UK Health
Security
Agency

কর্মক্ষেত্রে কোভিড-19 সহ, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের বিস্তারকে কমিয়ে ফেলা

যখন আমরা করোনাভাইরাস (কোভিড-19) নিয়ে নিরাপদে বাঁচতে শিখছি, তখন কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়ার এবং অন্যদের মধ্যে তা ছড়িয়ে দেওয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করার জন্য আমরা সকলেই কিছু না কিছু পদক্ষেপ নিতে পারি। এই পদক্ষেপগুলো অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের বিস্তার কমাতেও সহায়তা করবে, যেমন ফ্লু, যা সহজেই ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং কিছু লোকের মধ্যে গুরুতর অসুস্থতার সৃষ্টি করতে পারে।

এই নির্দেশনাটি কার জন্য

নিম্নলিখিত তথ্য নিয়োগকর্তা, ওয়ার্কফোর্স ম্যানেজারগণ (বেতনভুক্ত স্টাফ এবং স্বেচ্ছাসেবী উভয়) এবং যারা কর্মক্ষেত্র অথবা সংস্থা পরিচালনা করছেন তাদের জন্য। এই তথ্য আপনাকে বুঝতে সহায়তা করবে কিভাবে কর্মক্ষেত্রে কোভিড-19 এবং ফ্লুয়ের মতো শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের বিস্তারকে কমানো যায়। কর্মক্ষেত্রে যদি এমন লোকজন থাকেন যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার মানে হল তারা কোভিড-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন সেক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

যদিও সকল নিয়োগকর্তাদের তাদের বিধিবদ্ধ স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা সংক্রান্ত ঝুঁকির মূল্যায়নে সুস্পষ্টভাবে কোভিড-19 কে বিবেচনায় নেওয়ার প্রয়োজন নেই, তথাপি এটি গুরুত্বপূর্ণ যে একটি ব্যবসা, সংস্থা অথবা একজন নিয়োগকর্তা হিসাবে আপনি স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা, কর্মসংস্থান এবং সমতার দায়িত্ব সম্পর্কিত আপনার আইনি বাধ্যবাধকতাগুলো মেনে চলা অব্যাহত রাখবেন।

জেনে নিন কোন উপসর্গগুলোর ব্যাপারে নজর দিতে হবে

শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ লোকজনদের মধ্যে সহজেই ছড়িয়ে পড়তে পারে। স্টাফ এবং নিয়োগকর্তাদের উপসর্গগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ যাতে তারা অন্যান্য লোকজনদের মধ্যে তাদের সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকিকে কমানোর জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন।

কোভিড-19 এবং অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলো খুবই এক রকম তাই শুধুমাত্র উপসর্গের ভিত্তিতে আপনার কোভিড-19, ফ্লু অথবা অন্য কোনো সংক্রমণ আছে কিনা তা বলা সম্ভব নয়। বেশিরভাগ মানুষের জন্য, বিশেষ করে যদি তাদের টিকা দেওয়া হয়ে থাকে, তাহলে কোভিড-19 একটি অপেক্ষাকৃত হালকা অসুস্থতা হবে।

কোভিড-19, ফ্লু এবং সাধারণ শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- একটানা কাশি
- উচ্চ তাপমাত্রা, জ্বর অথবা ঠাণ্ডা বোধ করা
- আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া
- শ্বাসপ্রশ্বাসে অসুবিধা
- ব্যাখ্যাতীত ক্লান্তি, শক্তির অভাব
- মাংস পেশীতে ব্যথা অথবা ব্যায়ামের কারণে নয় এমন ব্যথা
- খেতে ইচ্ছে না করা অথবা ক্ষুধা না লাগা
- মাথাব্যথা যা অস্বাভাবিক অথবা স্বাভাবিকের চেয়ে দীর্ঘস্থায়ী
- গলা ব্যথা, নাক বন্ধ থাকা অথবা সর্দি লাগা
- ডায়রিয়া, অসুস্থ বোধ করা অথবা অসুস্থ হওয়া

কিছু লোকের অন্যান্য উপসর্গগুলো সেরে যাওয়ার পরেও কাশি থাকতে পারে অথবা তারা ক্লান্ত বোধ করতে পারেন, কিন্তু এর মানে এই নয় যে তারা এখনও সংক্রামক। এনএইচএস ওয়েবসাইটে আপনি এই উপসর্গগুলো সম্পর্কে তথ্য পেতে পারেন।

একজন স্টাফ সদস্যের কোভিড-19 সহ, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলো দেখা দিলে কী করবেন

যদি একজন স্টাফ সদস্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গ সহকারে অসুস্থ হন, যেমন কোভিড-19, সেক্ষেত্রে তাদেরকে কোভিড-19 এর মতো শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গ রয়েছে এমন লোকজনদের জন্য প্রযোজ্য নির্দেশনা মেনে চলতে হবে ।

নিয়োগকর্তারা, তাদের জন্য আইনগত বাধ্যবাধকতা অনুসারে, যতদূর সম্ভব এই নির্দেশনা মেনে চলার জন্য তাদের ওয়ার্কফোর্সকে কিভাবে সবচেয়ে ভালোভাবে সহায়তা এবং সক্রিয় করা যায় তা বিবেচনা করতে পারেন।

কোভিড-19 সহ, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের বিস্তার কমাতে নেওয়া পদক্ষেপসমূহ

টিকাদানকে উৎসাহিত এবং সক্রিয় করুন

কোভিড-19, ফ্লু এবং অন্যান্য রোগ থেকে গুরুতর অসুস্থতা প্রতিরোধে টিকাদান খুবই কার্যকর। নিয়োগকর্তারা, তাদের জন্য বিদ্যমান আইনগত বাধ্যবাধকতা অনুসারে, স্টাফদের প্রস্তাব করা হলে যখন যারা তাদের টিকা নিতে ইচ্ছুক হন তখন কিভাবে তাদের সবচেয়ে ভালোভাবে সহায়তা দেওয়া এবং সক্রিয় করা যায় তা বিবেচনা করতে পারেন। নিয়োগকর্তাদের জন্য কোভিড-19 টিকাদান সম্পর্কিত নির্দেশিকা রয়েছে যাতে স্টাফদের টিকাদানে সক্রিয় করার জন্য নিয়োগকর্তারা কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন সেই সম্পর্কে তথ্য রয়েছে। এছাড়াও এনএইচএন এর মাধ্যমে পাওয়া টিকাগুলোর বিষয়েও নির্দেশনা রয়েছে।

বিশুদ্ধ বাতাস প্রবেশ করতে দিন

লোকজন উপস্থিত রয়েছে এমন স্থানে তাজা বাতাস নিয়ে আসা শ্বাসতন্ত্রের কণাগুলোর ঘনত্বকে কমাতে সহায়তা করতে পারে, যা হল শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাসের বায়ুবাহিত সংক্রমণের ঝুঁকিকে কমানো।

কিছু কিছু সুনির্দিষ্ট জায়গায় এবং সুনির্দিষ্ট ক্রিয়াকলাপ করার সময়ে কোভিড-19 এবং অন্যান্য শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার অথবা ছড়িয়ে দেওয়ার ঝুঁকি বেশি হতে পারে। যখন সংক্রমিত কেউ শ্বাস-প্রশ্বাস নেন, কথা বলেন, কাশি অথবা হাঁচি দেন, তারা শ্বাসতন্ত্রের কণা নির্গত করেন যাতে ভাইরাস থাকতে পারে। এই কণাগুলো চোখ, নাক অথবা মুখের সংস্পর্শে আসতে পারে অথবা অন্য কোনো ব্যক্তি শ্বাসের মাধ্যমে এগুলোকে নিতে পারেন। এই ভাইরাস-ধারণকারী কণাগুলি পৃষ্ঠের উপরও অবতরণ করতে পারে এবং স্পর্শের মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে চলে যেতে পারে। সাধারণভাবে, সংক্রামিত কারও সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের সময় শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার অথবা ছড়ানোর ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি।

নিবিড় সংস্পর্শে আসেননি এমন লোকজনের মধ্যেও শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ ছড়ানো সম্ভব, বিশেষ করে যদি তারা জনাকীর্ণ এবং/অথবা দুর্বল বায়ুচলাচলযুক্ত স্থানে থাকেন যেখানে ছোট ছোট ভাইরাস কণা কিছু সময়ের জন্য বাতাসে ভেসে থাকতে পারে এবং যেখানে আরো বেশি লোকজন থাকতে পারেন যারা সংক্রামক হতে পারেন। বায়ুবাহিত সংক্রমণের ঝুঁকি তখন বৃদ্ধি পায় যখন কোনো স্থানের বাসিন্দারা ব্যায়াম করা, চিৎকার করা, গান গাওয়া অথবা উচ্চস্বরে কথা বলার মতো উদ্যমী কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করেন।

হেলথ অ্যান্ড সেফটি এক্সিকিউটিভ ওয়ার্কপ্লেস (হেলথ, সেফটি অ্যান্ড ওয়েলফেয়ার) রেগুলেশন 1992-এর অধীনে স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তার সাথে সামঞ্জস্য রেখে কিভাবে বায়ুচলাচলের মূল্যায়ন ও উন্নয়ন করতে হয় সেই ব্যাপারে নির্দেশনা দেয়। যারা অতিরিক্ত ব্যবস্থা নিতে চান তাদের জন্য কর্মক্ষেত্র এবং পাবলিক বিল্ডিংগুলির জন্য বিস্তারিত COVID-19 নির্দিষ্ট নির্দেশিকা চার্টার্ড ইনস্টিটিউশন অফ বিল্ডিং সার্ভিসেস ইঞ্জিনিয়ার্স (সিআইবিএসই) দ্বারা প্রদান করা হয়েছে।

পরিচ্ছন্ন কর্মক্ষেত্র বজায় রাখুন

কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার রাখা সংক্রমণের ঝুঁকিকে কমায় এবং কর্মক্ষেত্রে অসুস্থতাকে কমাতে পারে। লোকজন অনেক বার স্পর্শ করে এমন পৃষ্ঠতলগুলো পরিষ্কার করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

পরিচ্ছন্নতার পণ্য, সাবান এবং গরম পানি এবং/অথবা স্যানিটাইজার দিয়ে স্টাফদের একটি পরিষ্কার কাজের পরিবেশ বজায় রাখতে সহায়তা করা যেতে পারে।

কর্মক্ষেত্রে প্রাদুর্ভাব

কর্মক্ষেত্রে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের প্রাদুর্ভাবের ব্যাপারে আপনার লোকাল হেলথ টিমকে রিপোর্ট করার কোনো প্রয়োজন নেই। তবে, যদি আপনি আপনার কর্মক্ষেত্রে অনেক বেশি সংখ্যক লোকজনদের শ্বাসকষ্টের উপসর্গে ভুগতে দেখেন সেক্ষেত্রে উপরে বিস্তারিতভাবে দেওয়া পদক্ষেপগুলো বিস্তার কমাতে সহায়তা করবে, তাই এগুলোকে উন্নত করতে এবং আরো কঠোরভাবে প্রয়োগ করতে হবে।

কোভিড-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকা স্টাফ সদস্যদের ব্যবস্থাপনা

কিছু কিছু কর্মী কোভিড-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন, যেমন, যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল।

সেই সকল লোকজনের জন্য সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা রয়েছে যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার মানে হল তারা বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন, কারণ তাদের কোভিড-19এর মতো সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা কমে গেছে। নিয়োগকর্তারা কোভিড-19 এর কারণে অধিক ঝুঁকিতে থাকা কর্মীদের চাহিদাকে বিবেচনা করতে চাইতে পারেন, তারা সহ যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার মানে হল তারা কোভিড-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন।

ঝুঁকি মূল্যায়ন বা নিরীক্ষণ

প্রতিটি নিয়োগকর্তার জন্য তাদের স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার ঝুঁকি মূল্যায়নে স্পষ্টভাবে কোভিড-19 কে বিবেচনা করার প্রয়োজনীয়তাকে সরিয়ে দেওয়া হয়েছে । ইনিয়োগকর্তারা তাদের ঝুঁকি মূল্যায়নে কোভিড-19 কভার করা চালিয়ে যাওয়া বেছে নিতে পারেন। যে নিয়োগকর্তারা বিশেষভাবে কোভিড-19 নিয়ে কাজ করেন, যেমন ল্যাবরেটরিগুলো, তাদের অবশ্যই কোভিড-19 কে বিবেচনায় নেয় এমন একটি ঝুঁকির মূল্যায়ন করা চালিয়ে যেতে হবে।

নিয়োগকর্তাদের পেশাগত স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করতে ওয়ার্কপ্লেস (হেলথ, সেফটি অ্যান্ড ওয়েলফেয়ার) রেগুলেশন 1992 অথবা কনস্ট্রাকশন ডিজাইন অ্যান্ড ম্যানেজমেন্ট রেগুলেশনস 2015 এর পরিষ্কার

করার, বায়ুচলাচলের এবং কল্যাণ সুবিধার প্রয়োজনীয়তাগুলোকে মেনে চলতে হবে।

নিয়োগকর্তাদের তাদের কর্মচারী অথবা তাদের প্রতিনিধিদের সাথে স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার বিষয়ে পরামর্শ করার দায়িত্ব রয়েছে। হেলথ অ্যান্ড সেফটি এক্সিকিউটিভ এর কাছে কর্মক্ষেত্রে লোকজনকে কিভাবে নিরাপদ ও সুস্থ রাখা যায় সেই সম্পর্কিত নির্দেশনা রয়েছে।