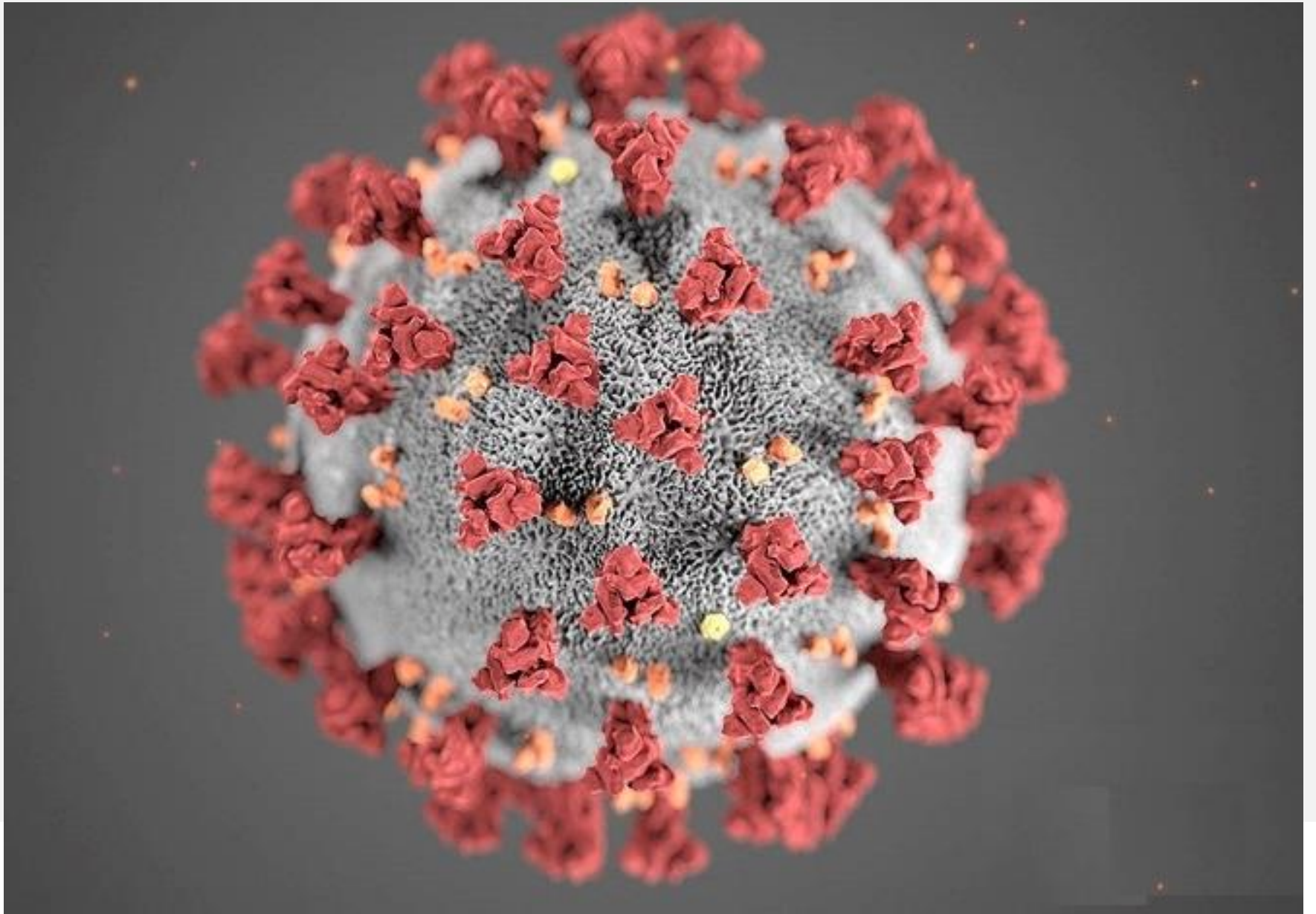




কোভিড-১৯

প্রতিরোধ ও প্রতিকার নির্দেশিকা

তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি অধিদপ্তরের জেলা/উপজেলা কার্যালয়ের জন্য





করোনা প্রতিরোধে করণীয়



অফিস ব্যবস্থাপনা

ক) অফিস যাওয়ার সময়

- ১) অবশ্যই মাস্ক পরিধান করা।
- ২) প্রয়োজনে গ্লাভস, ফেইস শিল্ড পরিধান করা।
- ৩) যথাসম্ভব ঘড়ি, বেল্ট, চুরি, আংটি, ব্রেসলেট ও অন্যান্য অলংকার পরিহার করা।

খ) যানবাহন

- ১) গণ-পরিবহন পরিহার করা। নিকট দূরত্বে অফিস হলে হেঁটে চলাচল করা। দূরে হলে ব্যক্তিগত বা অফিসের গাড়ি ব্যবহার করা। সম্ভব হলে বাইসাইকেল ব্যবহার করা।
- ২) ব্যক্তিগত যানবাহনের মাধ্যমে অফিসে আগমনের ক্ষেত্রে যানবাহন জীবাণুমুক্ত করে নেওয়া।
- ৩) গাড়ি/মোটরসাইকেলে চালক ও আরোহীদের মাস্ক পরিধান নিশ্চিত করা।
- ৪) গাড়ি/মোটরসাইকেল অফিসে প্রবেশের সময় জীবাণুনাশক চেম্বারের/টানেলের মাধ্যমে জীবাণুমুক্ত করা।



গ) গাড়ি/মোটরসাইকেল চালকের জন্য নির্দেশনা

- ১) গাড়ি/মোটরসাইকেল চালকের জন্য মাস্ক, গ্লাভস ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার সরবরাহ করা।
- ২) প্রতিদিন যাত্রা শুরু করার পূর্বে গাড়ি/মোটরসাইকেল জীবাণুনাশক দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করা।
- ৩) এক সারিতে একজনের অধিক না বসা, ড্রাইভারের পাশের সিট সম্ভব হলে ফাঁকা রাখা অথবা পার্টিশন দেওয়া।
- ৪) যাত্রী নামানোর পর আবার গাড়ির ভেতরে জীবাণুনাশক স্প্রে ছিটিয়ে হাতল, বসার স্থান, স্টিয়ারিং ইত্যাদি জীবাণুমুক্ত করা।
- ৫) গাড়িতে শীতাতপ নিয়ন্ত্রক যন্ত্র বন্ধ রাখা উত্তম অথবা কিছুক্ষণ পর পর জানালা খুলে গাড়ীর ভেতর বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করা।
- ৬) গাড়ি/মোটরসাইকেলে উপসর্গযুক্ত কোন ব্যক্তি উঠলে তিনি নেমে যাবার সাথে সাথে জানালা-দরজা খুলে বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করা এবং তিনি যেসব জায়গা স্পর্শ করেছেন সেগুলোকে জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা। শীতাতপ নিয়ন্ত্রক যন্ত্রের এয়ার ফিল্টার পরিষ্কার করা।
- ৭) গাড়িতে অতিরিক্ত মাস্ক সরবরাহ/সংরক্ষণ করা।



ভবনে প্রবেশের সময় কর্মকর্তা-কর্মচারীর করণীয়

- ১) অফিসে প্রবেশের পূর্বে সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড হাত ধোওয়া।
- ২) নির্দিষ্ট পথে অফিসে প্রবেশ ও প্রস্থান করা। সম্ভব হলে একাধিক প্রবেশ ও প্রস্থান মুখের ব্যবস্থা রাখা।
- ৩) প্রবেশ / প্রস্থান স্থলে একমুখী চলাচলের ব্যবস্থা করা।
- ৪) গাড়ি অফিসে প্রবেশের সময় জীবাণুনাশক চেম্বারের/টানেলের মাধ্যমে জীবাণুমুক্ত করা।
- ৫) জীবাণুনাশক অটো স্প্রে দিয়ে জুতার তলা জীবাণুমুক্ত করা। সম্ভব না হলে, প্রবেশপথের উপর অবশ্যই ব্লিচিং পাউডারে ভেজা কাপড়/ চটের বস্তা/ স্পঞ্জের জুতা ভিজিয়ে/ ঘষে প্রবেশ করুন।
- ৬) প্রবেশপথে সম্ভব হলে ৭০% অ্যালকোহল দিয়ে স্প্রে করা।
- ৭) পদ-চালিত/অটো সেন্সরযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং ওয়াটার ট্যাপ ব্যবহার করা।
- ৮) দর্শনার্থী প্রবেশের সময় কাশি, শ্বাসকষ্ট, ডায়রিয়া আছে কি না জেনে নিতে হবে। অসুস্থ ব্যক্তিকে অফিসে প্রবেশ করতে না দেওয়া।
- ৯) নিজে হাত দিয়ে কোনো কিছু স্পর্শ না করা। প্রয়োজনে গ্লাভস ব্যবহার করা।
- ১০) সম্ভব হলে পদ-চালিত দরজা ব্যবহার করা।



নিজ কর্মক্ষেত্রে ফ্লোরে প্রবেশের সময় করণীয়

- ১) অফিস প্রবেশের পূর্বে জুতার তলা বিলচিং পাউডার মিশ্রিত পানি দিয়ে ভেজনো ফোমে কয়েক সেকেন্ড দাঁড়িয়ে জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে।
- ২) খালি হাতে দরোজার হাতল স্পর্শ না করা।
- ৩) সম্ভব হলে পদ-চালিত দরজা ব্যবহার করা।
- ৪) দরজা-জানালা খোলা রেখে আলো-বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করা।

অফিসে পরিষ্কার পরিছন্নতা

- ১) অফিসে সার্বক্ষণিক মাস্ক ব্যবহার করা।
- ২) প্রতি দুই ঘন্টা পর পর হাত ধোয়া।
- ৩) কোলাকুলি ও হ্যান্ডশেক না করা।
- ৪) নাক, মুখ ও চোখে হাত দেয়া অভ্যাস পরিহার করা।
- ৫) স্যানিটাইজার দিয়ে দরজার হাতল, কীবোর্ড, মাউস ইত্যাদি ঘন ঘন জীবাণুমুক্ত করা।
- ৬) কাজ শুরু করার আগে তরল হ্যান্ডসোপ/স্যানিটাইজার ব্যবহার নিশ্চিত করা।



- ৭) হাতের ছত্রাক নিরোধে প্রয়োজনে দিনে দু-একবার হ্যান্ড স্যানিটাইজিং ক্রীম ব্যবহার করা।
- ৮) অফিস রুমের সবকিছু জীবাণুনাশক স্প্রে ছিটিয়ে জীবাণুমুক্ত করে নেওয়া।
- ৯) টয়লেট/বালতি ও অন্যান্য স্থান জলাবদ্ধতা মুক্ত রাখা।
- ১০) সবসময় পারস্পরিক নিরাপদ দূরত্ব (কমপক্ষে ১ মিটার) বজায় রাখা।
- ১১) সহকর্মীদের যথা সম্ভব রুমে না ডাকা।
- ১২) প্রয়োজনীয় আলাপ ইন্টারকমে/মোবাইলে সম্পন্ন করা।
- ১৩) হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় রুমাল অথবা টিস্যু পেপার ব্যবহার করা। হাতের পাশে রুমাল বা টিস্যু পেপার না থাকলে কনুই দিয়ে নাক-মুখ ঢাকা।
- ১৪) হাত মোছার জন্য ন্যাপকিন টিস্যু ব্যবহার করা।
- ১৫) ক্যান্টিনে, ওয়াশরুমে, চেয়ারের পেছনে বা হাতলে তোয়ালের ব্যবহার পরিহার করা।
- ১৬) প্রতিবার ব্যবহারের পর প্রিন্টার জীবাণুমুক্ত করা। হোয়াইট বোর্ড-এর ব্যবহার সীমিত করা।
- ১৭) কাজের শুরুতে ও শেষে নিজের টেবিল-চেয়ার ও যন্ত্রপাতি নিজেই জীবাণুমুক্ত করা।
- ১৮) ব্যক্তিগত স্টোরেজ স্পেসে ব্যক্তিগত জিনিসপত্র রাখা এবং অন্য কারো সাথে শেয়ার না করা।
- ১৯) নিজের কলম, পেন্সিল, মার্কার, কাগজ ইত্যাদি অন্য জনের সাথে শেয়ার না করা।



ফাইল / চিঠি

- ১) প্রচলিত ফাইল ব্যবহারের পরিবর্তে ই-নথি বা ই-ফাইল ব্যবহার করা।
- ২) যেসকল অফিসে ই-নথির ব্যবহার নেই সেখানে প্রচলিত চিঠি/ডকুমেন্ট-এর পরিবর্তে ই-মেইল ব্যবহার করা।
- ৩) যেসকল সেবা ও কার্যক্রম অনলাইনে করা সম্ভব সেগুলো শতভাগ অনলাইনে পরিচালনা করা।
- ৪) যদি প্রচলিত ফাইল বা চিঠি একান্ত ব্যবহার করতেই হয় তবে অবশ্যই প্রতিবারের ক্ষেত্রে হ্যান্ড গ্লাভস ব্যবহার করা এবং অতিবেগুনী রশ্মি (UV-Ray) প্রয়োগের মাধ্যমে জীবাণুমুক্ত করে ব্যবহার করা এবং কাজ শেষে পুনরায় জীবাণুমুক্ত করা।

সভা/প্রশিক্ষণ।

- ১) যাবতীয় সভা/প্রশিক্ষণ অনলাইনে সম্পন্ন করা।।
- ২) অপরিহার্য ক্ষেত্রে সভা/প্রশিক্ষণের সময় কমিয়ে, স্বাস্থ্যবিধি ও সামাজিক দূরত্ব নিশ্চিত করা।
- ৩) যাবতীয় সভা/প্রশিক্ষণ ও যোগাযোগের ক্ষেত্রে তথ্যপ্রযুক্তির ব্যবহার বৃদ্ধি করা।



খাবার ও বিনোদন

- ১) কর্মকর্তা-কর্মচারীর জন্য ইলেকট্রিক কেতলির ব্যবস্থা করা।
- ২) কিছুক্ষণ পর পর হালকা গরম পানি পান করা।
- ৩) অফিসে চা-কফি/আপ্যায়ন পরিহার করা।
- ৪) চা-কফির ক্ষেত্রে নিজে বানিয়ে পান করা।
- ৫) নিজস্ব তৈজসপত্র ব্যবহার করা।
- ৬) বাইরের খাবার পরিহার করা ও নিজের খাবার নিজের সাথে আনা।
- ৭) সকল আড্ডা পরিহার করা।



ভিজিটর ব্যবস্থাপনা

- ১) যথাসম্ভব ভিজিটর পরিহার করা।
- ২) ভিডিও কনফারেন্সিং-এর মাধ্যমে দর্শনার্থীর প্রয়োজন মেটানো।
- ৩) অত্যাবশ্যকীয় ক্ষেত্রে দর্শনার্থীদের মাস্ক না থাকলে মাস্ক সরবরাহ করা।
- ৪) অফিসে প্রবেশের পূর্বে দর্শনার্থীদের হাত ধোয়া নিশ্চিত করা।
- ৫) দর্শনার্থীদের বসার জায়গা ও চেয়ার কিছুক্ষণ পর পর জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা।





কর্ম-পরিবেশ

- ১। অফিসে পর্যাপ্ত মাস্ক, তরল হ্যান্ডসোপ, স্যানিটাইজার ও প্রয়োজনীয় প্রতিরোধক জিনিসপত্রের সরবরাহ নিশ্চিত করা।
২. প্রতিটি অফিসে একটি করে CoVID First Aid Box রাখা। প্রতিটি বক্সে Infrared Thermometer, Blood Pressure এবং Pulse Oximeter-এর মজুদ নিশ্চিত করা।
৩. অফিসে যখনই সম্ভব মুখোমুখি না হয়ে ব্যাক-টু-ব্যাক বা পাশাপাশি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে কাজ করা।
৪. পূর্ব থেকেই ফুসফুস/কিডনী/হৃদরোগ/ক্যানসার আক্রান্ত, অন্তঃসত্ত্বা বা ঝুঁকিপূর্ণ কর্মকর্তা/কর্মচারীকে ঘরে থেকে অফিসের কাজ করার ব্যবস্থা করা।
৫. হাত মোছা/শুকানোর জন্য ন্যাপকিন টিস্যু বা বৈদ্যুতিক ড্রায়ার ব্যবহার করা।
৬. প্রত্যেকের Live Corona Test-অ্যাপ ব্যবহারের মাধ্যমে করোনার ঝুঁকি নির্ধারণ করা।
৭. সম্ভব হলে হ্যান্ড-স্যানিটাইজার, ওয়াটারট্যাপ, লাইটের সুইচ, বাথরুমের ফ্ল্যাশ ইত্যাদি অটো সেন্সরযুক্ত করা।
৮. সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীর জন্য Personal Health Profile মেন্টেইন করা।



৯. প্রতিদিন স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য সুনির্দিষ্ট App/ সফটওয়্যার (Health Monitoring System) ব্যবহার করা যেতে পারে। এক্ষেত্রে দপ্তর প্রধান/দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তা দিনের শুরুতে ও শেষে প্রাপ্ত তথ্য যাচাই করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেবেন।
১০. জরুরি পৃথকীকরণের জন্য Emergency Area নির্ধারণ করা এবং কেউ উপসর্গযুক্ত হলে দ্রুত Emergency Area-তে বিচ্ছিন্ন করে চিকিৎসার ব্যবস্থা করা।
১১. এয়ার কন্ডিশনারের ব্যবহার নিরুৎসাহিত করা। সম্ভব না হলে তাপমাত্রা ২৬-২৭ ডিগ্রি সেলসিয়াস রাখা।
১২. কক্ষে পর্যাপ্ত আলো-বাতাস প্রবাহের ব্যবস্থা রাখা।
১৩. যদি কেউ করোনা পজিটিভ হয় তবে উক্ত এরিয়ার এয়ার কন্ডিশনার জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
১৪. অফিস সরঞ্জামাদি (ফটোকপি মেশিন, স্ক্যানার, প্রিন্টার ইত্যাদি) শেয়ার করে ব্যবহারের পূর্বে ও পরে জীবাণুমুক্ত করা।



১৫. অফিসকক্ষ, ক্যান্টিন ও ওয়াশরুমে ভেন্টিলেশন বাড়ানো, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত রাখা।
১৬. অবশ্যই নিজস্ব তৈজসপত্র ব্যবহার করা।
১৭. নামায কক্ষ প্রতিদিন জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা। নামাজ আদায় করার জন্য প্রত্যেকের নিজ নিজ জায়নামাজ ব্যবহার করা এবং কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা।
১৮. বিভিন্ন জায়গায় ডিসপ্লিতে সচেতনতামূলক ভিডিও ও নির্দেশনা দেখানো। এছাড়া অফিস আদেশ, পোস্টার, নোটিশ বোর্ডে টাঞ্জিয়ে, মেইল ইত্যাদি মাধ্যমে সকলকে সচেতন করা ও নিজ দায়িত্বে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার নির্দেশনা দেওয়া।
১৯. অনলাইনে মোটিভেশন ও কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে সকলের মনোবল চাঙ্গা রাখা।
২০. কোনো কর্মকর্তা-কর্মচারী মাস্ক আনতে ভুলে গেলে অফিসে রাখা স্টক থেকে মাস্ক প্রদান করা। খাওয়ার জন্য ওয়ান-টাইম গ্লাসসহ আদা, লবণ, লবঙ্গ, লেবু ইত্যাদির ব্যবস্থা রাখা।
২১. সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীকে জনস্বাস্থ্য-সম্পর্কিত যেমন মাস্কের সঠিক ব্যবহার, হাঁচি-কাশির শিষ্ঠাচার, হাত ধোয়া, জীবাণুমুক্তকরণ ইত্যাদি বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করা।



অফিস থেকে প্রস্থান

১. ভীড় কমানোর লক্ষ্যে অফিস থেকে প্রস্থানের ক্ষেত্রেও আগমনের মত ভিন্ন সময়সূচি প্রয়োগ করা।
২. অফিস থেকে প্রস্থানের ক্ষেত্রে গাড়ী ব্যবহারের নীতিমালা মেনে চলা।
৩. বাড়িতে ফিরে জুতা বাইরে রেখে ঘরে প্রবেশ করা এবং হাত ধোয়া। পরিধেয় বস্ত্র/মাস্ক সাবান পানিতে ভিজিয়ে পরিষ্কার করা। ভালোভাবে সাবান দিয়ে গোসল করে আপনজন/বাচ্চাদের কাছে যাওয়া।
৪. বহনকৃত ব্যাগের হাতল ও উপরিভাগে জীবাণুনাশক স্প্রে করা।



পরিচ্ছন্নতাকর্মীদের জন্য নির্দেশনা

১. প্রতিদিন তাপমাত্রা পরিমাপ করে সুস্থ কর্মীরা কাজে নিযুক্ত থাকবেন।
২. পরিচ্ছন্নতার কাজে নির্দিষ্ট পোশাক পরিধান করা। প্রতিদিন পরিধেয় পোশাক অন্তত ৩০মিনিট সাবান পানিতে ভিজিয়ে পরিকার করা।
৩. পরিকার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহার করা কাপড়/বালতি/তোয়ালে ইত্যাদি ব্লিচিং পাউডার দিয়ে পরিকার করে সম্ভব হলে রোদে শুকানো।
৪. দিনের শুরুতে এবং প্রতি ঘন্টায় দরজার হাতল, সিঁড়ির রেলিং, সভাকক্ষ, টয়লেট, কর্মকর্তা-কর্মচারীদের বসার জায়গা, টেবিল ইত্যাদি জীবাণুনাশক দিয়ে পরিকার করা।
৫. সবসময় মাস্ক ও গ্লাভস পরিধান করা, অন্যান্য সহকর্মীদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখা, আলাদা খাবার গ্রহণ করা।
৬. ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিনে ময়লা রাখা, ময়লা-আবর্জনা ফেলার জন্য পলিথিনের প্যাকেট ব্যবহার করা।
৭. সম্ভব হলে প্রতিবার ব্যবহারের পর টয়লেটের প্যান এবং দরজায় জীবাণুনাশক ব্যবহার করা।
৮. টয়লেট ব্যবহারকারীদের পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে সতর্ক থাকতে নির্দেশনা দেওয়া।
৯. টয়লেটে পর্যাপ্ত সাবান, পানি, জীবাণুনাশক, টিস্যুর ব্যবস্থা রাখা।

করোনা সন্দেহজনক হলে করণীয়ঃ

১. ১০০ ডিগ্রি ফারেনহাইটের ওপরে তাপমাত্রা, সাথে শ্বাসকষ্ট/কাশি/দুর্বলতা ইত্যাদি লক্ষণ দেখা দেওয়া মাত্র অফিসের করোনা ফোকাল পয়েন্টকে অবহিত করা এবং অফিসে আসা থেকে বিরত থাকা।
২. পরিবারের কোনো ব্যক্তির উক্ত লক্ষণ দেখা দিলে বা কোভিড পজিটিভ ব্যক্তির সংস্পর্শে আসলে কর্তৃপক্ষকে অবহিত করে ১৪ দিন হোম কোয়ারেন্টাইনে অবস্থান করা।
৩. অতি সত্ত্বর কোভিড-১৯ পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করা।
৪. কোভিড পজিটিভ হলে ফোকাল পয়েন্টকে অবহিত করা।
৫. করোনার উপসর্গ দেখা দিলে (যেমন জ্বর, শ্বাসকষ্ট, কাশি ইত্যাদি) প্রথমে ১৬২৬৩/৩৩৩/ BSMMU Telehealth ০৯৬১১৬৭৭৭৭৭/হটলাইন টেলিমেডিসিন/ Doctors Pool App ইত্যাদির মাধ্যমে অতি দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা এবং ফোকাল পয়েন্টকে অবহিত করা।

করোনা আক্রান্ত (কোভিড পজিটিভ) হলে করণীয়ঃ

১. কেউ করোনা পজিটিভ হলে সাথে সাথে সংশ্লিষ্ট উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষকে এবং ফোকাল পয়েন্টকে জানানো।
২. ফোকাল পয়েন্ট কর্তৃক নিয়োজিত পয়েন্ট পার্সনকে তার এবং তার পরিবারের করোনা-সম্পর্কিত সকল তথ্য অবহিত করা।
৩. সংশ্লিষ্ট ডাক্তার, ফোকাল পয়েন্ট এবং পয়েন্ট পার্সনের পরামর্শ মেনে চলা।



কোভিড মোকাবেলার বড় হাতিয়ার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (ইমিউনিটি) বাড়ানো

- প্রত্যেকে যথাসম্ভব রাতের প্রথম প্রহরে ঘুমিয়ে গিয়ে ভোরে ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস করুন।
- প্রতিদিন ভোরের আলো এবং বাতাসে ১০ মিনিট হাঁটুন কিংবা ব্যায়াম করুন। এতে করে দেহের রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পাবে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে।
- নিয়মিত শাক-সবজিসহ সুস্বাদু খাবার গ্রহণ করুন।
- ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবারের অভ্যাস গড়ুন।
- 'Early to bed and early to rise' নীতি অনুসরণ করুন;
- রোদ পোহানোর অভ্যাস করুন;
- নিজ নিজ ধর্ম পালন করুন;
- সময়মতো অফিসে আসুন;
- গনজমায়েত/ ভীড় পরিহার করুন;
- বাহিরের খোলা খাবার পরিহার করুন;
- নিয়মিত শরীরচর্চা করুন।
- কিছু সুঅভ্যাস পালনের মাধ্যমে নিজের সুস্বাস্থ্য নিজেই গড়ে তুলে করোনা মুক্ত থাকুন।

ধন্যবাদ