করোনাকালে কার্যসম্পাদন

কর্মীদের জন্য গাইড

সূচিপত্র

১.০ মুখবন্ধ
২.০ উপক্রমণিকা
৩.০ গাইডের উদ্দেশ্য (guiding principle)
- কর্মীর স্বাস্থ্য নিরাপত্তা
- কর্মী ও সংস্থার ভবিষ্যত সুরক্ষা

৪.০ করোনাভাইরাসে সম্ভাব্য সংক্রমণে করণীয়
- জিরো-টলারেন্স নীতি
- লক্ষণ অনুভূত হলে করণীয়
- অন্য কর্মী লক্ষণ অবগত হলে করণীয়
- নিকটস্থ সহকর্মীর সংক্রমণ নিশ্চিত হলে করণীয়
- পরিবারের সদস্যের সংক্রমণ নিশ্চিত হলে করণীয়
- কর্মীর বাসস্থান বা আবাসস্থলে অন্য ফ্লাট/বাসায় সংক্রমণ ঘটলে করণীয়
- সরকার কর্তৃক আবাসস্থল/এলাকা লকডাউন ঘোষিত হলে করণীয়

৫.০ করোনাকালে ভ্রমণ
- দাপ্তরিক/অফিসিয়াল ভ্রমণ
- ব্যক্তিগত ভ্রমণ

৬.০ লক্ষণ/সংক্রমণ পরবর্তী পুনঃযোগদান

ক. প্রধান কার্যালয়ের ক্ষেত্রে
- বাড়িতে চিকিৎসা গ্রহণ করলে
- হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করলে

খ. মাঠ পর্যায়ের কার্যালয়ের ক্ষেত্রে
- বাড়িতে চিকিৎসা গ্রহণ করলে
- হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করলে

৭.০ গাইডলাইন অমান্য হলে বা সঠিকভাবে অনুসৃত না হলে

৮.০ সংযুক্তি
- স্ব-উদ্যোগে (self-declaration) ঘোষণার ফরম
- প্রাথমিক নিয়ম-কানুন সংক্রান্ত লিফলেট

৯.০ ফিডব্যাক ও পরিবর্তন

পিপল্‌স ওরিয়েন্টেড প্রোগ্রাম ইমপ্লিমেন্টেশন (পপি)

১.০ মুখবন্ধ

করোনাভাইরাসের তাণ্ডবে সারা বিশ্ব আজ পর্যুদস্ত। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে এর বিনাশী অভিযাত্রার ভয়ঙ্কর রূপ অত্যন্ত জোরালোভাবে প্রত্যক্ষ করছি আমরা সবাই। মানুষকে প্রত্যহ এক অদৃশ্য শত্রুর মোকাবেলা করতে হচ্ছে। জীবনের গতি শ্লথ হয়ে এসেছে। এছাড়া এর প্রভাবে দেশে-দেশে আর্থ-সামাজিক কাঠামো বড় একটা ঝাঁকুনি খেয়েছে।

আমরা সমাজের কল্যাণে কর্মরত। অর্থাৎ গণমানুষের উন্নয়নে নিবেদিত পপি। সুতরাং আপামর জনসাধারণের মঙ্গলার্থে আমরা যে সকল প্রয়াস অব্যাহত রেখেছি সেগুলোও বিঘ্নিত হয়েছে এই শত্রুসম ভাইরাসের অদৃশ্য আঘাতে।

কিন্তু আমরা বিচলিত নই। আমাদের যুথবদ্ধ হাত এই সম্মুখ-সমরে আমাদের বিজয় ঘোষণা করবে -এ শুধু প্রত্যাশা নয়, সত্যি।

আমাদের কর্মচঞ্চল কর্মীবাহিনীর নিরাপত্তা বিধান এবং পপি ও কর্মীদের ভবিষ্যত যুগপৎভাবে সুরক্ষিত রাখার স্বার্থে আমাদের নিবেদন এই "কর্মীদের জন্য গাইড।"

আশাকরি সংশ্লিষ্ট সকলেই এটি প্রয়োগে উপকৃত হবেন।

মুর্শেদ আলম সরকার
নির্বাহী পরিচালক

২.০ উপক্রমণিকা

করোনাভাইরাস: সংক্ষিপ্ত পরিচয়
করোনাভাইরাস একটি সংক্রামক ভাইরাস যা এর আগে কখনও ছড়ায়নি। নভেল করোনাভাইরাস বা সার্সকোভ-২ নামেও এটি পরিচিত। করোনাভাইরাসের অনেকরকম প্রজাতি রয়েছে কিন্তু এর মধ্যে সাতটি মানুষের মধ্যে সংক্রমিত হতে পারে। ভাইরাসটি কোন একটি প্রাণী থেকে মানুষের দেহে ঢুকেছে। এটি এক দেহ থেকে আরেক দেহে ছড়াতে ছড়াতে নিজের বৈশিষ্ট্যে নানারকম পরিবর্তন আনছে। ফলে এটি আরো ভয়ঙ্কর হয়ে উঠতে পারে বলে বিজ্ঞানীরা আশঙ্কা করছেন।

করোনাভাইরাস কীভাবে ছড়ায়?
এটি দ্রুত একজন মানুষের দেহ থেকে আরেকজন মানুষের দেহে ছড়াতে পারে। এই ভাইরাস প্রধানত: মানুষের ফুসফুসে সংক্রমণ ঘটায় এবং শ্বাসতন্ত্রের মাধ্যমেই এটি একজনের দেহ থেকে আরেকজনের দেহে ছড়ায়। সাধারণ "ফ্লু" বা ঠাণ্ডা লাগার মত করেই এ ভাইরাস ছড়ায় হাঁচি-কাশির মাধ্যমে।

আক্রান্ত ব্যক্তির দেহে কী লক্ষণ দেখা যায়?
করোনাভাইরাস সংক্রমণের প্রধান লক্ষণ হলো সর্দি-কাশি, জ্বর, গলাব্যাথা, শ্বাসকষ্ট ও ডায়রিয়া ইত্যাদি। কিন্তু পরিণামে অরগ্যান ফেইলিওর বা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ বিকল হয়ে যাওয়া, নিউমোনিয়া এমনকি মৃত্যুও ঘটতে পারে।

এর কি কোন চিকিৎসা আছে?
যেহেতু রোগটি নুতন তাই এর কোন টিকা বা ভ্যাকসিন এখন পর্যন্ত আবিষ্কার হয়নি। সুতরাং এর কোন প্রতিষেধক নেই। তবে চিকিৎসকরা এর লক্ষণভিত্তিক চিকিৎসা দিয়ে থাকেন। এ ভাইরাসের এখন পর্যন্ত কোন কার্যকরী ঔষধ নেই।

৩.০ গাইডের উদ্দেশ্য (guiding principle)

দু'টি প্রধান উদ্দেশ্য অর্জনের লক্ষ্যে এই গাইড প্রণীত হয়েছে।

কর্মীর স্বাস্থ্য নিরাপত্তা
প্রত্যেক কর্মী যেন স্ব-স্ব কর্মস্থলে নিরাপদে ও নির্বিঘ্নে তাঁদের প্রাত্যাহিক কাজ সম্পাদন করতে পারে। অন্যদিকে কোন কর্মী যেন তাঁর সহকর্মীর স্বাস্থ্যের জন্য হুমকি বা বিপদজ্জনক না হয়ে উঠতে পারে।

কর্মী ও সংস্থার ভবিষ্যত সুরক্ষা
কোভিড-১৯জনিত স্বাস্থ্যঝুঁকি যেন কোন কর্মী বা সংস্থার আর্থ-সামাজিক ভবিষ্যতের জন্য ক্ষতিকর প্রভাব না ফেলে।

৪.০করোনাভাইরাসে সম্ভাব্য সংক্রমণে করণীয়	**জিরো টলারেন্স নীতি** কোন কর্মীর মধ্যে করোনাভাইরাসের লক্ষণ প্রকাশিত হওয়ার পর সেটি গোপন করার চেষ্টা হলে বা গাইডলাইনে প্রদত্ত নির্দেশনা মোতাবেক ব্যবস্থা গৃহীত না হলে বিষয়টি উর্ধতন কর্তৃপক্ষের গোচরীভূত হওয়ার সাথে সাথে প্রয়োজনীয় "শাস্তিমূলক" ব্যবস্থা গৃহীত হবে। এ "জিরো টলারেন্স নীতি" সকল স্তরের সকল কর্মী বা কর্মকর্তার জন্য সমভাবে প্রযোজ্য। **লক্ষণ অনুভূত হলে করণীয়** কোন কর্মীর দেহে করোনাভাইরাসের কোন লক্ষণ প্রকাশিত হলে "স্ব-উদ্যোগে ঘোষণা ফরম" (self-declaration form) যথাযথভাবে পূরণ করে তাৎক্ষণিকভাবে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তার নিকট জমা প্রদান করতে হবে। সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা তাৎক্ষনিকভাবে তাঁর ছুটি ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় বিষয়ে দিকনির্দেশনা প্রদান করে যত দ্রুত সম্ভব অফিস ত্যাগে সহযোগিতা করবেন। তবে অফিসের বাইরে লক্ষণ অনুভূত হলে স্বশরীরে অফিসে উপস্থিত না হয়ে মোবাইল ফোনের মাধ্যমে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাকে অবগত করবেন। **অন্য কর্মী লক্ষণ অবগত হলে করণীয়** অন্য কোন কর্মী/কর্মকর্তা তাঁর সহকর্মীর দেহে করোনাভাইরাসের কোন লক্ষণ প্রত্যক্ষ করলে বা অবগত হলে তাৎক্ষণিকভাবে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাকে জানাতে হবে। সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা দ্রুততার সাথে বিষয়টির সত্যতা যাচাই করে সম্ভাব্য আক্রান্ত কর্মী/কর্মকর্তার অফিস ত্যাগে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন। **নিকটস্থ সহকর্মীর সংক্রমণ নিশ্চিত হলে করণীয়** নিকটস্থ সহকর্মীর সংক্রমণ সনাক্ত হলে সংশ্লিষ্ট কর্মী/কর্মকর্তা তাৎক্ষণিকভাবে সংক্রমিত সহকর্মীর সংস্পর্শে আসার বিষয়টি "স্ব-উদ্যোগে ঘোষণা ফরম" (self-declaration form) পূরণ করে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তার কাছে দাখিল করবেন। তবে তিনি অফিসে অবস্থান না করলে মোবাইল ফোনে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাকে জানিয়ে দিবেন। **পরিবারের সদস্যের সংক্রমণ নিশ্চিত হলে করণীয়** পরিবারের কোন সদস্যের সংক্রমণ সনাক্ত হলে সংশ্লিষ্ট কর্মী/কর্মকর্তা তাৎক্ষণিকভাবে সংক্রমণের বিষয়টি "স্ব-উদ্যোগে ঘোষণা ফরম" (self-declaration form) পূরণ করে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তার কাছে দাখিল করবেন। তবে তিনি অফিসে অবস্থান না করলে মোবাইল ফোনে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাকে জানিয়ে দিবেন। উল্লেখ্য যে, পরিবারের এক বা একাধিক সদস্যের সংক্রমণ নিশ্চিত হলে কর্মী/কর্মকর্তা ন্যুনতম ৭ (সাত) দিন নিজ দায়িত্বে বাড়িতে অবস্থান করবেন এবং স্বশরীরে অফিসে উপস্থিত হওয়া থেকে বিরত থাকবেন। পরবর্তীতে সংশ্লিষ্ট সুপারভাইজার/উর্ধতন কর্তৃপক্ষের সাথে আলোচনা সাপেক্ষে মানবসম্পদ বিভাগ প্রয়োজনীয় সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবে। **কর্মীর বাসস্থান বা আবাসস্থলে অন্য ফ্লাট/বাসায় সংক্রমণ ঘটলে করণীয়** কোন কর্মী/কর্মকর্তার বাসস্থান বা আবাসস্থলে অন্য ফ্লাট/বাসায় সংক্রমণ ঘটলে তাৎক্ষণিকভাবে সংক্রমণের বিষয়টি "স্ব-উদ্যোগে ঘোষণা ফরম" (self-declaration form) পূরণ করে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তার কাছে দাখিল করবেন। **সরকার কর্তৃক আবাসস্থল/এলাকা লকডাউন ঘোষিত হলে করণীয়** সরকার কর্তৃক আবাসস্থল/এলাকা লকডাউন ঘোষিত হলে ভূক্তভোগী কর্মী/কর্মকর্তা তাৎক্ষণিকভাবে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তাকে বিষয়টি অবহিত করবেন। দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তা পরিস্থিতি বিবেচনাপূর্বক প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন।
৫.০ করোনাকালে ভ্রমণ	**দাপ্তরিক/অফিসিয়াল ভ্রমণ** দাপ্তরিক বা অফিসিয়াল ভ্রমণের ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট সুপারভাইজারের সিদ্ধান্ত চুড়ান্ত বলে গণ্য হবে। **ব্যক্তিগত ভ্রমণ** যে কোন ব্যক্তিগত ভ্রমণ সম্পাদন করলে ভ্রমণ সম্পন্ন হওয়ার পর অন্তত: ৭ (সাত) দিন "হোম কোয়ারেন্টিন"-এ থাকলে পুনরায় কাজে যোগদানের উপযুক্ত বিবেচিত হবেন। উল্লেখ্য যে, ব্যক্তিগত ভ্রমণ শেষে ৭ (সাত) দিন "হোম কোয়রেন্টিন" -এর কারণে গৃহীত ছুটি কর্মীর চিকিৎসা/অর্জিত ছুটি হতে সমন্বিত হবে। তবে, কোন কর্মীর চিকিৎসা/অর্জিত ছুটি পাওনা না থাকলে উল্লিখিত ছুটি "বিনা বেতনে ছুটি" হিসেবে গণ্য হবে।

৬.০ লক্ষণ বা সংক্রমণ পরবর্তী পুনঃযোগদান	• **প্রধান কার্যালয়ের ক্ষেত্রে** **বাড়িতে চিকিৎসা গ্রহণ করলে** কোন কর্মী/কর্মকর্তা করোনাভাইরাসের লক্ষণজনিত কারণে বাড়িতে চিকিৎসা গ্রহণ করে সুস্থ হয়ে পুনরায় কাজে যোগদানের ক্ষেত্রে প্রথমে তাঁকে কোন সরকার অনুমোদিত প্রতিষ্ঠান হতে প্রদত্ত RT-PCR নেগেটিভ রিপোর্ট সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা বরাবরে দাখিল করতে হবে। প্রকাশ থাকে যে, সংক্রমণের লক্ষণ প্রকাশিত হবার অন্তত: ২১ (একুশ) দিনের মধ্যে উক্ত কর্মী/কর্মকর্তা কাজে যোগদানের যোগ্য বিবেচিত হবেন না। উল্লিখিত ২১ (একুশ) দিনের মধ্যে RT-PCR নেগেটিভ রিপোর্ট দাখিল করার পর কাজে যোগদানের উপযুক্ত বিবেচিত হবেন। অর্থাৎ পুনরায় কাজে যোগদানের জন্য সাকুল্যে ২১ (একুশ) দিন "হোম কোয়ারেন্টিন" সম্পন্ন করাসহ RT-PCR নেগেটিভ রিপোর্ট দাখিল করা বাঞ্চনীয়। এখানে উল্লেখ্য যে, কাজে যোগদানের দিনের পূর্ববর্তী অব্যবহিত তিন দিন কোনরকম ঔষধ সেবন ছাড়াই কোন লক্ষণ প্রকাশিত হয়নি মর্মে অফিসকে মৌখিক নিশ্চয়তা প্রদান করতে হবে। **হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করলে** কোন কর্মী/কর্মকর্তা করোনাভাইরাসের লক্ষণজনিত কারণে হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করে সুস্থ হয়ে পুনরায় কাজে যোগদানের ক্ষেত্রে প্রথমে তাঁকে কোন সরকার অনুমোদিত প্রতিষ্ঠান হতে প্রদত্ত RT-PCR নেগেটিভ রিপোর্ট ও হাসপাতালের ছাড়পত্র সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা বরাবরে দাখিল করতে হবে। এবং হাসপাতালের ছাড়পত্র প্রাপ্তির পর ১৪ (চৌদ্দ) দিন "হোম কোয়ারেন্টিন" সম্পন্ন করলে কাজে যোগদানের উপযুক্ত বিবেচিত হবেন। এখানে উল্লেখ্য যে, কাজে যোগদানের দিনের পূর্ববর্তী অব্যবহিত তিন দিন কোনরকম ঔষধ সেবন ছাড়াই কোন লক্ষণ প্রকাশিত হয়নি মর্মে অফিসকে মৌখিক নিশ্চয়তা প্রদান করতে হবে। • **মাঠ পর্যায়ের কার্যালয়ের ক্ষেত্রে** **বাড়িতে চিকিৎসা গ্রহণ করলে** কোন কর্মী/কর্মকর্তা করোনাভাইরাসের লক্ষণজনিত কারণে বাড়িতে চিকিৎসা গ্রহণ করে সুস্থ হয়ে পুনরায় কাজে যোগদানের ক্ষেত্রে প্রথমে তাঁকে কোন সরকার অনুমোদিত প্রতিষ্ঠান হতে RT-PCR নেগেটিভ রিপোর্ট সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা বরাবরে দাখিলের সর্বোচ্চ চেষ্টা করতে হবে। প্রকাশ থাকে যে, সংক্রমণের লক্ষণ প্রকাশিত হবার অন্তত: ২১ (একুশ) দিনের মধ্যে উক্ত কর্মী/কর্মকর্তা কাজে যোগদানের যোগ্য বিবেচিত হবেন না। উল্লিখিত ২১ (একুশ) দিনের মধ্যে RT-PCR নেগেটিভ রিপোর্ট দাখিল হলে তাৎক্ষণিকভাবে কাজে যোগদানের উপযুক্ত বিবেচিত হবেন। তবে সঙ্গতকারণে RT-PCR টেস্ট করানো সম্ভব না হলে আবশ্যিকভাবে ২১ (একুশ) দিন "হোম কোয়ারেন্টিন" সম্পন্ন করতে হবে। এছাড়া কাজে যোগদানের দিনের পূর্ববর্তী অব্যবহিত তিন দিন কোনরকম ঔষধ সেবন ছাড়াই কোন লক্ষণ প্রকাশিত হয়নি মর্মে অফিসকে মৌখিক নিশ্চয়তা প্রদান করতে হবে। **হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করলে** কোন কর্মী/কর্মকর্তা করোনাভাইরাসের লক্ষণজনিত কারণে হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করে সুস্থ হয়ে পুনরায় কাজে যোগদানের ক্ষেত্রে প্রথমে তাঁকে কোন সরকার অনুমোদিত প্রতিষ্ঠান হতে RT-PCR নেগেটিভ রিপোর্ট ও হাসপাতালের ছাড়পত্র সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা বরাবরে দাখিলের সর্বোচ্চ চেষ্টা করতে হবে। এবং হাসপাতালের ছাড়পত্র প্রাপ্তির পর ১৪ (চৌদ্দ) দিন "হোম কোয়ারেন্টিন" সম্পন্ন করলে কাজে যোগদানের উপযুক্ত বিবেচিত হবেন। এখানে উল্লেখ্য যে, কাজে যোগদানের দিনের পূর্ববর্তী অব্যবহিত তিন দিন কোনরকম ঔষধ সেবন ছাড়াই কোন লক্ষণ প্রকাশিত হয়নি মর্মে অফিসকে মৌখিক নিশ্চয়তা প্রদান করতে হবে। তবে, লক্ষণ প্রকাশিত হবার দিন থেকে সর্বমোট ন্যুনতম ২১ (একুশ) দিন অতিবাহিত না হলে কাজে যোগদান করতে পারবেন না।
৭.০ গাইডলাইন অমান্য হলে বা সঠিকভাবে অনুসৃত না হলে	গাইডলাইনে উল্লিখিত নিয়মসমূহের কোন স্তরে কোন ব্যত্যয় গ্রহণযোগ্য নয়। কোন কর্মী/কর্মকর্তা ব্যত্যয়জনিত কারণে অভিযুক্ত হলে তাঁকে কারণ দর্শাও নোটিশ প্রদান করা যাবে। কারণ দর্শাও নোটিশের সন্তোষজনক জবাব পাওয়া না গেলে সংশ্লিষ্ট অফিস উর্ধতন কর্মকর্তাদের পরামর্শক্রমে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণে সমর্থ হবে।

৮.০ সংযুক্তি	**স্ব-উদ্যোগে ঘোষণার ফরম** (self-declaration form) সংযুক্ত **প্রাথমিক নিয়ম-কানুন সংক্রান্ত লিফলেট** সংযুক্ত
৯.০ ফিডব্যাক ও পরিবর্তন	এই গাইডলাইনের ওপর যে কোন ফিডব্যাক সবসময় সাদরে গৃহীত হবে। উল্লেখ্য, এই গাইডলাইন সতত পরিবর্তনশীল। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার, স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর বা অন্য যেকোন যোগ্য কর্তৃপক্ষ কর্তৃক কোন যৌক্তিক পরিবর্তন এই গাইডলাইনের সঙ্গে সঙ্গতকারণেই সংযোজিত হবে।

নিরাপদে থাকুন, সুস্থ থাকুন

সংযুক্তি-১

পিপল্‌স ওরিয়েন্টেড প্রোগ্রাম ইপ্লিমেন্টেশন (পপি)

৫/১১-এ, ব্লক-ই, লালমাটিয়া, ঢাকা-১২০৭

করোনাভাইরাস সম্পর্কিত তথ্য

স্ব-উদ্যোগে ঘোষণা ফরম (self-declaration form)

নাম	
পদবী	
পিন	
বিভাগ	
কার্যালয়	
সম্প্রতি যে সকল এলাকা ভ্রমণ করেছেন	

আপনি কি করোনা সন্দেহভাজন, সংক্রমিত বা নির্ণীত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন? (টিক দিন)	হ্যাঁ	না
শেষ কত তারিখে ঐরূপ ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছিলেন? (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)		

আপনি কি নিম্নোক্ত শারীরিক সমস্যায় ভূগছেন বা সম্প্রতি ভূগেছেন? (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে টিক (√) অথবা ক্রস (x) দিন)					
জ্বর	সর্দি-কাশি	গলাব্যথা	শ্বাসকষ্ট	বুকব্যথা	ডায়রিয়া

আপনি কি আপনার সহকর্মীর মধ্যে ওপরের লক্ষণগুলো প্রত্যক্ষ করছেন? (টিক দিন)	হ্যাঁ	না
সহকর্মীর নাম, পদবী ও বিভাগ		

যে লক্ষণটি প্রত্যক্ষ করছেন সেটিতে টিক (√) অথবা ক্রস (x) দিন)					
জ্বর	সর্দি-কাশি	গলাব্যথা	শ্বাসকষ্ট	বুকব্যথা	ডায়রিয়া

আপনার পরিবারের কোন সদস্য কি করোনা আক্রান্ত? (টিক দিন)	হ্যাঁ	না

আপনার আবাসস্থল সংলগ্ন বাসা-বাড়িতে কোন ব্যক্তি কি করোনা আক্রান্ত? (টিক দিন)	হ্যাঁ	না

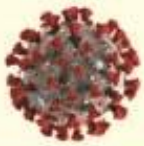
আমি এই মর্মে ঘোষণা করছি যে, উপরে প্রদত্ত সকল তথ্য নির্ভুল। আমি জ্ঞানত: কোন তথ্য গোপন করি নাই।

স্বাক্ষর

তারিখ:

সংযুক্তি-২

করোনাভাইরাস
সম্পর্কে আমাদের যা জানা প্রয়োজন



আপনার সুরক্ষা আপনারই হাতে

আতঙ্ক নয়, করোনা মোকাবেলায়
সঠিক ব্যক্তিগত ব্যবস্থাপনা
নিশ্চিত করুন

করোনাভাইরাস কীভাবে ছড়ায়?

হাঁচি-কাশির মাধ্যমে

অন্যকে ছোঁয়ার মাধ্যমে

অপরিচ্ছন্ন হাতে মুখ
চোখ ও নাক স্পর্শ করলে

করোনাভাইরাসে সংক্রমণের লক্ষণ

সর্দি-কাশি

গলাব্যথা

মাথাব্যথা

জ্বর

শ্বাসকষ্ট

ডায়রিয়া

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে করণীয়

কারো মধ্যে উপরের লক্ষণগুলো দেখা দিলে তার সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা

বারবার সাবান-পানি দিয়ে
২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোয়া

মাস্ক ব্যবহার
করা

একে অপরের থেকে কমপক্ষে
৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখা

প্রয়োজন ছাড়া
বাইরে না যাওয়া

গণপরিবহন ব্যবহারের সময়
স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

নিজের মধ্যে উপরের লক্ষণগুলো
দেখা দিলে ১৪ দিন আলাদা থাকা

মুখ চোখ ও নাক
স্পর্শ না করা

হাঁচি-কাশি দেওয়ার সময়
কনুই ভাঁজ করে মুখ ঢাকা

যত্রতত্র থুতু ও
কফ না ফেলা

ভিড় বা জনসমাগম
পরিহার করা

- স্বাস্থ্য অধিদপ্তর কর্তৃক প্রদত্ত সকল স্বাস্থ্যবিধি অবশ্যই মেনে চলা
- জ্বর, সর্দি-কাশি, গলাব্যথা হলে বাড়িতে আলাদা থেকে চিকিৎসা নেয়া
- নিয়মিত কুসুম গরম পানি ও আদা চা পান করা এবং লবণ মিশ্রিত কুসুম গরম পানি দিয়ে গড়গড়া করা

জরুরি প্রয়োজনে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকর্মী বা হাসপাতালে অথবা পরামর্শের জন্য করোনা বিষয়ক হটলাইন নম্বরে
যোগাযোগ করুন ঃ ৩৩৩, ১৬২৬৩, ১০৬৫৫, ০১৯৪৪৩৩৩২২২

জনস্বার্থেঃ

পিপল্‌স ওরিয়েন্টেড প্রোগ্রাম ইমপ্লিমেন্টেশন (পপি)

৫/১১-এ, ব্লক-ই, লালমাটিয়া, ঢাকা-১২০৭।