়ন করুন, যেমন স্থগিত করা, বাতিল করা বা ভার্চুয়াল ভাবে অংশগ্রহণ করা।
- ক্ষতিগ্রস্ত অঞ্চল এবং [যাতায়াতের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিজ্ঞপ্তিগুলির](#) সর্বশেষ তথ্য পরীক্ষা করুন।
- আপনি যখন কানাডার বাইরের কোনও ভ্রমণ থেকে ফিরে আসেন, আপনাকে 14 দিনের জন্য স্ব-বিচ্ছিন্ন করতে হবে।
- আপনি যখন কানাডার অভ্যন্তরীণ ভ্রমণ থেকে ফিরে আসেন, তখন লক্ষণগুলির জন্য নিজেকে 14 দিনের জন্য পর্যবেক্ষণ করুন, যেমন কাশি, জ্বর বা শ্বাসকষ্ট।
- যদি আপনি এমনকি হালকা [লক্ষণ](#)গুলি যেমন: কাশি, জ্বর বা শ্বাসকষ্ট বোধ করেন তবে ঘরে বসে [নিজেকে বিচ্ছিন্ন](#) করুন এবং আরও নির্দেশাবলীর জন্য আপনার স্থানীয় [পাবলিক হেল্থ অথরিটি](#) (জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ)-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

প্রয়োজনীয় শ্রমিকদের জন্য কাজের সাথে সম্পর্কিত ভ্রমণ

- COVID-19 প্রতিক্রিয়া এবং দেশের চলমান ক্রিয়াকলাপের জন্য প্রয়োজনীয় পণ্য এবং লোকের চলাচল নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় পরিবহন শ্রমিক, যেমন ট্রাক ড্রাইভার, রেল বা বিমানের ক্রুদের ভ্রমণ করতে হবে।
- প্রয়োজনীয় কর্মীদের কাজের সাথে সম্পর্কিত ভ্রমণের পরে 14 দিনের জন্য নিজেকে বিচ্ছিন্ন করার প্রয়োজন নেই, তবে তাদের লক্ষণগুলির জন্য নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা [প্রয়োজন](#), এবং যদি তারা এমনকি হালকা লক্ষণগুলি বিকাশ করে তবে অবিলম্বে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করতে হবে।

COVID-19 এর বিস্তার প্রতিরোধে আমরা সবাই আমাদের ভূমিকা নিতে পারি। আরও তথ্যের জন্য,

Canada.ca/coronavirus-এ যান বা যোগাযোগ করুন 1-833-784-4397

Canada.ca/le-coronavirus