

করোনাভাইরাস (COVID-19) সংক্রান্ত পরামর্শ

আমরা হলাম আপনার শ্রম দপ্তর



Department
of Health



Department
of Labor



Agriculture
and Markets

সংশোধিত 27 মে 2020

উপসর্গ

COVID-19 এর সব চেয়ে সাধারণ উপসর্গগুলি হল জ্বর, কাশি, এবং শ্বাসকষ্ট। তবে অন্যান্য উপসর্গের মধ্যে থাকতে পারে গলা ব্যথা, ক্লান্তি, পেশীর ব্যথা এবং যন্ত্রণা, এবং ক্ষুধা হ্রাস। COVID-19 মূলত ব্যক্তি-থেকে-ব্যক্তির সংস্পর্শে ছড়ায়।

সুস্থ থাকুন



সারা দিন ধরে হাত ধোবেন, যার মধ্যে আছে আপনার শিফটের শুরুতে, তা চলাকালীন, এবং আপনার শিফট শেষ হওয়ার সময়, এবং খাবারের বিরতির আগে এবং পরে। গোসলঘর ব্যবহারের পর হাত ধুয়ে নিন।



যতবার সম্ভব 20 সেকেন্ডের জন্য সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন। হ্যান্ড স্যানিটাইজার সুপারিশ করা হয় যদি সাবান না পাওয়া যায়। খুব বেশি ময়লা হাতের ক্ষেত্রে হ্যান্ড স্যানিটাইজার কার্যকর নয়।



ব্যক্তিগত বস্তুগুলি, যেগুলি আপনাকে সাইটে আনতে হবে, যেমন সেল ফোন বা গাড়ি/বাড়ির চাবি, সেগুলি জীবাণুমুক্ত করুন।



টিস্যু দিয়ে মুখ নাক ঢেকে কাশন বা হাঁচন (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।



ব্যবহারগুলির মধ্যে গাড়ি, সরঞ্জাম, এবং যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করুন। জীবাণুমুক্ত না করে যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম শেয়ার করবেন না।



সহকর্মীদের মধ্যে যতটা সম্ভব 6 ফুট (প্রায় 2 মিটার) দূরত্ব বজায় রাখুন। হাত মেলানো, আলিঙ্গন করা, কনুই বা মুষ্টি ঠোঁকার মতো সরাসরি শারীরিক যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।



দুই বছরের বেশি বয়সী এবং চিকিৎসাগতভাবে ফেস কভারিং সহ্য করতে সক্ষম যেকোনো ব্যক্তিকে কোনো সর্বজনীন স্থানে থাকাকালীন এবং 6 ফুট সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা না গেলে নিজের নাক এবং মুখ অবশ্যই কোনো মাস্ক বা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে। নিয়োগকারীকে তার কর্মীদের, সাধারণ মানুষের সাথে কথোপকথনের সময়, অবশ্যই বিনামূল্যে ফেস কভারিং দিতে হবে।

আপনার সহকর্মীদের বক্ষা করুন



কর্মস্থলে এবং বসবাসের কোয়ার্টারগুলির সমস্ত সাধারণ জায়গা, নবরত, নিয়মিতভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করার আপনার কর্তব্য পালন করুন। পরিষ্কার করার পরে 20 সেকেন্ড ধরে সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত ধুন। বসবাসের জায়গা এবং কাজের অঞ্চলগুলির জন্য পরিষ্করণের সরঞ্জাম থামারের অপারেটরদের প্রদান করতে হবে:

- প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন পৃষ্ঠতলগুলি নিয়মিত পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন, যেমন দরজার নব/হাতল, জলের জগের হাতল, চেয়ার, বেষ্ট, টেবিল, এবং কাজের পৃষ্ঠতলগুলি।
- ভাগ করে নেওয়া হয় যে সব যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম, এবং বাহন, সেগুলি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।
- বসবাসের স্থানের প্রায়শই ব্যবহৃত স্থানগুলি, যেমন বাথরুমের আসবাব এবং শাওয়ার, রান্নাঘরের কাউন্টার, মেঝে, রিমোট কন্ট্রোল,

এবং আনুষঙ্গিক সরঞ্জামগুলি, নিয়মিত পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন। এটি সারা দিনে বেশ কয়েকবার এবং প্রতিটি দিনের শেষে করা উচিত।

- লেবেলের নির্দেশাবলী মেনে চলুন এবং সামগ্রীগুলি বাচ্চাদের নাগালের বাইরে রাখুন।



জানলা এবং দরজা খুলে দিন যাতে ঘরে এবং হলে হাওয়া ঢোকে, যেমন শাওয়ার, বিরতির ঘর, গোসল ঘর, এবং শয়ন কক্ষ।



কর্মস্থলে সাধারণ ব্যবহারের স্থানগুলি, যেমন বিরতির ঘর, এবং বাড়ির সাধারণ ব্যবহারের স্থানগুলি, যেমন রান্নাঘর এবং লিভিং রুমের ব্যবহার এমনভাবে করুন যাতে সবাই একসাথে না ব্যবহার করেন।



পোশাক হ্যান্ডস্পারগুলি জীবাণুমুক্ত করুন। পোশাক এবং লিনেনগুলি যতটা সম্ভব ঘনঘন কাচুন। দস্তানাগুলির নিষ্পত্তি করুন এবং সাবান এবং পানি দিয়ে 20 সেকেন্ডের জন্য হাত ধোন।

COVID-19 এর বিশ্বাব প্রতিবোধ করা

সমস্ত কর্মীকে করতে হবে:



- কাজের বাইরের লোকেদের সাথে আলাপচারিতা সীমিত করা:
- অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ এড়িয়ে চলা।
- প্রয়োজন অনুযায়ী, ব্যবহারের জন্য নিয়োগকারীর থেকে ফেস কভারিং নিন।
- সকলের মধ্যে থাকার সময় এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা না গেলে ফেস কভারিং পরুন।
- প্রয়োজন না হলে কারপুল করবেন না এবং অন্যদের সাথে গাড়িতে থাকার সময় ফেস কভারিং পরুন।
- প্রয়োজনীয় সামগ্রী, যেমন মুদির জিনিষ এবং ওষুধের জন্য চলাফেরা সীমিত করুন।
- বেশি ভিড় ও জন সমাবেশ এড়িয়ে চলুন।
- COVID-19 এর উপসর্গের মতো তাদের কোনো উপসর্গ দেখা দিলে অবিলম্বে কাজ বন্ধ করুন এবং তাদের সুপারভাইজরকে জানান। কর্মীদের বরখাস্ত করা যাবে না এবং তারা স্টেট বা যুক্তরাষ্ট্রীয় পেড সিক লিভের (14 দিন পর্যন্ত বেতন পাওয়ার) যোগ্য হতে পারে।

যে সমস্ত কর্মীদের COVID-19 এর উপসর্গ আছে বা COVID-19 এর জন্য পজিটিভ পরীক্ষিত হয়েছেন, বা পরিবারের সদস্যদের COVID-19 এর উপসর্গ আছে বা পজিটিভ পরীক্ষিত হয়েছেন তাদের যা করতে হবে:

- অবিলম্বে আপনার সুপারভাইজরকে জানান যাতে তারা চিকিৎসা সেবা দিয়ে সহায়তা করতে পারেন।
- স্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থার ক্ষেত্রে 911 কল করুন এবং কোন COVID-19 উপসর্গ সম্পর্কে 911 অপারেটরকে জানান।
- বাড়িতে বা আইসোলেট করা কর্মীদের জন্য নির্দিষ্ট বাসস্থানে আইসোলেশনে থাকুন এবং স্বাস্থ্যসেবা, খাবার, ওষুধ এবং লন্ড্রির মতো অত্যাবশ্যক সামগ্রী প্রদানের জন্য স্থানীয় স্বাস্থ্য দপ্তর এবং নিয়োগকারীর ওপর ভরসা রাখুন।

অত্যাবশ্যক কর্মীরা কাজে আবার যোগ দিতে পারবেন না যতক্ষণ না:



- উপসর্গগুলি প্রথম দেখা যাবার পর অন্তত 10 দিন অতিবাহিত হয়েছে, এবং
- জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার না করা সত্ত্বেও অন্তত 3 দিন (72 ঘন্টা) জ্বর আসেনি, এবং
- কাশি এবং শ্বাসকষ্ট সহ, শ্বাসপ্রশ্বাস সংক্রান্ত উপসর্গগুলি আগের থেকে কমেছে।

কোয়ারেন্টাইনের পরে কাজে ফিরে আসা অত্যাবশ্যক কর্মীদের যেগুলো করতে হবে:



- স্থানীয় স্বাস্থ্য দপ্তরের নির্দেশিকা অনুযায়ী, যখন কাজে থাকবেন না তখন বাসস্থানে থাকতে হবে।
- স্বাস্থ্যসেবা, খাবার, ওষুধ এবং লন্ড্রির মতো অত্যাবশ্যক সামগ্রী প্রদানের জন্য স্থানীয় স্বাস্থ্য দপ্তর এবং নিয়োগকারীর ওপর ভরসা রাখুন।
- কর্মস্থলে প্রবেশ করার সময়, এবং তারপর কর্মস্থলে অন্তত 12 ঘন্টা অন্তর তাপমাত্রার ওপর নজর রাখুন (নিয়োগকারী থার্মোমিটার দেবেন), এবং যখন কর্মস্থলে থাকবেন না তখন দিনে দুবার নিজে-নজরদারী করুন (অর্থাৎ, তাপমাত্রা মাপুন, উপসর্গগুলি পরীক্ষা করুন)।
- 6 ফুট (প্রায় 2 মিটার) এর মধ্যে কারোর সাথে কথাবার্তা বলার সময় একটি ফেস মাস্ক বা কভারিং (নিয়োগকারী প্রদান করবেন) পরুন।

নিজেকে ক্ষমতায়ন করুন



অবগত থাকতে ভিজিট করুন:

coronavirus.health.ny.gov/home



আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য দপ্তরের সাথে যোগাযোগ করতে:

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



নিউ ইয়র্ক স্টেট পেড সিক লিভ, কর্মীদের চাকরির সুরক্ষার নিশ্চয়তা দেয় এবং করোনাভাইরাসের কারণে আপনি একটি বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টাইন বা সতর্কতামূলক কোয়ারেন্টাইনে থাকলে, আপনাকে আর্থিক ক্ষতিপূরণ প্রদান করে। আরও তথ্যের জন্য, paidfamilyleave.ny.gov/covid19 দেখুন



প্রতিবন্ধকতা জনিত সুবিধাগুলি অ্যাক্সেস করতে দেখুন:

<http://www.wcb.ny.gov/content/main/offthejob/db-overview.jsp>



কর্মস্থলের অবস্থা নিয়ে আলোচনা করতে, অনুগ্রহ করে নিউ ইয়র্ক স্টেট শ্রম দপ্তর (NYS Department of Labor) দ্বিভাষিক কর্মীদের ফোন করুন: **877-466-9757**



COVID-19 এর সাথে সম্পর্কিত কারণে যদি আপনার কাজের পরিবেশ নিয়ে উদ্বেগ থাকে অথবা আপনার নিয়োগকারী আপনাকে সবেতন অসুস্থতার ছুটি প্রদান করতে অস্বীকার করে, তাহলে আপনি একটি অভিযোগ দায়ের করতে পারেন। আরও জানতে, দেখুন labor.ny.gov/covidcomplaint