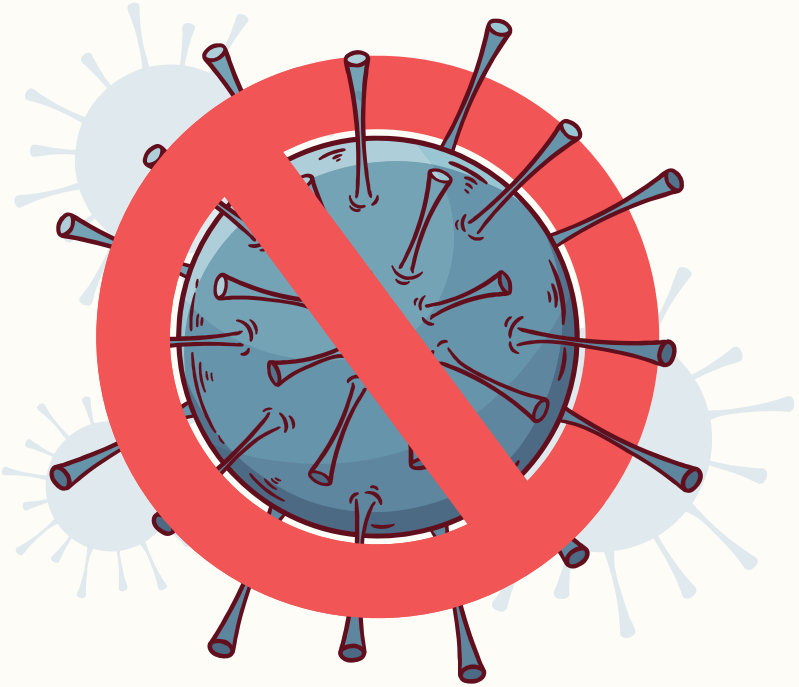


কোভিড-১৯

প্রতিরোধ ও প্রতিকার নির্দেশিকা

ভূমিকা

– **করোনাভাইরাস কী?**

করোনা এক প্রকার দ্রুত সংক্রামক ভাইরাস, যা মানবদেহে প্রবেশের পর শ্বাসতন্ত্রে মারাত্মক প্রদাহ সৃষ্টি করে। এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।

– **SARS-CoV-2 ও কোভিড-১৯ কী?**

SARS-CoV-2 = **S**evere **A**cute **R**espiratory **S**yndrome **Co**rona**v**irus -2

COVID-19 = **Co**rona **Vi**rus **D**isease-20**19**

– **কীভাবে ছড়ায়?**

  – আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি/কাশি/কফ/সর্দি/থুতু থেকে।
  – আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসলে একজন থেকে অন্যজনে ছড়ায়।
  – চোখ, নাক ও মুখের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে।
  – বেশিরভাগ ক্ষেত্রে হাতের মাধ্যমে।
  – করোনা ভাইরাস মানুষের ফুসফুসে সংক্রমণ ঘটায়।

ভূমিকা

কোভিড-১৯-এর লক্ষণসমূহ:

- ভাইরাস শরীরে ঢোকার পর সংক্রমণের লক্ষণ দেখা দিতে সাধারণত ২-১৪ দিন লাগে।
- বেশির ভাগ ক্ষেত্রে প্রথম লক্ষণ জ্বর (১০০ ডিগ্রি ফারেনহাইট বা ৩৮ ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি)।
- শারীরিক দুর্বলতা দেখা দিতে পারে।
- এছাড়া শুকনো কাশি/ গলা ব্যথা হতে পারে।
- নাকে গন্ধ না পাওয়া/স্বাদ না পাওয়া/ সর্দি হতে পারে।
- বুকে ব্যথা/শ্বাসকষ্ট/ নিউমোনিয়া দেখা দিতে পারে।
- পাতলা পায়খানা/ডায়রিয়া হতে পারে।
- অন্যান্য অসুস্থতা (ডায়াবেটিস/ উচ্চ রক্তচাপ/ হৃদরোগ/ কিডনী সমস্যা/ক্যান্সার ইত্যাদি) থাকলে অরগান ফেইলিওর হতে পারে।
- কখনও কখনও কোনো লক্ষণ নাও থাকতে পারে।

কোভিড-১৯ প্রতিরোধের পর্যায়সমূহ

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

২. করোনা সন্দেহজনক হলে করণীয়

৩। করোনা আক্রান্ত (কোভিড পজিটিভ) হলে করণীয়

৪। প্রকল্প/প্রতিষ্ঠান/বিভাগের করণীয়

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

ক) বাসায় করণীয়

১.ক.১) পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা

১) প্রতি ২ ঘন্টা পর পর হ্যান্ডওয়াশ/সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোয়া।

২) নাক, চোখ ও মুখে হাত দেয়ার অভ্যাস পরিহার করা।

৩) হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় রুমাল অথবা টিস্যু পেপার ব্যবহার করা। হাতের পাশে রুমাল বা টিস্যু পেপার না থাকলে কনুই দিয়ে নাক-মুখ ঢাকা।

৪) প্রতিদিন বাসা জীবাণুনাশক/ব্লিচিং পাউডার দিয়ে পরিষ্কার রাখা। সম্ভব হলে বাসার আশে-পাশে পরিষ্কার রাখা।

৫) একজনের ব্যবহার্য কাপড়-চোপড়, থালা-বাসন, কাপ-প্লেট, গ্লাস অন্য জনের সাথে শেয়ার না করা ও নিয়মিত পরিষ্কার করা।

৬) জানালা-দরজা খোলা রেখে আলো-বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখা।

৭) এসির ব্যবহার নিরুৎসাহিত করা/ অপরিহার্য হলে তাপমাত্রা ২৬ - ২৭ ডিগ্রি সেলসিয়াসে রাখা।

৮) জুতা, স্যান্ডেল সবসময় বাসার বাইরে রাখা।

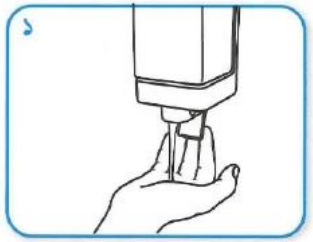
৯) বেড়াতে যাওয়া, দাওয়াত, সামাজিক অনুষ্ঠান ও আড্ডা থেকে নিজেকে এবং পরিবারকে বিরত রাখা।

১০) শিশু, গর্ভবতী মা ও ৭০-উর্দ্ধ বয়স্ক ব্যক্তির অবশ্যই বাসার ভেতরে অবস্থান করা।

কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধে হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম

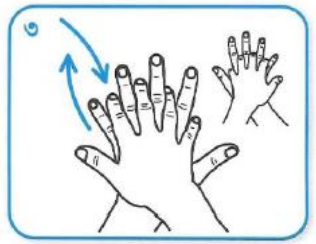
সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোয়া। প্রয়োজনে অ্যালকোহল-যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।

০ পানি দিয়ে হাত ভেজান।

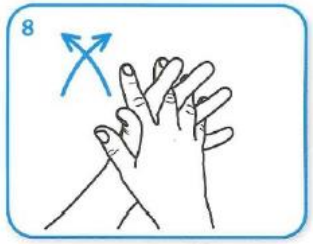


১ যথেষ্ঠ পরিমানে সাবান দিন যাতে হাতের সম্পূর্ণ উপরিভাগে লাগে।

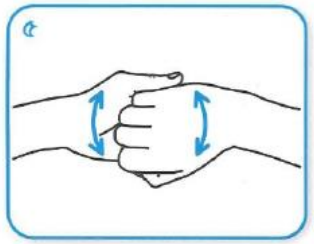
২ এক হাতের তালু দিয়ে আরেক হাতের তালু ঘষুন।



৩ ডান হাতের তালু বাম হাতের পৃষ্ঠদেশের উপর নিয়ে আঙ্গুল ঢুকিয়ে দিন এবং উল্টোটিও করুন।

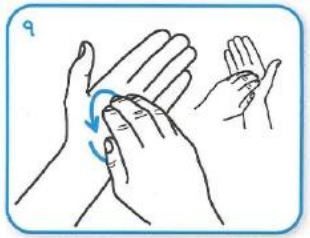


৪ দুই হাতের তালু মিলিয়ে আঙ্গুলগুলো জড়িয়ে নিন।

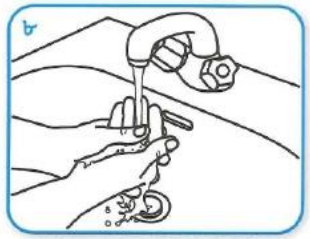


৫ আঙ্গুলের পেছনভাগ দিয়ে উল্টো দিকের তালুর সংস্পর্শে আঙ্গুলের সাথে আলিঙ্গনবদ্ধ করুন

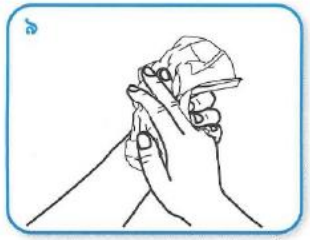
৬ ডান হাতের তালু দিয়ে বাম হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলীর চারদিকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন এবং উল্টোটিও করুন।



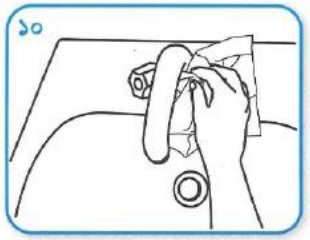
৭ ডান হাতের আঙ্গুলগুলো একত্রিত করে বাম হাতের তালুতে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সামনে ও পেছনে ঘষুন এবং উল্টোটিও করুন।



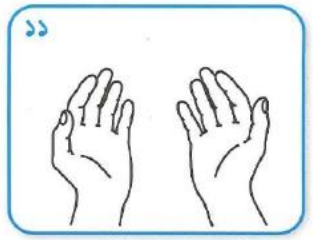
৮ বাম হাতের তালুর উপর ডান হাত রেখে পানির নিচে ধরুন।



৯ একবার ব্যবহারযোগ্য তোয়ালে দিয়ে হাত ভালভালে মুছে নিন।



১০ তোয়ালেটি পানির কল বন্ধ করার জন্য ব্যবহার করুন।



১১ আপনার হাতগুলো এখন নিরাপদ।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

ক) বাসায় করণীয়

১.ক.২) খাবার ও পানীয়

১) প্রতিদিন কমপক্ষে ৩বার হালকা গরম পানি পান করা।
২) সম্ভব হলে গরম পানির সাথে লেবু, আদা-রস, কালোজিরা, মধু ইত্যাদি মিশ্রিত করে পান করা।
৩) সম্ভব হলে সকাল-বিকাল দুবার গরম পানির বাষ্প থেকে নিঃশ্বাস গ্রহণ করা।
৪) কুসুম গরম পানিতে লবণ মিশিয়ে গড়গড়া করা।
৫) ভিটামিন-সি যুক্ত খাবার (লেবু, কমলা, মাল্টা, পেয়ারা, আমলকি ইত্যাদি) গ্রহণ করা।
৬) দুধ, ডিম, মাছ, মাংস প্রভৃতি পুষ্টিকর খাবার খাওয়া।
৭) দিনে কমপক্ষে ৩ লিটার পানি পান করা। প্রয়োজনে গ্রীন টি পান করা যেতে পারে।
৮) চর্বিজাতীয় এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার কম খাওয়া।
৯) বাজার থেকে আনা শাক-সবজি, ফলমুল জীবাণুমুক্ত করে নেওয়া।
১০) তামাকজাত ও অ্যালকোহলজাতীয় খাবার পরিহার করা।
১১) বয়স্ক/অসুস্থ/গর্ভবতী/শিশুদের খাবারের বিষয়ে অধিক যত্নবান হওয়া।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

ক) বাসায় করণীয়

১.ক.৩) জরুরি কাজে বাসা থেকে বের হলে করণীয়

১) অবশ্যই সার্বক্ষণিক মাস্ক পরিধান করা।

২) প্রয়োজন অনুযায়ী হ্যান্ড গ্লাভস এবং সম্ভব হলে পিপিই পরিধান করা।

৩) ঘড়ি, বেল্ট, চুড়ি, আংটি, ব্রেসলেট ও অন্যান্য অলঙ্কার যথাসম্ভব পরিহার করা।

৪) বাইরে থেকে ফেরার পর সাবান পানি/ হ্যান্ডওয়াশ দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোয়া।

৫) বাসায় ফেরার পর মোবাইল, ঘড়ি, বেল্ট, চুড়ি, আংটি ও ব্রেসলেট ভালো করে ৭০% অ্যালকোহল/স্যানিটাজার দিয়ে জীবানুমুক্ত করা।

৬) ব্যবহৃত কাপড়-চোপড় সাবান-পানি দিয়ে কমপক্ষে আধা ঘন্টা ভিজিয়ে রাখা।

৭) সেলুনের প্রয়োজন বাসায় মিটিয়ে নেওয়া।

৮) গণ-পরিবহণ পরিহার করা। নিকট দূরত্বে হেঁটে চলাচল করা।

৯) অন্যদের সঙ্গে কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা।

১০) মাস্ক পুনঃব্যবহারের ক্ষেত্রে প্রতিবার ব্যবহারের পর সাবান-পানিতে কমপক্ষে আধঘন্টা ভিজিয়ে পরিষ্কার করে রোদে শুকানো।

কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধে মাস্কের ব্যবহার

১. ওয়ান-টাইম সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করা উত্তম।

২. কাপড়ের তৈরি মাস্কও ব্যবহার করা যেতে পারে, যেটি ভালোভাবে ধুয়ে শুকিয়ে পুন ব্যবহারযোগ্য।

৩. বাসার বাইরে গেলে সার্বক্ষণিক মাস্ক ব্যবহার করা।

৪. মাস্ক পরিধানের সময় নীল/রঙিন অংশটি বাইরে রাখা।

৫. নাক এবং মুখ অবশ্যই মাস্ক দ্বারা ঢেকে রাখা।

৬. হাঁচি, কাশি বা কথা বলার সময় মাস্ক মুখ থেকে নামানো পরিহার করা।

৭. মাস্ক খোলার সময় পেছনের ফিতা ব্যবহার করে খোলা এবং ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিনে ফেলা।

কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধে মাস্কের ব্যবহার

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

ক) বাসায় করণীয়

১.ক.৪) ব্যায়াম/মেডিটেশন/বিনোদন

১) বাসায় নিয়মিত ৩০-৪৫ মিনিট হালকা ব্যায়াম করা।
২) নিয়মিত মেডিটেশন বা ইবাদত/প্রার্থনা করা।

১.ক.৫) সাধারণ নির্দেশনা

১. জনসমাগম, বাজার, শপিং মল, পাবলিক প্লেস এড়িয়ে যাওয়া।

২. টাকা লেনদেনের সময় হ্যান্ড গ্লাভস ব্যবহার করা। সম্ভব হলে অ্যালকোহল প্যাড দিয়ে টাকা জীবাণুমুক্ত করে নেওয়া।

৩. টাকা লেনদেনের পরপরই হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে হাত জীবাণুমুক্ত করে নেওয়া।

৪. ব্যক্তিগত ও সামাজিক দায়বদ্ধতা থেকে সকল স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা ও সঠিক তথ্য প্রদান করা।

৫. মন ভালো রাখার জন্য বই পড়া ও সুস্থ বিনোদনের ব্যবস্থা রাখা যেতে পারে।

৬. করোনা ভীতি থেকে উদ্ভূত মানসিক সমস্যা যেমন- ডিপ্রেশন, উদ্বেগ, অনিদ্রা ইত্যাদি মোকাবেলায় অনলাইনভিত্তিক পরামর্শ গ্রহণ করা।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.১) অফিসে যাওয়ার সময়

১) অবশ্যই মাস্ক পরিধান করা।

২) প্রয়োজনে গ্লাভস, ফেইস শিল্ড, পিপিই পরিধান করা।

৩) জুতা, স্যান্ডেল বাসার বাইরে রেখে পরিধান করা।

৪) যথাসম্ভব ঘড়ি, বেল্ট, চুড়ি, আংটি, ব্রেসলেট ও অন্যান্য অলঙ্কার পরিহার করা।

১.খ.২) যানবাহন

১) গণ-পরিবহণ 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) গাড়িতে চালক ও আরোহীদের মাস্ক পরিধান নিশ্চিত করা।

৪) গাড়ি অফিসে প্রবেশের সময় জীবাণুনাশক চেম্বারের/টানেলের মাধ্যমে জীবাণুমুক্ত করা।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১) গাড়িচালকের জন্য নির্দেশনা

১) গাড়িচালকের জন্য মাস্ক, গ্লাভস ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার সরবরাহ করা।

২) প্রতিদিন যাত্রা শুরু করার পূর্বে গাড়ী 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) গাড়িতে উপসর্গযুক্ত কোনো ব্যক্তি উঠলে তিনি নেমে যাবার সাথে সাথে জানালা-দরজা খুলে বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করা এবং তিনি যেসব জায়গা স্পর্শ করেছেন সেগুলো জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা। শীতাতপ নিয়ন্ত্রক যন্ত্রের এয়ার ফিল্টার পরিষ্কার করা।

৭) গাড়িতে অতিরিক্ত মাস্ক সরবরাহ/সংরক্ষণ করা।

২) আরোহীর জন্য নির্দেশনা

১) প্রয়োজন হলে একই এলাকায় পিক-আপ ও ড্রপের ক্ষেত্রে একাধিক শিফটের ব্যবস্থা করা।

২) অফিসের গাড়িতে বসার সময় পারস্পরিক শারীরিক দূরত্ব (ন্যূনতম তিন ফুট) বজায় রাখা।

৩) এক সারিতে একজনের অধিক না বসা, ড্রাইভারের পাশের সিট সম্ভব হলে ফাঁকা রাখা।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.৩) ভবনে প্রবেশের সময় নিরাপত্তা কর্মীর করণীয়

১) সিকিউরিটি চেক-আপের জন্য অথবা প্রবেশ-মুখে কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্বে দাঁড়ানোর ব্যবস্থা করা।

২) সিকিউরিটি চেক-আপের জন্য ব্যাগ ও অন্যান্য জিনিস স্ক্যানারের প্রবেশের পূর্বে জীবাণুনাশক স্প্রে করা। কিছুক্ষণ পর পর স্ক্যানারের ভেতর জীবাণুনাশক স্প্রে করা।

৩) প্রবেশের সময় Infrared Thermometer-এর মাধ্যমে সকল কর্মীদের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা। স্বাভাবিকের (১০০ ডিগ্রি ফারেনহাইট) চেয়ে অধিক তাপমাত্রার কাউকে অফিসে প্রবেশ করতে না দেওয়া।

১.খ.৪) 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) প্রবেশের ক্ষেত্রে ফিঙ্গারপ্রিন্ট ডিভাইস ব্যবহার না করা। স্পর্শ বিহীন কার্ড পাঞ্চিং ব্যবস্থা নিশ্চিত করা। জরুরি ক্ষেত্রে প্রতিবার পাঞ্চিং স্থল ও কার্ডে জীবাণুনাশক স্প্রে করা ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত জীবাণুমুক্ত করে নেওয়া।

৫) জীবানুনাশক অটো স্প্রে দিয়ে জুতার তলা জীবানুমুক্ত করা। সম্ভব না হলে, প্রবেশপথের ওপর অবশ্যই ব্লিচিং পাউডারে ভেজা কাপড়/ চটের বস্তা/স্পঞ্জে জুতা ভিজিয়ে/ঘষে প্রবেশ করা।

৬) প্রবেশপথে সম্ভব হলে ৭০% অ্যালকোহল দিয়ে স্প্রে করা।

৭) পদ-চালিত/অটো সেন্সরযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং ওয়াটার ট্যাপ ব্যবহার করা।

৮) প্রবেশের সময় Infrared Thermometer-এর মাধ্যমে সকল কর্মীদের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা এবং 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।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.৫) লিফট ব্যবস্থাপনা

১) ১-৫ তলা পর্যন্ত লিফট ব্যবহার না করা। অন্যান্য তলার ব্যক্তিদেরও যথাসম্ভব লিফট ব্যবহারে নিরুৎসাহিত করা। নিচে নামার ক্ষেত্রে অবশ্যই সিঁড়ি ব্যবহার করা। সিঁড়ির হাতল স্পর্শ না করা।

২) লিফট ব্যবহারের পূর্বে ১ মিটার দূরত্বে সারি করে দাঁড়ানো।

৩) লিফটে ৪ জনের অধিক ব্যক্তি না উঠানো এবং লিফটের সুইচ/ফ্লোর বাটনসহ ভেতরে কিছুক্ষণ পর পর জীবাণুনাশক স্প্রে করা।

৪) লিফটম্যানের মাধ্যমে বাটন প্রেস করা।

৫) লিফটম্যান না থাকলে বাটন প্রেস করার জন্য লিফট-এর সাথে পর্যাপ্ত পরিমাণ কাঠি (ম্যাচ/কটন বাড) রাখা।

৬) কাঠির সাহায্যে বাটন প্রেস করার পর কাঠিটি নির্ধারিত ডাস্টবিনে ফেলা।

৭) কাঠি না থাকলে গ্লাভস পরে অথবা কনুই দিয়ে বাটন প্রেস করা।

৮) লিফট-এর মধ্যে দেয়ালের দিকে মুখ করে দাঁড়ানো।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.৬) নিজ কর্মক্ষেত্রের ফ্লোরে প্রবেশের সময় করণীয়

১) অফিসে প্রবেশের পূর্বে জুতার তলা ব্লিচিং পাউডার মিশ্রিত পানি দিয়ে ভেজানো ফোমে কয়েক সেকেন্ড দাঁড়িয়ে জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে।

২) খালি হাতে দরজার হাতল স্পর্শ না করা। অপরিহার্য হলে কনুই বা পিঠ দিয়ে দরজা খোলা।

৩) সম্ভব হলে পদ-চালিত দরজা ব্যবহার করা।

১.খ.৭) অফিসে পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা

১) অফিসে সার্বক্ষণিক মাস্ক ব্যবহার করা।

২) কোলাকুলি ও হ্যান্ডশেক না করা।

৩) নাক, মুখ ও চোখে হাত দেওয়ার অভ্যাস পরিহার করা।

৪) স্যানিটাইজার দিয়ে দরজার হাতল, কীবোর্ড, মাউস ইত্যাদি ঘন ঘন জীবাণুমুক্ত করা।

৫) কাজ শুরু করার আগে তরল হ্যান্ডসোপ/স্যানিটাইজার ব্যবহার নিশ্চিত করা।

৬) প্রতি দুই ঘন্টা পর পর হাত ধোওয়া।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.৮) অফিসে পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা

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) হাত মোছার জন্য ন্যাপকিন টিস্যু ব্যবহার করা।

১৪) ক্যান্টিনে, ওয়াশরুমে, চেয়ারের পেছনে বা হাতলে তোয়ালের ব্যবহার পরিহার করা।

১৫) প্রতিবার ব্যবহারের পর প্রিন্টার জীবাণুমুক্ত করা। হোয়াইট বোর্ড-এর ব্যবহার সীমিত করা।

১৬) কাজের শুরুতে ও শেষে নিজের টেবিল-চেয়ার ও যন্ত্রপাতি নিজেই জীবাণুমুক্ত করা।

১৭) ব্যক্তিগত স্টোরেজ স্পেসে ব্যক্তিগত জিনিসপত্র রাখা এবং অন্য কারো সাথে শেয়ার না করা।

১৮) নিজের কলম, পেন্সিল, মার্কার, কাগজ ইত্যাদি অন্য জনের সাথে শেয়ার না করা।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.৯) 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 রশ্মী (UV-Ray) প্রয়োগের মাধ্যমে জীবাণুমুক্ত করে ব্যবহার করা এবং কাজ শেষে পুনরায় জীবাণুমুক্ত করা।

১.খ.১০) 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।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.১১) নমনীয় কর্মঘন্টা

১) অফিসে ৯টা থেকে ৫টা কর্মঘন্টার বিষয়ে প্রযোজ্য ক্ষেত্রে নমনীয়তা অবলম্বন করা।
২) বাসায় বসে অফিসের কাজ করাকে উৎসাহিত করা।
৩) কম্পিউটারেই দাপ্তরিক কাজ করা সম্ভব হলে বাসায় থেকেই উক্ত কাজ সম্পন্ন করা।
৪) কর্মকর্তা-কর্মচারীদের জন্য ভিন্ন ভিন্ন সময়ে অফিসের সময় সূচি নির্ধারণ করা যেতে পারে (যেমন- ৯:০০/৯:১৫/৯:৩০/৯:৪৫)।
৫) অফিস ছুটির সময়ের ক্ষেত্রেও অনুরূপ পদ্ধতি অবলম্বণ করা।
৬) নির্ধারিত কাজের শেষে অফিস থেকে প্রস্থান করা।

১.খ.১২) 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) জরুরি প্রয়োজনে ক্যান্টিনে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে খাওয়া এবং একসাথে সবাই লাঞ্চ বিরতিতে না গিয়ে শিফটিং এর ব্যবস্থা করা।
৮) সকল আড্ডা পরিহার করা।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.১৩) ভিজিটর ও রিসেপশন ডেস্ক ব্যবস্থাপনা

১) যথাসম্ভব ভিজিটর পরিহার করা।
২) জরুরী হলে সংস্থা প্রধানের অনুমতি স্বাপেক্ষে ভিজিটর ম্যানেজমেন্ট সিস্টেমের মাধ্যমে অনলাইনে এপয়েন্টমেন্ট-এর ব্যবস্থা করা।
৩) ভিডিও কনফারেন্সিং-এর মাধ্যমে দর্শনার্থীর প্রয়োজন মেটানো।
৪) রিসেপশনিস্ট কর্তৃক বাধ্যতামূলক মাস্ক, গ্লাভস ও গগলস ব্যবহার করা।
৫) রিসেপশন ডেস্কে অতিরিক্ত মাস্ক ও গ্লাভসের ব্যবস্থা রাখা।
৬) অত্যাবশ্যকীয় ক্ষেত্রে দর্শনার্থীদের মাস্ক না থাকলে মাস্ক সরবরাহ করা।
৭) অফিসে প্রবেশের পূর্বে দর্শনার্থীদের হাত ধোয়া নিশ্চিত করা।
৮) রিসেপশন ডেস্ক, কম্পিউটার, রিসেপশনিস্টের বসার চেয়ার, দর্শনার্থীদের বসার জায়গা ও চেয়ার কিছুক্ষণ পর পর জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা।
৯) অভ্যর্থনায় নিয়োজিত কর্মচারীদের কোভিড-১৯-সম্পর্কিত এবং স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ে প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ প্রদান করা।
১০) রিসেপশন ডেস্কে ডিজিটাল ডিসপ্লে বোর্ড স্থাপনের মাধ্যমে দর্শনার্থীদের কোভিড-১৯ এবং স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অবহিত করা।
১১) দর্শনার্থী কার্ড-পাঞ্চিং এর ক্ষেত্রেও প্রতিবার পাঞ্চিং স্থল জীবাণুনাশক স্প্রে করা ও কার্ড হোল্ডারের হাতে ও কার্ডে জীবাণুনাশক স্প্রে করা।
১২) দর্শনার্থী কার্ড জমা দেওয়ার পরে পুনরায় জীবাণুনাশকে পরিষ্কার করা।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.১৪) কর্ম-পরিবেশ

১. অফিসে পর্যাপ্ত মাস্ক, তরল হ্যান্ডসোপ, স্যানিটাইজার, Infrared Thermometer ও প্রয়োজনীয় প্রতিরোধক জিনিসপত্রের সরবরাহ নিশ্চিত করা।

২. প্রত্যেক দপ্তর কর্তৃক নিজ কর্মপ্রকৃতি অনুযায়ী কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন ও বাস্তবায়ন নিশ্চিত করা।

৩. প্রতিটি অফিসের সকল শাখা একসাথে না খুলে অতি গুরুত্বপূর্ণ শাখাসমূহ ও নির্বাচিত কর্মকর্তা/কর্মচারীকে নিয়ে কার্যক্রম শুরু করা। বিভিন্ন শাখা ও কর্মকর্তা/কর্মচারীকে নিয়ে শিফটিং ডিউটি করা।

৪. অফিসে যখনই সম্ভব মুখোমুখি না হয়ে ব্যাক-টু-ব্যাক বা পাশাপাশি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে কাজ করা।

৫. পূর্ব থেকেই ফুসফুস/কিডনী/হৃদরোগ/ক্যানসার আক্রান্ত, অন্তঃসত্ত্বা বা ঝুঁকিপূর্ণ কর্মকর্তা/কর্মচারীকে ঘরে থেকে অফিসের কাজ করার ব্যবস্থা করা।

৬. হাত মোছা/শুকানোর জন্য ন্যাপকিন টিস্যু বা বৈদ্যুতিক ড্রায়ার ব্যবহার করা।

৭. প্রত্যেকের Live Corona Test-অ্যাপ ব্যবহারের মাধ্যমে করোনার ঝুঁকি নির্ধারণ করা।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.১৪) কর্ম-পরিবেশ

৮. সম্ভব হলে হ্যান্ড-স্যানিটাইজার, ওয়াটারট্যাপ, লাইটের সুইচ, বাথরুমের ফ্ল্যাশ ইত্যাদি অটো সেন্সরযুক্ত করা।

৯. সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীর জন্য Personal Health Profile মেন্টেইন করা।

১০. 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।

১১. জরুরি পৃথকীকরণের জন্য Emergency Area নির্ধারণ করা এবং কেউ উপসর্গযুক্ত হলে দ্রুত Emergency Area-তে বিচ্ছিন্ন করে চিকিৎসার ব্যবস্থা করা।

১২. এয়ার কন্ডিশনারের ব্যবহার নিরুৎসাহিত করা। সম্ভব না হলে তাপমাত্রা ২৬-২৭ ডিগ্রি সেলসিয়াস রাখা।

১৩. কক্ষে পর্যাপ্ত আলো-বাতাস প্রবাহের ব্যবস্থা রাখা।

১৪. যদি কেউ করোনা পজিটিভ হয় তবে উক্ত এরিয়ার এয়ার কন্ডিশনার জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে ।

১৫. অফিস সরঞ্জামাদি (ফটোকপি মেশিন, স্ক্যানার, প্রিন্টার ইত্যাদি) শেয়ার করে ব্যবহারের পূর্বে ও পরে জীবাণুমুক্ত করা।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.১৪) কর্ম-পরিবেশ

১৬. অফিসকক্ষ, ক্যান্টিন ও ওয়াশরুমে ভেন্টিলেশন বাড়ানো, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত রাখা।

১৭. অবশ্যই নিজস্ব তৈজসপত্র ব্যবহার করা।

১৮. নামায কক্ষ প্রতিদিন জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা। নামাজ আদায় করার জন্য প্রত্যেকের নিজ নিজ জায়নামাজ ব্যবহার করা এবং কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা।

১৯. বিভিন্ন জায়গায় ডিসপ্লেতে সচেতনতামূলক ভিডিও ও নির্দেশনা দেখানো। এছাড়া অফিস আদেশ, পোস্টার, নোটিস বোর্ডে টাঙ্গিয়ে, মেইল ইত্যাদি মাধ্যমে সকলকে সচেতন করা ও নিজ দায়িত্বে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার নির্দেশনা দেওয়া।

২০. অনলাইনে মোটিভেশন ও কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে সকলের মনোবল চাঙ্গা রাখা।

২১. 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।

২২. সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীকে জনস্বাস্থ্য-সম্পর্কিত যেমন মাস্কের সঠিক ব্যবহার, হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার, হাত ধোয়া, জীবাণুমুক্তকরণ ইত্যাদি বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করা।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.১৫) 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।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.১৬) অফিসে গাড়ীচালকদের জন্য নির্দেশনা

১. নিজ স্বাস্থ্যের বিষয়ে সচেতন থাকা। হাত সবসময় জীবাণুমুক্ত রাখা এবং অবশ্যই মাস্ক ও গ্লাভস ব্যবহার করা। প্রয়োজনে পিপিই পরিধান করা।

২. আরোহী গাড়িতে উঠানোর পূর্বে তাঁর জ্বরের সাথে কাশি/শ্বাসকষ্ট আছে কিনা জেনে নেওয়া।

৩. আরোহীদের থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা এবং কোনো উপসর্গযুক্ত আরোহী থাকলে কর্তৃপক্ষকে জানানো। অনিবার্য কারণে তাঁকে পরিবহনের পরপর গাড়ি ও নিজেকে জীবাণুমুক্ত করা।

৪. গাড়ি চালানোর বিরতিতে/বিশ্রামের/আহারের জন্য নির্দিষ্ট স্থানে সকলে একত্রিত না হয়ে খোলা জায়গায় বা গাড়ীর ভেতরেই অবস্থান করা।

৫. কোনো প্রকার উপসর্গ দেখা দিলে অবশ্যই কর্তৃপক্ষকে অবহিত করা।

৬. গাড়ির অভ্যন্তরীণ স্টিয়ারিং, দরজার হাতল, বসার আসন ইত্যাদি নিয়মিত জীবাণুমুক্ত রাখা।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.১৭) নিরাপত্তাকর্মীদের নিজ সুরক্ষা

১. মাস্ক, গ্লাভস, গগলস, হেড কাভার, সুরক্ষা পোশাক পরিধান করা।

২. অন্য ব্যক্তি থেকে অন্তত ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা।

৩. প্রতিদিনের পরিধেয় কাপড় প্রতিদিন পরিস্কার করা।

৪. প্রতিদিন সকালে ও বিকালে তাপমাত্রা পরিমাপ করা ও উপসর্গ থাকলে কর্তৃপক্ষকে অবহিত করে কোয়ারেন্টিনের নিয়মাবলী মেনে চলা।

৫. সকল নিরাপত্তাকর্মীর করোনা টেস্ট করা। এক্ষেত্রে উপসর্গহীন আক্রান্ত ব্যক্তি থাকলে আগে থেকে শনাক্ত করা সম্ভব হবে।

১. করোনা প্রতিরোধে করণীয়

খ) অফিস ব্যবস্থাপনা

১.খ.১৮) 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 পরিষ্কার করা।

৩. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহার করা কাপড়/বালতি/তোয়ালে ইত্যাদি ব্লিচিং পাউডার দিয়ে পরিষ্কার করে সম্ভব হলে রোদে শুকানো।

৪. দিনের শুরুতে এবং প্রতি ঘন্টায় লিফট-এর বাটন, দরজার হাতল, সিঁড়ির রেলিং, সভাকক্ষ, টয়লেট, কর্মকর্তা-কর্মচারীদের বসার জায়গা, টেবিল ইত্যাদি জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা।

৫. সবসময় মাস্ক ও গ্লাভস পরিধান করা, অন্যান্য সহকর্মীদের থেকে দূরত্ব বজার 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।

২. করোনা সন্দেহজনক হলে করণীয়

১. ১০০ ডিগ্রি ফারেনহাইটের ওপরে তাপমাত্রা, সাথে শ্বাসকষ্ট/কাশি/দূর্বলতা 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. নির্দিষ্ট টেকনিশিয়ানের মাধ্যমে স্যাম্পল প্রদান করা।

৫. ফোকাল পয়েন্ট/টেকনিশিয়ানের মাধ্যমে নির্দিষ্ট ল্যাবে স্যাম্পল পাঠানো নিশ্চিত করা।

৬. কোভিড পজিটিভ হলো ফোকাল পয়েন্টকে অবহিত করা।

৭. 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।

৩. করোনা আক্রান্ত (কোভিড পজিটিভ) হলে করণীয়

১. কেউ করোনা পজিটিভ হলে সাথে সাথে সংশ্লিষ্ট উর্দ্ধোতন 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।

৪. প্রকল্প/প্রতিষ্ঠান/বিভাগের করণীয়

১. পাঁচ সদস্যের ফোকাল পয়েন্ট নির্ধারণ করা।

২. স্যাম্পল কালেক্ট করার জন্য ১/২ জন টেকনিশিয়ান নিয়োগ দেওয়া।

৩. টেকনিশিয়ানদের যথাযথ প্রশিক্ষণ দেওয়া।

৪. কোভিড টেস্টের জন্য দুইটি ল্যাবের সাথে যোগসূত্র স্থাপন করা। সম্ভব হলে MOU স্বাক্ষর করা।

৫. একটি/দুইটি বেসরকারি হাসপাতালের সাথে যোগসূত্র স্থাপন করা এবং একটি সরকারি হাসপাতালকে চিকিৎসার জন্য নির্ধারিত করা। সম্ভব হলে MOU স্বাক্ষর করা।

৬. প্রত্যেক কোভিড পজিটিভ কর্মকর্তা-কর্মচারীর জন্য একজন করে পয়েন্ট পার্সন নিয়োজিত করা।

৭. ফোকাল পয়েন্ট কর্তৃক প্রত্যেক করোনা পজিটিভ ব্যক্তির জন্য একজন পয়েন্ট পার্সন নিয়োগ করা এবং তাঁর যাবতীয় দেখা শোনার জন্য দায়িত্ব দেওয়া।

৮. পয়েন্ট পার্সন কর্তৃক প্রতিদিন অসুস্থ ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা এবং তাঁর শারীরিক ও পরিবারিক খোঁজ-খবর নেওয়া।

৪. প্রকল্প/প্রতিষ্ঠান/বিভাগের করণীয়

৯. প্রয়োজনে ফোকাল পয়েন্ট এবং পয়েন্ট পার্সন কর্তৃক অসুস্থ ব্যক্তিকে হাসপাতালে ভর্তির ব্যবস্থা করা।

১০. পয়েন্ট পার্সন কর্তৃক হাসপাতালে ভর্তি কর্মকর্তা-কর্মচারীর নিয়মিত খোজ-খবর নেওয়া এবং ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে চিকিৎসা, ঔষধ এবং প্যাথলজিক্যাল টেস্টের ব্যবস্থা করা।

১১. ফোকাল পয়েন্ট কর্তৃক অসুস্থ কর্মকর্তা-কর্মচারীর পরিবারের খোঁজ খবর নেয়া সহ সার্বিক সহযোগিতা প্রদান করা।

১২. সম্পূর্ণ সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত পয়েন্ট পার্সন কর্তৃক অসুস্থ কর্মকর্তা-কর্মচারীকে নিবিড় ভাবে পর্যবেক্ষণ করা।

১৩. অফিস কর্তৃপক্ষ কর্তৃক অসুস্থ ব্যক্তির চিকিৎসা ও পারিবারিক বিষয়ে সাধ্যমতো আর্থিক সহায়তাসহ অন্যান্য সকল সহযোগিতা প্রদানের ব্যবস্থা করা।

১৪. কর্মকর্তা কর্মচারীদের কোভিড সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য অনলাইন প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা।

১৫. কোভিড-১৯ প্রতিরোধে প্রযুক্তির (AI, IOT, Robotics, Data Analytics, Machine Learning, Augmented Reality ইত্যাদি) সর্বোচ্চ ব্যবহার করা।

১৬. মাস্কের সর্বজনীন ব্যবহার বাধ্যতামূলক করা।

৪. প্রকল্প/প্রতিষ্ঠান/বিভাগের করণীয়

১৭. ব্যাপক প্রচারের লক্ষ্যে ডিজিটাল ডিসপ্লে বোর্ড, সোশ্যাল মিডিয়া (ফেইসবুক, ইউটিউব), প্রিন্ট মিডিয়া, ইলেকট্রনিক মিডিয়া ইত্যাদি ব্যবহার করা।

১৮. প্রেস কনফারেন্সের ক্ষেত্রে তথ্যপ্রযুক্তির ব্যববহার করা।

১৯. হাত ধোওয়া, মাস্ক ব্যবহার, বাসায় করনীয়, অফিসে করণীয়, পরিচ্ছন্নতাকর্মীদের করণীয়, নিরাপত্তাকর্মীদের করনীয়, লিফটের ব্যবহার, যানবাহণ ব্যবহার ইত্যাদি বিষয়ে সচেতনতামূলক ১-২ মিনিটের অডিও-ভিজ্যুয়াল তৈরী করা।

২০. বিভিন্ন ইলেকট্রনিক ও প্রিন্ট মিডিয়াতে জনসচেতনতামূলক তথ্য প্রচার করা।

২১. জনসচেতনতার লক্ষ্যে বিভিন্ন এলাকায় মাইকিং করা।

২২. কোভিড প্রতিরোধের লক্ষ্যে যন্ত্রপাতি ক্রয়, জনসচেতনতামূলক প্রচার, কর্মকর্তা-কর্মচারী কল্যাণ ইত্যাদি খাতে বাজেটে প্রয়োজনীয় অর্থের সংস্থান রাখা।

ধন্যবাদ