BANGLADESH GARMENT MANUFACTURERS & EXPORTERS ASSOCIATION (BGMEA)

"Made in Bangladesh with Pride"

BGMEA Complex, House # 7/7A, Block # H 1, Sector # 17, Uttara, Dhaka-1230, Hot Line : 09638012345
E-mail : info@bgmea.com.bd, Web : www.bgmea.com.bd

Ref: বিজ্ঞপ্তি নং- বিজিএ/হেলথ/২০২১/১৭৪ — তারিখ ঃ ১লা ডিসেম্বর, ২০২১

সকল সম্মানিত সদস্যের জন্য

বিষয়ঃ নতুন কোভিড-১৯ ভ্যারিয়েন্ট ওমিক্রন (B.1.1.519) নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ প্রসঙ্গে।

প্রিয় মহোদয়,

আপনার অবগতির জন্য জানানো যাচ্ছে যে, বিশ্বজুড়ে করোনার নতুন ধরন ওমিক্রন নিয়ে উদ্বেগ বাড়ছে। করেনা ভাইরাসের এই ভ্যারিয়েন্টটি ডেল্টা ভ্যারিয়েন্ট হতে অধিক সংক্রামক বলে বিশেষজ্ঞগন অভিমত প্রকাশ করেন। তাই এই ভাইরাস খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়ার আশঙ্কা রয়েছে। উল্লেখ্য যে, সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় তৈরী পোষাক শিল্পে সংক্রমনের মাত্রা ছিল খুবই সামান্য। সকল কারখানায় সরকার প্রদত্ত স্বাস্থ্য সুরক্ষা গাইডলাইন এবং হেলথ প্রটোকলসমূহ যথাযথভাবে অনুসরণ করে সংক্রামন নিয়ন্ত্রনে রাখা সম্ভব হয়েছিল। আশা করা যায় যে, অতীতের অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে নতুন কোভিড-১৯ ভ্যারিয়েন্ট ওমিক্রন ও নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব হবে, ইনশাআল্লাহ।

নতুন কোভিড-১৯ ভ্যারিয়েন্ট ওমিক্রন সংক্রামণ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ করার লক্ষ্যে নিম্নেবর্ণিত স্বাস্থ্যবিধি অনুসরনের জন্য বিশেষভাবে অনুরোধ করা হলোঃ -

১. কারখানা খোলা এবং ছুটির সময়ে গেইট বা কারখানার অভ্যন্তরে শ্রমিকদের ভিড় এড়ানোর লক্ষ্যে কারখানায় প্রবেশ ও কারখানা ত্যাগ করার বিষয়ে Staggerd Time নির্ধারণ করার উপর জোড় দেওয়া।
২. শারিরীক দুরত্ব বজায় রেখে গমানগমন পথের ব্যবহার নিশ্চিত করা।
৩. সম্ভাব্য ক্ষেত্রে কর্মঘন্টা বিভিন্ন শিফটে নির্ধারণ করা।
৪. ফ্লোরে বা কাজের স্থানগুলোতে ভিড় এড়িয়ে চলতে শ্রমিকদের উৎসাহিত করা।
৫. দুপুরের খাবারের বিরতি বা অন্যান্য বিরতি যথাসম্ভব Staggerd Time এ করা।
৬. কারখানায় প্রবেশের সময় শ্রমিকদের দেহের তাপমাত্রা পরিমাপ করা অথবা প্রয়োজনে স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য প্রেরণ করা।
৭. কর্মস্থলে (কারখানা বা প্রতিষ্ঠান) সহজে দৃষ্টিগোচর হয় এমন স্থানে হাত পরিস্কারক সমগ্রী রাখা এবং নিয়মিত সেগুলো পুণভর্তি করা।
৮. পর্যাপ্ত সংখ্যক সাবানের ব্যবস্থাসহ প্রধান ফটকে হাত ধৌতকরণ-স্থান নির্দিষ্ট করা।
৯. কারখানায় প্রবেশের সময় সকল শ্রমিক-কর্মচারীর হাত ধৌতকরণ বা জীবাণুমুক্তকরণ নিশ্চিত করা।
১০. হাত ধৌতকরণ বা জীবানুমুক্তকরণের প্রতিটি স্থান/পানির কলের মধ্যে ন্যূনতম এক মিটার দূরত্ব নিশ্চিত করা।
১১. হাত ধৌতকরণ এবং জীবনুমুক্তকরণের সঠিক পদ্ধতিগত নির্দেশাবলি দৃষ্টিগোচরস্থানে প্রদর্শণ করা (যেমন-উভয়হাত কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে ধৌত করা)।
১২. হাত ধোয়ার পর শুকানোর জন্য ড্রায়ার বা টিস্যু পেপারের ব্যবস্থা রাখা।
১৩. সার্বক্ষণিক মাস্ক ব্যবহার নিশ্চিত করা।
১৪. সকল ধরনের (সামাজিক/রাজনৈতিক/ধর্মীয়/ অন্যান্য) জনসমাগম নিরুৎসাহিত করতে হবে।
১৫. করোনা সংক্রমনের উপসর্গ সম্পর্কে শ্রমিক-কর্মচারীদের অবহিত করা।

BANGLADESH GARMENT MANUFACTURERS
& EXPORTERS ASSOCIATION (BGMEA)
"Made in Bangladesh with Pride"
BGMEA Complex, House # 7/7A, Block # H 1, Sector # 17, Uttara, Dhaka-1230, Hot Line : 09638012345
E-mail : info@bgmea.com.bd, Web : www.bgmea.com.bd

Ref:

১৬. কোভিড-১৯ লক্ষণযুক্ত ব্যাক্তিকে আইসোলেশনে রাখা এবং তার নমুনা পরীক্ষার জন্য স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে সমন্বয় করে সহায়তা প্রদান করা।

১৭. করোনা উপসর্গ/লক্ষনযুক্ত সন্দেহজনক ও নিশ্চিত করোনা রোগীর আইসোলেশন ও করোনা পজেটিভ রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা অন্যান্যদের কোয়ারেন্টিনের ব্যবস্থা নিশ্চিত করা।

সংযুক্তিঃ
কারখানা খোলার নির্দেশিকা (বাংলা/ইংরেজি)

ধন্যবাদান্তে,

০১/১১/২০২০

মোঃ ফয়জুর রহমান
মহাসচিব

BGMEA FACTORY OPENING GUIDELINES

OVERVIEW

Operational Phases
Reduce Density
Entrance Protocol
Social Distancing
Leave Policy
Disinfection Chambers
Sanitisation Guidelines
Training
Steps to follow if suspected COVID19 onsite
Good Practices

Factories are advised to open using one or more of the following methods:

- Engage those workers and staff who are not infected.
- Restrict those who are sick or infected from entering factories.
- Make production planning considering the health situation of workers.

REDUCE DENSITY ON FACTORY PREMISES

- Where possible, introduce rota or shift work
- Open factory earlier, and close later in the day to reduce density of workers on site
- Restrict nonessential visitors
- Stop biometric attendance of workers and staff, or clean with alcohol wipe after every use
- Restrict unnecessary movement within the premise during work hours.
- Isolate loading and unloading workers from other workers
- Drivers of delivery trucks/buses advised to remain in their vehicle

ENTRANCE PROTOCOL

Everyone needs to wear a **mask, and** have their own handkerchief.

Create **hand washing facilities** outside the building. Create entry plan such that each individual has 30 seconds at handwashing station. At this rate, 120 individuals can wash their hands in an hour.

Spray bottom of **shoes** with disinfectant, or provide shoe storage for worker store shoe in poly bag before entering building

Procure and use a **thermometer** gun to check temperature of everyone entering the site. If > 37 degrees, send home.

Disinfect **cars** upon entry.

WHERE POSSIBLE FACTORIES MUST ENSURE SOCIAL DISTANCING MEASURES

Flow	One directional flow of movement through the premises to most frequented areas
Working Hours	Enforce different working hours for different sections. For example,, cleaning may enter at 6:30am, cutting section etc.
Lunch Shifts	Create lunch shifts such that those eating can maintain 6 feet from each other
Signage	Put posters, or markings on the floor visually demonstrating a 6 feet distance
Transportation	Ensure that riders sit in a zig zag manner and maintain distance

FACTORY EMPLOYERS SHOULD ESTABLISH **CLEAR COMMUNICATION CHANNELS** BETWEEN WORKERS AND THEMSELVES

- PA system announcements **at least four times a day** to announce preventive measures and guidelines.
- Create system to transmit messages and get information quickly from workers.
- Post visible and clear messages on **notice boards** including important phone numbers.
- Factory management must **stay informed** about the virus, its transmission and the local news.
- Do not circulate messages that will contribute to panic.

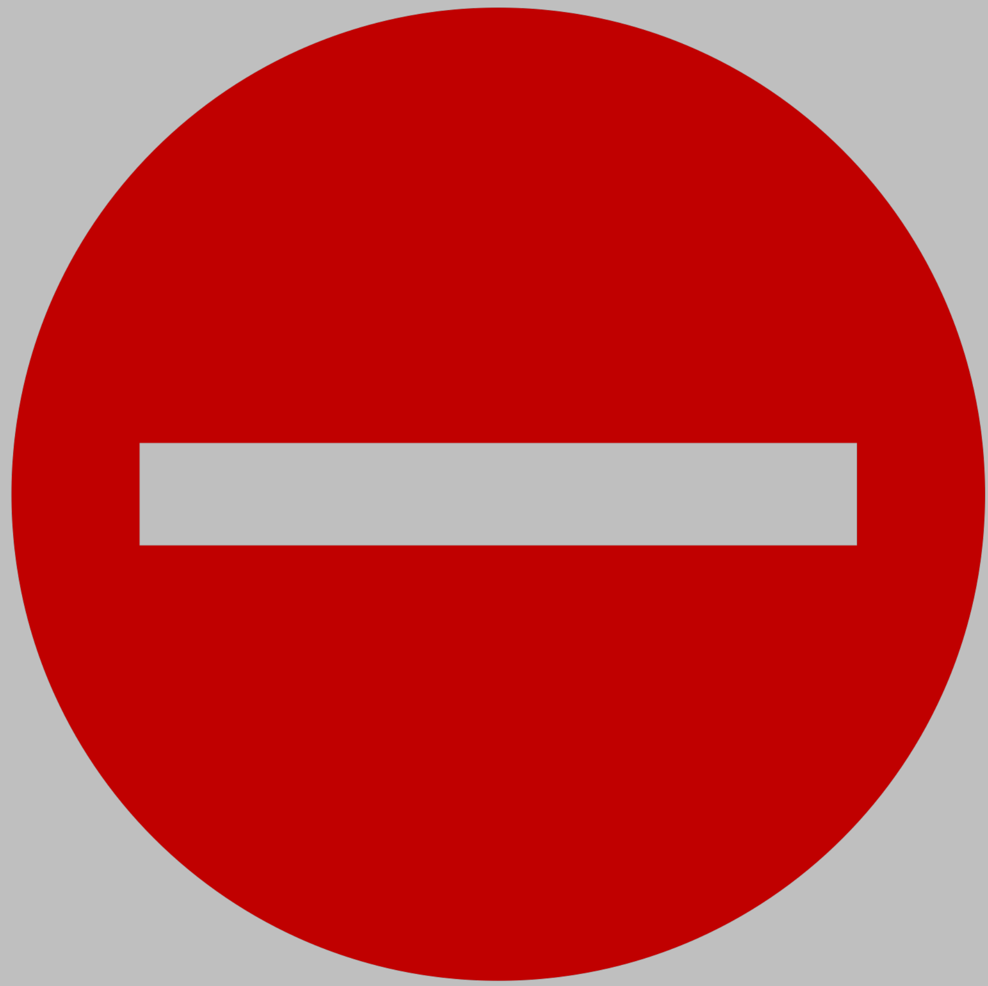
LEAVE POLICY GUIDELINES

- Assure workers that if they display any COVID 19 related symptoms and need leave, they will not face any punitive action from management
- If any member of the household is displaying symptoms, permit and actively encourage employees to stay home
- Consider paid sick leave to ill individuals who have showed symptoms and have returned home to self-isolate and those who have a household member who is showing symptoms

MEDICAL INSTITUTIONS

- Find out ahead of time which hospital is nearest to your unit, and accepting patients. Try to develop an ongoing relationship with the management there.

BGMEA ADVISES STRONGLY AGAINST THE USE OF DISINFECTION CHAMBERS OR TUNNELS THAT USE HAZARDOUS CHEMICALS, AS THEY ARE NOT EFFECTIVE ENOUGH TO COUNTER COVID19, MAY CAUSE ADVERSE HEALTH HAZARDS, AND SHOWS LITTLE REGARD FOR A WORKERS' DIGNITY.



SANITISATION GUIDELINES

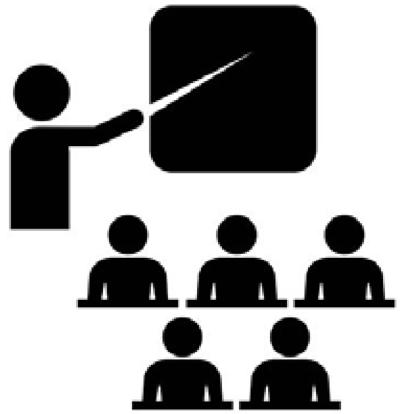
- BGMEA advises all members to put maximum emphasis on
  - Frequent, and quality cleaning and disinfecting of highly used surfaces including door knobs, handrails, toilet seats, work surfaces, and common areas where transmission of the virus may occur such as canteen tables
  - Disinfecting machines at the end of the day
  - Disinfect dining areas after each shift
  - Disinfect toilets after every use
- Sanitisation staff must be adequately dressed, with absolute body covering, gloves.
- Ensure proper disposal of PPE
- Ensure that there is stock of sufficient stock of PPE equipment soap, toilet paper, disinfectants

INCREASE NATURAL AIRFLOW

BGMEA recommends that any heating, ventilation, and air conditioning (HVAC) system on site runs in 100 percent exhaust mode, meaning no recirculation of air within the structure. Try to have as much natural ventilation as possible within the premise.

BGMEA STRONGLY RECOMMENDS TRAINING OF WORKERS AND STAFF

- Identify key trainers
- Create training schedule on topics including but not limited to:
  - Symptoms of COVID19
  - Modes of transmission
  - Proper handwashing procedure
  - What to do if you suspect you have COVID-19



IF ANYONE IS DISPLAYING COVID19 SYMPTOMS ON THE PREMISES

Staff must keep **record** of worker's name, card number, an operational contact number and the displayed symptoms

After individual is accompanied off the premise in a respectful manner, do the follows:

- Disinfect their workstation
- Trace and maintain list of anyone that has come into close contact with suspected individual
- Maintain contact with patient to see if their symptoms worse, or if anyone in their household has developed symptoms

FACTORIES MUST UNDERSTAND AND PROVIDE GUIDELINES TO STAFF AND WORKERS ON WHAT TO DO IF SOMEONE DISPLAYS COVID19 SYMPTOMS

If you have symptoms, you will need to stay at home to self isolate for 7 days.

- After 7 days, if you still do not have a high temperature, you no longer need to stay at home. A cough can stay several weeks after the infection has gone.

If you live with someone who is showing symptoms, you will need stay at home for 14 days from the day their symptoms start, because it can take 14 days for symptoms to appear.

- If more than 1 person in the household has symptoms, stay at home for 14 days from the day the first person started showing symptoms.

GOOD PRACTICE: ON FACTORY PREMISES

DO'S

- Wash hands for 20 seconds in the right manner
- Wear mask and carry handkerchief
- Maintain 6 feet distance where possible
- Cover your mouth and nose with a tissue or your sleeve (not your hands) when you cough or sneeze. Put used tissues in the bin immediately and wash your hands afterwards.
- Open doors with elbows and feet instead of hands.

DON'TS

- Do not touch your eyes, nose or mouth if your hands have not been washed recently.
- Do not shake hands, or touch items belonging to others (e.g. mobile phones).
- No large groups inside the premises. Management meetings will have to strictly adhere to 6 feet distancing.
- If you, or a member of your household starts to display symptoms of COVID19 (fever, and dry persistent cough), then **do not** come to work and inform a superior immediately.

GOOD PRACTICE: AT HOME

DO'S

- Stay in a well-ventilated room with a window that can be opened. If a dedicated toilet is not available, the isolated person should clean the toilet thoroughly after each use.
- Use separate towels, eating utensils, drinking glasses, bedding or any other household item commonly shared in the family setting.
- If you don't have enough grocery or medicine for 2 weeks, ask your friends, neighbours or family members to help you with grocery and medicine shopping. Avoid direct contact when interacting with them. Wash hands directly before and after any interaction with others.

DON'TS

- Do not leave your home unless absolutely necessary.
- Do not allow visitors.

কারখানা খোলা রাখার বিষয়ে বিজিএমইএ'র পরামর্শ

বিষয়াবলী

- পরিচালনার ধাপসমূহ
- ঘনত্ব হ্রাস
- প্রবেশ প্রটোকল
- সামাজিক দূরত্ব
- ছুটি নীতি
- জীবানুমুক্তকরন চেম্বার
- পরিস্কার পরিচ্ছন্নতার গাইডলাইন
- প্রশিক্ষন
- কর্মক্ষেত্রে কোভিড-১৯ সন্দেহভাজন পাওয়া গেলে করনীয় বিষয়সমূহ
- উত্তম চর্চা

কারখানা খোলার বিষয়ে নিম্নলিখিত এক অথবা একাধিক পদ্ধতি অনুসরনের পরমর্শ দেয়া যাচ্ছেঃ

- সেইসব কর্মীদের নিযুক্ত করবেন, যারা সংক্রামিত নয়।
- অসুস্থ্য বা সংক্রামিতদের কারখানায় প্রবেশ করা থেকে বিরত রাখুন।
- শ্রমিকদের স্বাস্থ্য পরিস্থিতি বিবেচনা করে উৎপাদন পরিকল্পনা গ্রহণ করতে পারেন।

কারখানা ভবনে/প্রাঙ্গনে ঘনত্ব হ্রাস

- সম্ভব হলে কাজের শিফট করে দিন
- নির্ধারিত সময়ের আগেই কারখানা খোলা ও দেরীতে বন্ধ করুন।
- অপ্রয়োজন দর্শনার্থীদের কারখানায় প্রবেশে বিরত রাখুন
- বায়োমেট্রিক উপস্থিতি বন্ধ রাখুন অথবা বায়োমেট্রিক মেশিন প্রতিবার ব্যবহারের পর এ্যালকোহল দিয়ে পরিস্কার করার ব্যবস্থা নিন।
- কারখানা ভবনে কাজের সময় অপ্রয়োজনীয় চলাচল সীমিত রাখুন
- লোডিং ও আনলোডিং শ্রমিকদের অন্যান্য কর্মীদের থেকে আলাদা করে রাখুন
- ডেলিভারি বাস/ট্রাক চালকদেরকে তাদের নিজ নিজ যানবাহনে অবস্থান করার পরামর্শ দিন

প্রবেশ প্রটোকল

প্রত্যেকেই **মাস্ক** পরিধান করবেন।

কারখানা ভবনের বাইরে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা রাখুন। কারখানা অভ্যন্তরে প্রবেশের ক্ষেত্রে এমনভাবে পরিকল্পনা করুন, যেন প্রত্যেক প্রবেশকারী হাত ধোয়ার স্থানে অন্তত ২০ সেকেন্ড সময় পেতে পারেন।

কর্মীদের **জুতায়** জীবানুনাশক স্প্রে করার ব্যবস্থা রাখুন অথবা কর্মীরা কারখানা প্রাঙ্গনে প্রবেশের পূর্বে তাদের জুতাগুলো যেন পলিব্যাগে রেখে একটি নির্দিস্ট স্থানে (সু স্টোরেজ) রেখে দিতে পারেন, সে ব্যবস্থা নিন।

যারা কারখানায় প্রবেশ করবেন, তাদের দেহের তাপমাত্রা মেপে দেখার জন্য **থার্মোমিটার** গান রাখুন ও ব্যবহার করুন। কারও দেহের তাপমাত্রা ৩৭.২ ডিগ্রি সেঃ এর অধিক হলে তাকে বাড়িতে পাঠিয়ে দিন।

কারখানায় প্রবেশের পর পরই **গাড়িগুলো** জীবানুমুক্ত করুন।

যেভাবে সম্ভব, কারখানাগুলো সামাজিক দূরত্ব রক্ষার ব্যবস্থাগুলো অবশ্যই নিশ্চিত করবে

চলাচলের দিক

কারখানার ভেতরে যেসব স্থানে অতিরিক্ত লোকজন চলাচল হয়, সেসব স্থানে চলাচল একমুখী করে দিন।

কর্মঘন্টা

বিভিন্ন বিভাগের কাজের জন্য কাজের সময় ভিন্ন করে দিন। যেমন: ক্লিনিং সেকশন সকাল ৬:৩০ ঘটিকায় কারখানায় প্রবেশ করতে পারে, কাটিং সেকশন কাজ শুরু করতে পারে ৭:৩০ ঘটিকায় ইত্যাদি।

দুপুরের খাবার শিফট

দুপুরের খাবার শিফট এমনভাবে করুন, যেন খাওয়ার সময় প্রত্যেকে একে অপরের কাছ থেকে ৬ ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে সক্ষম হন।

সঙ্কেত চিহ্ন

৬ ফুট দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনার জন্য পোষ্টার ব্যবহার করুন অথবা মেঝেতে ৬ ফুট দূরত্বের নির্দেশক চিহ্ন ব্যবহার করুন।

পরিবহন

কর্মীদের জন্য কারখানা প্রদত্ত বাস/যানবাহনগুলো অবশ্যই নিশ্চিত করবে যে, কর্মীরা zig-zag ভঙ্গীতে সিটে বসেছে এবং সামাজিক দূরত্ব রক্ষা করছে।

কারখানা কর্তৃপক্ষ শ্রমিক এবং নিজেদের মধ্যে নিবিড় **যোগাযোগ চ্যানেল** প্রতিষ্ঠা করবেন

- পিএ সিস্টেম এর মাধ্যমে দিনে অন্তত ৪ বার প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা ও **দিক নির্দেশনার** বিষয়ে ঘোষণাদান।
- শ্রমিকদের কাছে দ্রুত বার্তা প্রেরণ করতে ও তাদের কাছ থেকে **তথ্য পাওয়ার ব্যবস্থা** রাখুন।
- **নোটিশ বোর্ডগুলোতে** জরুরি ফোন নাম্বারসহ দৃশ্যমান ও স্পষ্ট বার্তাগুলো দিন।
- কারখানা কর্তৃপক্ষ অবশ্যই ভাইরাস এর বিস্তার এবং স্থানীয় সংবাদ বিষয়ে ওয়াকিবহাল থাকবেন।
- এমন কোন বার্তা প্রচার করবেন না, যা কিনা আতঙ্ক বাড়িয়ে দেয়।

ছুটি নীতি বিষয়ে নির্দেশনা

শ্রমিকরা আশ্বস্ত হবেন যে তাদের মধ্যে কারও দেহে কভিড-১৯ সংক্রমনের উপসর্গ দেখা দিলে তার ছুটি নেয়া প্রয়োজন এবং এ ব্যাপারে কর্তপক্ষ তার বিরুদ্ধে কোন শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নিবেন না

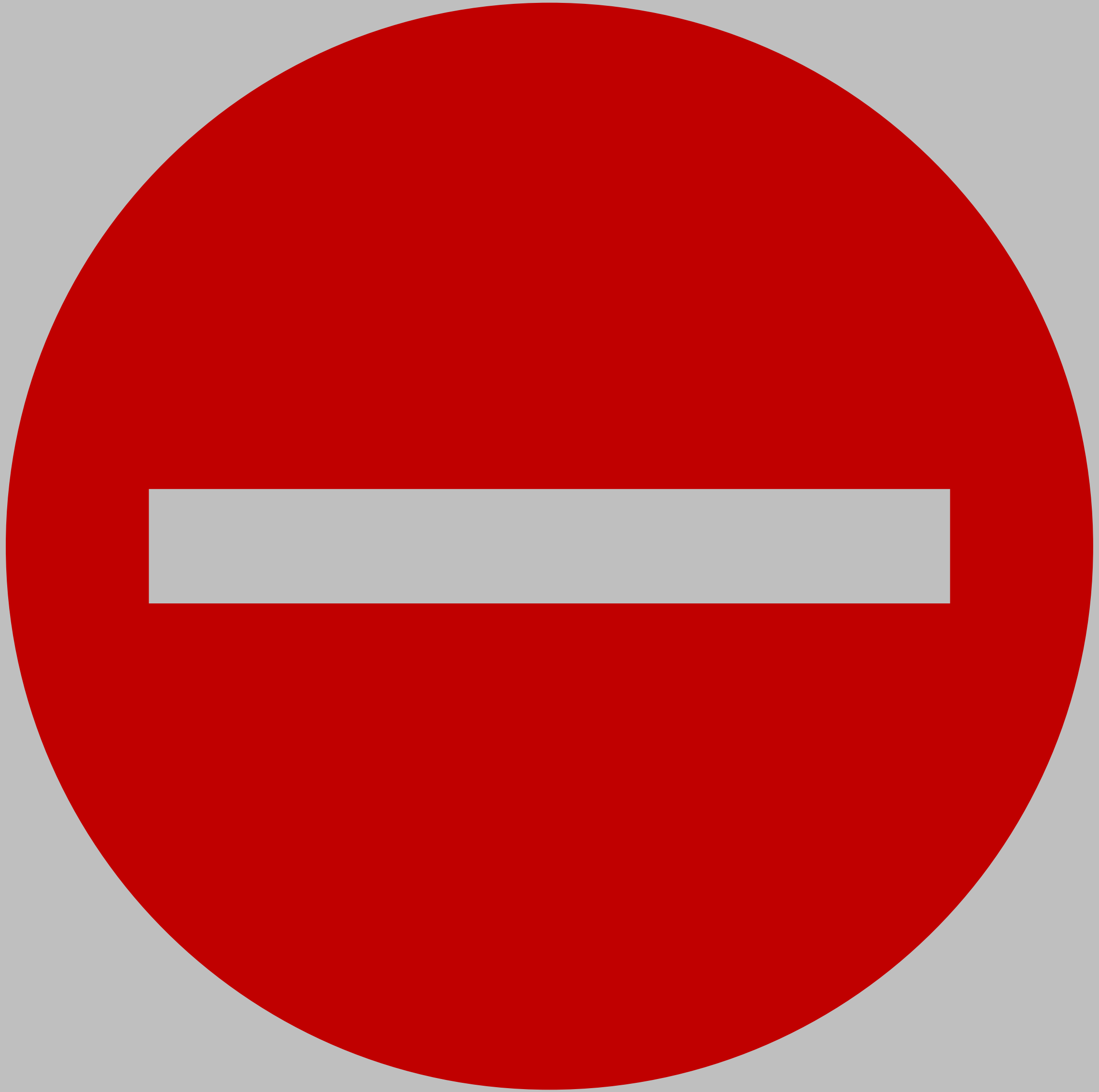
যদি কোন শ্রমিকের পরিবারের সদস্যের মাঝে কোভিড-১৯ সংক্রমনের উপসর্গ ধরা পড়ে, তবে সেই শ্রমিককে বাসায় অবস্থান করার জন্য জোরালোভাবে উৎসাহিত করতে হবে

শ্রমিকদের মধ্যে যারা উপসর্গ দেখা দেয়ায় সেলফ-আইসোলেশনে থাকবেন বলে বাসায় ফিরে গেছেন এবং যাদের পরিবারে কোন সদস্যের মধ্যে উপসর্গ দেখা দিয়েছে, তাদেরকে সবেতনে ছুটি দেয়ার বিষয়টি বিবেচনায় রাখুন

চিকিৎসা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানসমূহ

- কারখানা এলাকার আশে পাশে/ নিকটবর্তী লোকেশনে অবস্থিত চিকিৎসা কেন্দ্র/ হাসপাতাল খুঁজে বের করুন এবং সেখানকার কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ রাখুন।

বিজিএমইএ সদস্য প্রতিষ্ঠানদেরকে জীবানুমুক্তকরণ চেম্বারে (ডিসইনফেকশন চেম্বার) বিপদজনক রাসায়নিক দ্রব্যাদি (যেমন ব্লিচিং) ব্যবহারের টানেল ব্যবহার না করার জন্য জোর পরামর্শ দিচ্ছে। কারন এগুলো কোভিড-১৯ প্রতিরোধে যথেষ্ট কার্যকরী নয়। বরং এগুলো স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরি করে এবং অল্প হলেও শ্রমিকদের সম্মানহানী করে থাকে।



জীবানুমুক্তকরণ নির্দেশিকা

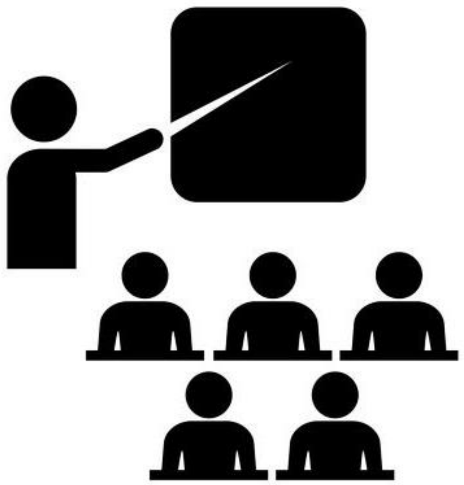
- বিজিএমইএ তার সদস্য প্রতিষ্ঠানসমূহকে নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর উপর সর্বোচ্চ গুরুত্ব প্রদানের পরামর্শ দিচ্ছে।
  - কারখানার যে জায়গাগুলো সবচেয়ে বেশি স্পর্শ করা হয়, যেমন **দরজার হাতল, হ্যান্ডরেইল, টয়লেট সিট** এগুলোর পৃষ্ঠদেশ সবসময় জীবানুমুক্ত রাখুন। ক্যান্টিন টেবিলের মতো সাধারন স্থান যেখানে ভাইরাস সহজেই বিস্তার করতে পারে – সেগুলোও নিয়মিত পরিস্কার ও জীবানুমুক্ত রাখুন।
  - দিনশেষে **মেশিনগুলো** জীবানুমূক্ত করুন।
  - প্রত্যেক শিফট এর পরপরই খাবার এলাকা জীবানুমূক্ত রাখুন।
  - টয়লেট প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরপরই জীবানুমূক্ত করুন।
- যারা জীবানুমুক্তকরণের কাজে নিয়োজিত থাকবেন, তারা সমগ্র শরীর ঢেকে রাখবেন, দস্তানা পরিধান করবেন।
- পিপিই যথাযথভাবে বিনষ্ট হয়েছে, তা নিশ্চিত করবেন।
- পিপিই সরঞ্জামাদি সাবান, টয়লেট পেপার, জীবানুনাশক যথেষ্ট পরিমানে মজুদ রয়েছে, সেটিও নিশ্চিত করবেন।

প্রাকৃতিক বায়ু চলাচল বৃদ্ধির পরামর্শ দেয়া হলো।

বিজিএমইএ পরামর্শ দিচ্ছে কারখানার অভ্যন্তরে যে কোন হিটিং, ভেনটিলেশন অথবা এয়ার কন্ডিশনিং ব্যবস্থা ১০০% একজষ্ট মোডে চালানোর জন্য, যেন ভবনের ভেতরে একই বায়ু ঘুরে ঘুরে চলাচল না করে। চেষ্টা করুন, যেন ভবনের মধ্যে প্রাকৃতিক বায়ু যতখানি সম্ভব পাওয়া যায়।

বিজিএমইএ শ্রমিক ও কর্মচারীদের প্রশিক্ষণের জন্য সুপারিশ করছে

- মূল প্রশিক্ষক কারা হবেন, তা চিহ্নিতকরুন।
- প্রশিক্ষনের বিষয়সূচীএমনভাবে নির্বাচন করুন, যেন তা শুধুমাত্র নীচের বিষয়গুলোতে সীমাবদ্ধ না থাকে
  - কোভিড-১৯ এর উপসর্গ।
  - সংক্রমন ছড়ানোর উপায়সমূহ।
  - যথাযথভাবে হাত ধোয়ার পদ্ধতি।
  - যদি আপনার মধ্যে সন্দেহ হয়আপনি কোভিড-১৯ রোগে আক্রান্ত হয়েছেন, তাহলে আপনি কি করবেন।



যদি কারখানার ভেতরে কারও মধ্যে কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ দেখা যায়

স্টাফ শ্রমিকের নাম, কার্ড নাম্বার, যোগাযোগ করার সচল নাম্বার এবং প্রদর্শিত লক্ষণসমূহ রেকর্ড করবেন

উপসর্গধারী ব্যক্তি কারখানা ভবন ত্যাগ করার সাথে সাথেই নিম্নলিখিত কাজগুলো করতে হবে

- সন্দেহভাজনদের কাজের স্থানগুলো জীবানুমুক্তকরণ।
- সন্দেহভাজনদের নিবিড় সাহচর্যে কারা এসেছিলেন, তা খুঁজে বের করে তালিকা তৈরি করে পর্যবেক্ষণ।
- যোগাযোগ রক্ষা করুন।

কারখানাগুলো অবশ্যই বুঝবে এবং কারও মধ্যে কোভিড-১৯ সংক্রমনের উপসর্গ দেখা দিলে কি করতে হবে, সে ব্যাপারে শ্রমিক ও কর্মচারীদেরকে নির্দেশনা প্রদান করবে।

যদি আপনার মধ্যে উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে আপনাকে বাসায় ৭ দিন অবস্থান করে সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে।

- যদি ৭ দিন পরও আপনার জ্বর খুব বেশি বেড়ে না যায়, তাহলে আপনার আর বাসায় থাকার প্রয়োজন নেই। সংক্রমণ চলে যাওয়ার পরও কফ কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত থাকতে পারে।

যদি আপনি এমন কারও সাথে বসবাস করছেন, যার মধ্যে সংক্রমন উপসর্গ দেখা দিয়েছে, তাহলে আপনাকে উপসর্গ দেখা দেয়ার ১ম দিন থেকে ১৪ দিন বাসায় অবস্থান করতে হবে। কারন, উপসর্গ দেখা দেয়ার জন্য ১৪ দিন সময় লাগতে পারে।

- যদি বাসায় একাধিক ব্যক্তির মধ্যে উপসর্গ মিলে, তাহলে ১ম ব্যক্তির মধ্যে উপসর্গ দেখা দেয়ার দিন থেকে ১৪ দিন বাসায় অবস্থান করুন।

কারখানা প্রাঙ্গনে উত্তম চর্চা অনুশীলন

করণীয়

- যথাযথ প্রক্রিয়ায় ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে হাত ধুয়ে নিন।
- মাস্ক পরিধান করুন এবং রুমাল সাথে রাখুন।
- যেখানেই সম্ভব, ৬ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- যখনই কাঁশি অথবা হাঁচি আসবে, তখনই টিস্যু অথবা বাহু (হাত নয়) ব্যবহার করে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন। ব্যবহারের পরপরই টিস্যুটি বিনে ফেলে দিন এবং পরবর্তীতে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।
- হাত ব্যবহার না করে কনুই অথবা পা ব্যবহার করে দরজা খুলুন।

যা করা যাবে না

- যদি সদ্য আপনার হাত ধোয়া না হয়ে থাকে, তাহলে চোখ, নাক ও মুখে হাত দিবেন না।
- করমর্দন করবেন না অথবা অন্যদের ব্যবহার্য্য জিনিষ (যেমন মোবাইল ফোন) স্পর্শ করবেন না।
- কারখানার ভেতরে বড় দল তৈরি করবেন না। ম্যানেজমেন্ট পর্যায়ের সভাগুলোআবশ্যিকভাবে ৬ ফুট দূরত্ব বজায় রেখে অনুষ্ঠিত হবে।।
- যদি আপনি অথবা আপনার পরিবারের কোন সদস্যের মধ্যে কভিড-১৯ সংক্রমনের উপসর্গ (জ্বর এবং স্থায়ী শুকনা কাঁশি) দেখা যায়, তাহলে আপনি কাজে আসবেন না এবং উর্ধ্বতন কাউকে জানিয়ে রাখবেন।

উত্তম চর্চাসমূহ অনুশীলন করুন, যখন বাড়িতে অবস্থান করছেন

করণীয়

- জানালা দিয়ে বাতাস ভালোমতো চলাচল করছে, এমন একটি কক্ষে থাকুন ।যদি নিজস্ব টয়লেট এর ব্যবস্থা না থাকে, তাহলে প্রতিবার টয়লেট ব্যবহারের পরপরই তা পরিষ্কার করুন ।
- আলাদা তোয়ালে, খাওয়ার পাত্র, পানি পানের গ্লাস, বিছানা অথবা যে কোন কিছুই যা এতোদিন পরিবারের সদস্যদের সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করেছেন, তা সকলের সাথে ব্যবহার না করে আলাদাভাবে ব্যবহার করুন ।
- যদি ২ সপ্তাহ চলার মতো প্রয়োজনীয় মুদি পণ্য ও ওষুধপত্র না থাকে, তাহলে এগুলো কেনার জন্য বন্ধু, প্রতিবেশি অথবা পরিবারের সদস্যদের সহায়তা নিন । তাদের সাথে আলাপচারিতার সময় সরাসরি যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন । অন্যদের সাথে যেকোন মিথষ্ক্রিয়ার আগে ও পরে হাত ধুয়ে নিন ।

যা করা যাবে না

- একান্ত প্রয়োজন না হলে বাসা থেকে বের হবেন না ।
- দর্শনার্থীদের বাসায় প্রবেশে অনুমতি দিবেন না ।