

**করোনাভাইরাস প্রতিরোধে কোস্ট আচরণবিধি মে, ২০২০ COAST Trust**  
(অদ্য ১২ মে, ২০২০ থেকে এই নির্দেশনাসমূহ অবশ্যই পালন করতে হবে।  
যদি কেউ পালন না করেন তাহলে তিনি শৃংখলা ভঙ্গের আওতায় পড়বেন।)

১. যতবার বাইরে থেকে ঘরে বা অফিসে ঢুকবেন ততবার সাবান দিয়ে (২০-৩০ সেকেন্ড) হাত ধুতে হবে। তাছাড়া প্রতি ২০ মিনিট পর পর সাবান দিয়ে হাত ধোঁত করুন।
২. নিজের ঘর, অফিসকক্ষ ও আসবাবপত্র নিয়মিত পরিষ্কার করুন।
৩. বাসা বা অফিসে একে অন্যেও সাথে ৩ ফুট দূরত্ব রেখে কথা বলুন। বাইরের যেকোন ব্যক্তি থেকে কমপক্ষে ৩-৬ ফুট দূরত্ব কজায় রাখুন এবং এবং চলাচল করুন।
৪. জীবিত ও মৃত গবাদি পশু/ বন্য প্রাণী থেকে দূরে থাকতে হবে। তবে তাদের স্পর্শ করলে তাদের থাকার জায়গা পরিষ্কার করলে সাথে সাথে হাত সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলতে হবে।
৫. প্রচুর ফলের রস ও পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে। ১৫ মিনিট পর পর এক চুমুক পানি পান করতে হবে। দিনে দুইবার কুসুম গরম পানি পান করতে হবে। ফিল্ডে যাওয়ার সময় পানি সাথে করে নিয়ে যান।
৬. ডিম, মাংস, মাছ রান্নার সময় ভালোভাবে সিদ্ধ করতে হবে। ডিম পোচ খাওয়া যাবে না।
৭. হাঁচি, কাশি দেওয়ার সময় টিস্যু বা রুমাল ব্যবহার করুন। টিস্যু/রুমাল না থাকলে কনুই ভাঁজ করে মুখ ঢেকে নিন। হাত দিয়ে মুখ ঢাকবেন না তাহলে হাত থেকে জীবানু অন্যান্য স্থানে ছড়াবে। যদি হাত দিয়ে মুখ ঢাকেন তাহলে সাথে সাথে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। ব্যবহারের পর টিস্যুটি ঢাকনা যুক্ত বিনে ফেলে দিন। ব্যবহারের পর প্রতিদিন রুমাল ধুয়ে ফেলুন এবং যথাসম্ভব কড়া রোদে শুকিয়ে নিন।
৮. চোখে ও নাকে-মুখে হাত দিবেন না। যদি হাত দিতেই হয় তাহলে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে পরে নাকে মুখে হাত দিন।
৯. কারো সাথে হ্যান্ডশেক ও কোলাকুলি করা থেকে বিরত থাকুন। সালাম/নমস্কার/আদাব দিন।
১০. দিনে দুইবার (সকাল ও বিকাল) গোসল করবেন অথবা বাইরে থেকে এসেও গোসল করবেন।
১১. মাঠে যাওয়ার সময় অবশ্যই সাইকেল/মটরসাইকেল ব্যবহার করবেন, যথাসম্ভব গণ-পরিবহণ পরিহার করুন। নারীদের ক্ষেত্রে রিক্সা ব্যবহার করার জন্য পরামর্শ দেওয়া হলো। জরুরি হলে ভ্রমণের ক্ষেত্রে নন-এসি বাস ব্যবহার করাই উত্তম।
১২. প্রত্যেক মাঠকর্মী সমিতিতে লেনদেনের সময়, হিসাব রক্ষক ঋণ বিতরণের সময় অবশ্যই গ্লাভস পরবেন। টাকা গণনা বা পৃষ্ঠা উল্টানোর সময় মুখে হাত দিবেন না। ডেটল/সেভলনযুক্ত স্পঞ্জ দিয়ে টাকা গণনা করুন ও ফিল্ডে যাওয়ার সময় সাথে নিয়ে যান। টাকা স্পর্শ করার পর সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে ফেলুন বা সেনিটাইজার দিয়ে হাত জীবাণুমুক্ত করুন। সবসময় সেনিটাইজার সাথে রাখবেন এবং এটি দিয়ে একটু পরে পরেই হাত জীবাণুমুক্ত করবেন। সেনিটাইজারের বোতল সবসময় আঙুন থেকে দূরে রাখুন।
১৩. ঘরের ও অফিসের দরজা-জানালা খোলা রাখুন যাতে ঘরে পর্যাপ্ত আলোবাতাস ঢুকতে ও বের হতে পারে। রুমের এসি ব্যবহার করতে নিরুৎসাহিত করা হচ্ছে।
১৪. বেড়াতে যাওয়া ও আড্ডা দেয়া থেকে বিরত থাকুন।
১৫. যদি অসুস্থ থাকেন তাহলে বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন। একান্তই যেতে হলে মুখে মাস্ক ও হাতে গ্লাভস পরে বাইরে যান।
১৬. দরজা ও আলমিরার হাতল, সুইচ বোর্ড ইত্যাদি দিনে দুইবার ব্লিচিং এর দ্রবন দিয়ে পরিষ্কার করুন।
১৭. মোবাইল সেট, ল্যাপটপ, চশমা, ঘড়ি, টিভি ও এসির রিমোট কন্ট্রোল, কলম, সিল, ক্যামেরা, নিজের ডেস্ক ইত্যাদি ব্লিচিং এর দ্রবন প্রতিদিন একবার পরিষ্কার করুন।
১৮. নিজের প্লেট, মগ/গ্লাস ইত্যাদি আলাদা করে ফেলুন।
১৯. সাপ্তাহিকভিত্তিতে দৈনন্দিন ব্যবহারের কেনাকাটা করে ফেলুন। বাজারের ভিড় এড়াতে যথাসম্ভব সকালে বাজার সারুন।



২০. অন্যের মোবাইল সেট, সিল, কলম, কি বোর্ড, ক্যালকুলেটর, স্টেপলার, পাঞ্চ মেশিন ইত্যাদি ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।
২১. বাইরে থেকে এসে কেডস, সু, সেভেল এর তলা, গাড়ি/মটরসাইকেল/সাইকেলের চাকাসহ পুরো বডি ব্লিচিং পাউডার মিশ্রিত দ্রবন দিয়ে স্প্রে করে নিন।
২২. আপনি বাইরে থেকে ঘরে ফিরেই আপনার ব্যবহৃত জিনিসগুলো আলাদা রেখে সরাসরি বাথরুমে চলে যান এবং পরিবার বা অফিসের কাউকে বলুন বাথ রুমের দরজা বাইরে থেকে লাগিয়ে দিতে এবং বিদ্যুতের সুইচ জ্বালিয়ে দিতে। তারপর গোসল সেরে আপনি আরেক সেট কাপড় পরুন। তারপর আপনার ব্যবহৃত অন্যান্য জিনিসগুলো জীবাণুমুক্ত করে আবার আপনি সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে সংসারের অন্যান্য কাজ করুন। অর্থাৎ বাইরে থেকে এসে আপনি ঘরের কোন কিছুতে স্পর্শ করবেন না। আপনি বাইরে পরে আসা কাপড় চোপার সাবান বা সাবান পাউডার দিয়ে পানিতে ২০-২৫ মিনিট ভিজিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলুন।
২৩. সামনা-সামনি মিটিং যতটা সম্ভব কমিয়ে আনুন। তবে ফোন, স্কাইপ বা গোটুমিটিং/জুম সফটওয়্যারের মাধ্যমে মিটিং পরিচালনা করুন। অফিসে সভা করতে হলে অন্তত তিন ফুট দূরে দূরে বসার চেষ্টা করুন।
২৪. বহিরাগতদের সাথে অফিসে বা অফিসের বাইরে মিটিং যতটা সম্ভব পরিহার করুন।
২৫. কোন ভেড়র বা দর্শনার্থীকে অফিসে আসার প্রয়োজন হলে, তাকে মুখে মাস্ক ও হাতে গ্লাভস পরে আসার কথা বলুন। অফিসে আসার পর তাকে প্রথমে হাত পরিষ্কার করার জন্য বলুন। তাদেরকে এও বলুন যে, অফিস থেকে ফোন পেলে বা অফিসের সংশ্লিষ্টকে কর্মীকে ফোন করে অফিসে আসতে।
২৬. জরুরি ও অফিসের কাজ ছাড়া বাইরে মোরায়ুরি থেকে বিরত থাকুন।
২৭. বিদেশ থেকে আগত যেকোন ব্যক্তি থেকে দূরে থাকুন।
২৮. যথাসম্ভব জনসমাগম এড়িয়ে চলুন।
২৯. কোন কর্মী সাধারণ সর্দি-জ্বরে আক্রান্ত হলে তাকে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। তাছাড়া মাঠে যাওয়ার সময়ও মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। সর্দি-জ্বরের সাথে শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা, খাওয়ায় অরুচি, ঘ্রাণ শক্তি না থাকলে ও গলা ব্যথা শুরু হলে সাথে সাথেই ডাক্তারের শরনাপন্ন হউন এবং “হোম কোয়ারেন্টাইন/আইসোলেশন” এ চলে যান।
৩০. অফিসে ও বাসায় সকল সময় মাস্ক ব্যবহার করুন। প্রয়োজনে দুটো মাস্ক রাখুন একটি একদিন ব্যবহার করে ধুয়ে রোদে শুকাতে দিন এবং পরের দিন অন্যটি ব্যবহার করুন।
৩১. নিয়মিত সুশ্রম খাবার এবং শারীরিক ব্যায়াম করুন তাতে করে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে। তাছাড়া দিনে গড়ে ৭-৮ ঘন্টা ঘুমান। রাতে অবশ্যই ১০.৩০ থেকে ১১ টার মধ্যে ঘুমাতে যান। পর্যাপ্ত ঘুমও আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াবে এবং মানসিক চাপ কমাবে। নিয়মিত সুশ্রম খাবার এবং শারীরিক ব্যায়াম করুন তাতে করে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।
৩২. বাইরে বা হোটেলে বা রেস্টুরেন্টে খাবার গ্রহণ করা যাবে না।
৩৩. আপাতত কোন শপিং মলে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
৩৪. টাকা তুলার জন্য এটিএম ব্যবহার করতে চাইলে ৩-৬ ফুট দূরত্ব বজায় রেখে বুথে প্রবেশ করুন।
৩৫. প্রত্যেক অফিস প্রধান তার অফিসের সিএসওদের সাথে সপ্তাহে দুবার মিটিং করবেন এবং সেখানে করোনাভাইরাস প্রতিরোধে সংস্থার কোড অব কন্ডাক্ট এবং সংস্থার বায়ো সেফটি রোলস নিয়ে আলোচনা করবেন এবং তার বাস্তবায়ন নিশ্চিত করবেন।
  - জরুরি প্রয়োজনে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা স্বাস্থ্য সেবার হটলাইনে যোগাযোগ করুন: ৩৩৩, ১৬২৬৩।
  - উপজেলা স্বাস্থ্য কম্প্লেক্স, এবং জেলা সিভিল সার্জনের মোবাইল নং অফিসের একটি দর্শনীয় স্থানে টানিয়ে রাখতে হবে।