

নভেল করোনাভাইরাস (COVID-19) খামারগুলির জন্য অপারেটরদের চেকলিস্ট

একটি সুস্থ কর্মীবল বজায় রাখুন

COVID-19 এর সবথেকে সাধারণ উপসর্গগুলি হল 100.0°ফাঃ এর বেশি জ্বর, কাশি, এবং শ্বাসকষ্ট। তবে অন্যান্য উপসর্গের মধ্যে থাকতে পারে ক্লান্তি, পেশীর ব্যথা এবং যন্ত্রণা, এবং ক্ষুধা হ্রাস। COVID-19 মূলত ব্যক্তির-সাথে-ব্যক্তির সংস্পর্শের মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে। যে সমস্ত ব্যক্তিদের টেস্ট পজিটিভ হয়েছে বা COVID-19 এর উপসর্গ আছে তাদের কাজে যাওয়া উচিত নয়।

COVID-19 এ হলে কী করবেন তার একটি পরিকল্পনা গড়ে তুলুন

- "খামারগুলির জন্য COVID-19 প্রতিরোধ এবং তার প্রতিক্রিয়ার অভ্যন্তরীণ নির্দেশিকা (Interim Guidance for Prevention and Response of COVID-19 at Farms)" অনুযায়ী, পরিস্থিতিগুলির জন্য পরিকল্পনা করতে স্থানীয় স্বাস্থ্য দপ্তরের (Local Health Department, LHD) সাথে একযোগে কাজ করুন:
 - বহুসংখ্যক কর্মীকে কোয়ারেন্টাইন বা আইসোলেশনে রাখার প্রয়োজন।
 - ঝুঁকিতে থাকা সর্বাধিক সংখ্যক কর্মী যাদের কোয়ারেন্টাইন এবং আইসোলেশনে রাখতে হবে, তাদের জন্য অতিরিক্ত বাসস্থান, পরিবহন, এবং খাবার, ওষুধ, এবং লন্ড্রির মতো অত্যাবশ্যক সামগ্রী ও পরিষেবার বন্দোবস্ত করা।
 - উপসর্গগুলি এবং সংক্রমণের ঝুঁকির জন্য প্রত্যেক কর্মীকে স্ক্রিন করা।
- কর্মীদের স্ক্রিনিংয়ের জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মীকে চিহ্নিত করা এবং প্রতিক্রিয়া জানাতে LHD এর সাথে কাজ করা।
 - কাজের সাইটে রিপোর্ট করার আগে, স্ক্রিনিং অবশ্যই কর্মীর আন্তর্জাতিক ভ্রমণের ইতিহাস পর্যালোচনা করবে।
 - কর্মীরা কাজের সাইটে প্রবেশ করার সাথে সাথে অবশ্যই স্ক্রিনিং করতে হবে, সেইসাথে পরে প্রত্যেক 12 ঘন্টা অন্তর স্ক্রিনিং করা অত্যাবশ্যক।
 - স্ক্রিনিংকে কর্মীদের জিজ্ঞাসা করতে হবে যে তাদের কাশি, শ্বাসকষ্টের মতো কোনো COVID-19 উপসর্গ আছে কিনা, বা তারা COVID-19 পজিটিভ হওয়া বা COVID-19 এর উপসর্গ থাকা কারোর সংস্পর্শে এসেছিলেন কিনা। ব্যক্তিটির 100.0°ফাঃ বা তার বেশি তাপমাত্রা আছে কিনা তাও স্ক্রিনিংকে পরীক্ষা করতে হবে।
- সংস্পর্শে আসা কর্মীদের কোয়ারেন্টাইন করা বা COVID-19 এর উপসর্গ থাকা কর্মীদের আইসোলেন্ট করার প্রোটোকল সম্পর্কে LHD গুলিকে অবগত করুন। কোয়ারেন্টাইন/আইসোলেশনের বাসস্থানগুলিতে, “খামারগুলির জন্য COVID-19 প্রতিরোধ এবং তার প্রতিক্রিয়ার অভ্যন্তরীণ নির্দেশিকা”য় যেভাবে

বর্ণিত আছে, সেইভাবে, আলাদা শোওয়ার জায়গা, বাথরুম, খাওয়ার এবং অন্যান্য অত্যাবশ্যিক সামগ্রীর (যেমন খাবার, ওশুধ, এবং লন্ড্রি) আলাদা বন্দোবস্ত, অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

- একটি সনাক্তকৃত স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে অসুস্থ কর্মীদের চিকিৎসা সম্পর্কিত পরিবহনের ব্যবস্থা ও পরিকল্পনা রাখা।
- কাজে থাকার সময় কর্মীরা COVID-19 এর কোনো উপসর্গ অভিজ্ঞতা করা শুরু করলে তাদেরকে অবিলম্বে তাদের সুপারভাইজারকে তা জানাতে হবে।
- "খামারগুলির জন্য COVID-19 প্রতিরোধ এবং তার প্রতিক্রিয়ার অভ্যন্তরীণ নির্দেশিকা"য় যে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করার পদ্ধতিগুলি বর্ণিত আছে সেগুলি অনুসরণ করুন।
- প্রত্যেক কর্মীকে তাদের পছন্দের ভাষায় "খামার কর্মীদের জন্য করোনাভাইরাস (COVID-19) সংক্রান্ত পরামর্শ" প্রদান করুন, এবং তাদেরকে এই তথ্য তাদের আত্মীয়স্বজনের সাথে শেয়ার করার অনুরোধ করুন।
- পরিবহনের সময় সহ, সাধারণ মানুষ এবং একে অপরের সাথে কথা বলার সময় ব্যবহারের জন্য কর্মীদের পর্যাপ্ত পরিমাণ ফেস কভারিংয়ের যোগান দিন। যখন সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা যাবে না তখন এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।
- কোয়ারেন্টাইন বা আইসোলেশনের সময়কালে ব্যবহারের জন্য সার্জিকাল ফেসমার্ক বা অনুরূপ ফেস কভারিংয়ের পর্যাপ্ত যোগান সুনিশ্চিত করুন।

যে সমস্ত কর্মীরা একটি নিশ্চিত বা সন্দেহভাজন COVID-19 কেসের সম্ভাব্য সংস্পর্শে এসেছেন

- নিম্নলিখিত কর্মীদের খামারে যখন কাজ না করাকালীন সতর্কতা স্বরূপ 14 দিনের জন্য কোয়ারেন্টাইন করতে হবে, এমনকি যদি তাদের উপসর্গ নাও থাকে:
 - যে সমস্ত কর্মী গত 14 দিনের মধ্যে COVID-19 পজিটিভ হওয়া কারোর ঘনিষ্ঠ সাল্লিখে বা কাছাকাছি এসেছিলেন।
 - যে সমস্ত কর্মী গত 14 দিনের মধ্যে অন্য দেশ থেকে এসেছেন বা যারা একটি ফ্লুজ শিপে (রিভার ফ্লুজও এর মধ্যে পড়ে) ছিলেন।
 - LHD এর মতে সতর্কতা স্বরূপ কোনো কর্মীকে কোয়ারেন্টাইনে রাখার প্রয়োজন হলে।
- কর্মীরা খামারের অপারেশনের ক্ষেত্রে অপরিহার্য বিবেচিত হলেই তারা কাজ করতে পারেন এবং:
 - COVID-19 এর কোনো উপসর্গ না দেখা গেলে;
 - কাজ না করাকালীন কোয়ারেন্টাইনে থাকা, বাড়িতে বা LHD কোয়ারেন্টাইন এর আবশ্যিকতাগুলি পূরণ করা অপারেটরের মনোনীত একটি স্থানে।
 - কর্মস্থলে প্রবেশ করার সময়, এবং তারপর কর্মস্থলে অন্তত 12 ঘন্টা অন্তর তাপমাত্রার ওপর নজর রাখুন, এবং যখন কর্মস্থলে থাকবেন না তখন দিনে দুবার নিজে-নজরদারী করুন (অর্থাৎ, তাপমাত্রা মাপুন, উপসর্গগুলি পরীক্ষা করুন)।
 - অন্য কোনো ব্যক্তির সামনে থাকাকালীন একটি স্বীকৃত ফেস কভারিং পরুন; এবং
 - COVID-19 এর মতো কোনো উপসর্গ দেখা গেলে অবিলম্বে কাজ বন্ধ করে তাদের সুপারভাইজারকে জানান। এরকম হলে, নিচে যেভাবে বর্ণিত আছে সেভাবে LHD এর সাথে পরামর্শ করা যেতে পারে।

নিশ্চিত বা COVID-19 সন্দেহভাজন কর্মীবৃন্দ

- COVID-19 এর পজিটিভ টেস্ট আসা কর্মীদের, তা সে তাদের উপসর্গ থাক বা না থাক, এবং যে কর্মীদের 100.0°ফাঃ বা তার বেশি তাপমাত্রা, কাশি, বা শ্বাসকষ্টের মতো COVID-19 এর উপসর্গ আছে, তাদের আইসোলেট করতে হবে এবং অন্তত 10 দিন কাজ করার অনুমতি দেওয়া যাবে না।
- সুপারিশকৃত পরবর্তী পদক্ষেপগুলির জন্য স্থানীয় স্বাস্থ্য দপ্তরের সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
- আইসোলেশনে থাকা কর্মীদের অবশ্যই:
 - দরজা বন্ধ করে তাদের নিজের ঘরে আলাদা থাকতে হবে;
 - সম্ভব হলে, তাদের নিজের বাথরুম ব্যবহার করতে হবে। নিয়োগকারী ক্ষতিগ্রস্ত কর্মীকে(কর্মীদের) বাসস্থান প্রদান করলে, কর্মীকে(কর্মীদের) অন্যদের থেকে কীভাবে আলাদা করবেন (আইসোলেট) তার বন্দোবস্ত করতে অনুগ্রহ করে আপনার LHD এর সাথে আলোচনা করুন।
 - প্রয়োজন অনুযায়ী, LHD এর নজরদারীতে থাকুন; এবং
 - স্বাস্থ্যসেবা, খাবার, ওষুধ, এবং লন্ড্রির মতো অত্যাবশ্যক জিনিসগুলির সরবরাহ পান।
- আইসোলেট থাকা কর্মীরা কাজে যোগদান করতে পারবেন না যতক্ষণ না:
 - উপসর্গগুলি প্রথম দেখা যাবার পর অন্তত 10 দিন অতিবাহিত হয়েছে; এবং
 - অন্তত 3 দিন (72 ঘন্টা) জ্বর আসেনি, জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার না করে; এবং
 - কাশি এবং শ্বাসকষ্ট সহ, শ্বাসপ্রশ্বাস সংক্রান্ত উপসর্গগুলি আগের চেয়ে ভালো হয়েছে।

এই আবশ্যিকতাগুলি অনুযায়ী আইসোলেশন/কোয়ারেন্টাইন বাসস্থান প্রদান করতে হবে

- প্রত্যেক ব্যক্তি বা পরিবারের গ্রুপের জন্য দরজা বন্ধ করার এবং আলাদা বাথরুমের সুবিধা থাকা, আলাদা শোওয়ার জায়গা।
- সাবান এবং জল ও কাগজের টাওয়েল সহ একটি সিন্কেস অ্যাক্সেস প্রয়োজন।
- একটি পারিবারিক গ্রুপের বাইরের অন্যদের সাথে যোগাযোগ নিষিদ্ধ করুন।
- শেয়ার করা জায়গাগুলির ব্যবহার নিষিদ্ধ করুন।
- ঘর পরিষ্কার করার সামগ্রীগুলি প্রদান করুন।
- খাবার, ওষুধ, এবং অন্যান্য অত্যাবশ্যক সামগ্রীগুলি ওই ব্যক্তির বাসস্থানে পৌঁছে দিন।
- কর্মীদের ফেসমাস্ক বা অনুরূপ ফেস কভারিং সরবরাহ করুন।
- আবর্জনা অবশ্যই ব্যাগে ভরে দরজার বাইরে রেখে দিতে হবে প্রতিটি বাসস্থানের নিয়মিত পিকাপের জন্য। আলাদা ভাবে কিছু করার প্রয়োজন নেই।
- বসবাসের জায়গাগুলিতে মূল্যায়নের জন্য তাপমাত্রা এবং উপসর্গগুলির ওপর নজরদারি করার একটি পদ্ধতি কার্যকর করুন।

বসবাসের-অঞ্চলে সামাজিক দূরত্ব এবং স্বাস্থ্যবিধি উন্নত করা

- সমস্ত কর্মীর বাসস্থানে অবশ্যই পর্যাপ্ত সামাজিক দূরত্বে, পরিষ্করণ এবং জীবাণুমুক্তকরণ এবং COVID-19 এর সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে যথোপযুক্ত নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা প্রদান করতে হবে।

- আইসোলেশন এবং কোয়ারেন্টাইন স্থিতির ওপর ভিত্তি করে কর্মীদের যথাযথ স্ক্রিন এবং বাসস্থানের বন্দোবস্ত করতে LHD এর সাথে কাজ করুন।
- কর্মীদের যতটা সম্ভব ছোটো গ্রুপে বসবাসের ব্যবস্থা করুন।
- বিছানাগুলি অন্তত 6 ফুট (প্রায় 2 মিটার) ব্যবধানে রাখুন।
- বাইরের তাপমাত্রা সহনশীল হলে, দরজা এবং জানলাগুলি খুলে দিয়ে, বসা এবং শোওয়া, রান্না এবং খাওয়া, এবং বাথরুম এবং স্নানের জায়গাগুলি সহ, বাসস্থানের সমস্ত জায়গায়, বায়ু চলাচল বাড়ান।
- এই জায়গাগুলি ব্যবহার করার সময় আগে পরে করে সূচিত করে সকলের ব্যবহার করার জায়গাগুলির জন্য সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার ব্যবস্থাগুলি কার্যকর করুন।

উত্তম জীবাণুমুক্তকরণ এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি উন্নত করুন

- সকলে যাতায়াত করে এমন কাজের এবং থাকার জায়গাগুলিতে হাত ধোয়ার এবং সাজসরঞ্জাম জীবাণুমুক্ত করার সুবিধা তৈরি এবং রক্ষণাবেক্ষণ করুন যাতে সাবান, জল, এবং কাগজের তোয়ালে থাকবে। কর্মীদের হাত না ভিজিয়ে হাত জীবাণুমুক্ত করার জন্য অন্তত 60% অ্যালকোহল থাকা হ্যান্ড স্যানিটাইজারও দেওয়া যেতে পারে। খুব বেশি ময়লা হাতের ক্ষেত্রে হ্যান্ড স্যানিটাইজার কার্যকর নয়।
- কাজের এবং বসবাসের জায়গাগুলি নিয়মিতভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।
 - প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন পৃষ্ঠতলগুলি নিয়মিত পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন, যেমন দরজার নব/হাতল, জলের জগের হাতল, চেয়ার, বেঞ্চ, টেবিল, এবং কাজের পৃষ্ঠতলগুলি।
 - ভাগ করে নেওয়া হয় যে সব যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম, এবং বাহন, সেগুলি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।
- আপনার শিফটের শুরুতে, তা চলাকালীন, এবং আপনার শিফট শেষ হওয়ার সময়, এবং খাবারের বিরতির আগে এবং পরে সহ সারা দিন ধরে হাত ধোয়ার জন্য সময় বরাদ্দ করুন।
- কর্মীদের নিয়মিতভাবে এগুলি করতে মনে করাতে থাকুন:
 - প্রায়শই সাবান ও জল দিয়ে অন্তত 20 মিনিট ধরে হাত ধোওয়া, বিশেষ করে প্রায়শই স্পর্শ করা পৃষ্ঠতল, খাবার তৈরি করার বা খাওয়ার আগে, এবং রেস্টরুম ব্যবহার করার পরে।
 - খুব বেশি ময়লা হাতের ক্ষেত্রে হ্যান্ড স্যানিটাইজার কার্যকর নয়।
 - টিস্যু দিয়ে নাক মুখ ঢেকে কাশুন বা হাঁচুন (বা প্রয়োজন হলে কনুই দিয়ে ঢাকুন) এবং অবিলম্বে টিস্যুগুলি ফেলে দিন। আপনার হাত ধুন বা জীবাণুমুক্ত করুন।
 - আপনার চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
 - শেয়ার করা গাড়ি, যন্ত্রপাতি, এবং সরঞ্জাম ব্যবহারগুলির মধ্যে জীবাণুমুক্ত করুন। জীবাণুমুক্ত না করে যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম শেয়ার করবেন না।

অন্যদের থেকে 6 ফুট (প্রায় 2 মিটার) দূরত্ব বজায় রাখুন

- সাধারণ মানুষের মধ্যে থাকাকালীন এবং যেখানে সামাজিক দূরত্ব পালন করা সম্ভব নয় সেখানে কর্মীদের অবশ্যই ফেস কভারিং পরতে হবে।
- কর্মক্ষেত্রে যাদের কাজগুলির জন্য সবসময় 6 ফুটের বেশি দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব তাদের কোনো ফেস কভারিং পরতে হবে না যদি না তারা বিচ্ছিন্নকরণ (কোয়ারেন্টাইন) স্থিতিতে থাকেন।

- কর্মীদের তাদের কাজের সময় পুরো শিফট জুড়ে একটি 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখার ওপর নজর রাখুন এবং তাদের সেটা মনে করিয়ে দিন। এটি ক্ষেত, ফলের বাগান, আঙুরের ক্ষেত, প্যাক করার জায়গা, দুধ দোয়াবার জায়গা, গোলাঘর সহ সব জায়গায় করতে হবে।
 - সারি/করিডরের মধ্যে কর্মীদের আঙুপিছু করুন।
 - উপযুক্ত পর্যবেক্ষণের জন্য বা লাইনের মধ্যে অল্প কিছু কর্মীদের বাছাই করে পণ্যের প্রবাহের সামঞ্জস্য বিধান করুন।
- একটি 6 ফুট দূরত্ব দেখাতে একটি মাপার টেপ বা মাপার লাঠি ব্যবহার করুন। সেটি একজন গড় পুরুষের প্রায় 3 হাত সমান লম্বা।
- কর্মীদের, হাত মেলানো, আলিঙ্গন, বা ফিস্ট এবং এলবো বাম্পের মতো সরাসরি শারীরিক সামাজিক অভিবাদন এড়িয়ে চলার পরামর্শ দিন, এবং পরিবর্তে হাত নাড়ানো এবং হাসি ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন।
- কাজে আসার সময় এবং বেরোবার সময় নথিভুক্ত করার জন্য কর্মীদের, নিজেদের মধ্যে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখার পাশাপাশি, পর্যাপ্ত সময় এবং জায়গা দিন।
- ছোটো গ্রুপে মিটিং এবং প্রশিক্ষণের আয়োজন করুন, যাতে কর্মীরা 6 ফুট দূরত্বও বজায় রাখতে পারেন আবার বক্তার কথাও শুনতে পারেন।
- বিশ্রাম এবং খাওয়ার সময় অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে কর্মীদের প্রয়োজনীয় জায়গা দিন।
- শেয়ার করা গাড়িগুলিতে কারপুলিং এড়িয়ে চলুন। গাড়িতে থাকাকালীন, যেখানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা যাবে না সেখানে ফেস কভারিং পরুন এবং ব্যবহারগুলির মধ্যে সেগুলি জীবাণুমুক্ত করুন।

আরো তথ্য

নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথের COVID-19 ওয়েব পৃষ্ঠা

www.health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/

স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের তালিকা

www.health.ny.gov/contact/contact_information/