কোস্ট ট্রাস্ট, তারিখ ১৭ মে ২০২০

বিষয়ঃ করোনা [কভিড-১৯] প্রতিরোধে সংস্থার অফিসসমুহে নির্বাচিত করোনা ফোকাল, কর্মীগন এবং পারিবারিক সদস্যদের জন্য পরিপালনীয় দায়ীত্বসমুহ।

কভিড ১৯ একটি সংক্রামক বা অতি ছোয়াঁচে রোগ বিধায় সহকর্মীদের মাঝে সংক্রমন প্রতিরোধে সংস্থার সকল অফিস কার্যালয়ে একজন করোনা ফোকাল পার্সন নির্বাচিত করা হয়েছে। করোনা ফোকাল পার্সন নির্বাচিত করার প্রধান উদ্দেশ্য হচ্ছে;

- অফিসসমুহে সংস্থার স্বাস্থ্যবিধিসমুহ অনুশীলন নিশ্চিত করা
- পাশাপাশি কর্মসুচি বাস্তবায়নে যুক্ত সকল কর্মীগন করোনা প্রতিরোধে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি কিভাবে মেনে চলেন এবং অনুশীলন করেন তা পর্যবেক্ষণ করা ও প্রয়োজনীয় সহযোগীতা প্রদান করা।
- সন্দেহজনক এবং কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হতে পারে বা আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি আছে এমন কর্মীগনের কোয়ারেন্টাইন প্রক্রিয়া নিশ্চিত করতে প্রয়োজনীয় সমন্বয়ের বিষয়সমুহ নিশ্চিত করা।

সংস্থার স্বাস্থ্যবিধিসমুহ অনশীলন এবং সন্দেহজনক কর্মীর ক্ষেত্রে কোয়রেন্টাইন প্রক্রিয়াটি কার্যকরভাবে অনুসরন ও পুর্ন বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যে নির্বাচিত করোনা ফোকাল পার্সন এবং কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মী এবং তার পরিবারের সদস্যগনের জন্য অনুসরনযোগ্য দায়ীত্বসমুহের বিবরন দেওয়া হলো;

১. কোয়ারেন্টাইনে চলাকালীন সময়ে সংশ্লিষ্ট সকল অফিসের করোনা ফোকাল পার্সনের জন্য পরিপালনীয় দায়ীত্বসমুহ

ক. সংশ্লিষ্ট অফিসের করোনা ফোকাল পার্সন প্রতিদিন তার অফিসকে নিদৃষ্ট সময় পর পর (দিনে দুইবার) জীবানুমুক্তকরন নিশ্চিত করবেন।

খ. কর্মীগন অফিসে প্রবেশের পূর্বেই করোনা ফেকাল থার্মোস্ক্যানার ব্যবহার করে কর্মীদের শরীরের তাপমাত্রা পরীক্ষা নিশ্চিত করবেন এবং তা নিয়মতি রেকর্ড করবেন। কোন কর্মীই যাতে তাপমাত্রা পরীক্ষা করা ছাড়া অফিসে প্রবেশ করতে না পারে সে বিষয়টি নিশ্চিত ও সমন্বয় করবেন।

গ. এছাড়া তিনি কর্মীদের কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হতে পারে বা আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি আছে এমন শারিরীক অবস্থাসমুহ যেমন হাঁচি-কাশি, গলাব্যাথা, শরীর ব্যাথা ইত্যাদি লক্ষনসমুহ আছে কিনা তাও পর্যবেক্ষন করবেন এবং রিপোর্ট করবেন।

ঘ. সন্দেহজনক তাপমাত্রা এবং কোভিড-১৯ লক্ষনসমুহ পর্যবেক্ষন হলে সংশ্লিষ্ট অফিসের করোনা ফোকাল পার্সন তার উর্ধ্বতন সহকর্মীর (শাখা ব্যবস্থাপক, আঞ্চলিক করোনা ফোকাল অথবা সংস্থার প্রধান করোনা ফোকাল) সাথে আলোচনা করবেন এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহন করবেন।

ঙ. তবে সন্দেহজনক কর্মীর জন্য কোয়ারেন্টাইনের প্রয়োজন হলে তা নিশ্চিত করার ব্যবস্থা গ্রহন করবেন। এক্ষেত্রে মহিলা কর্মীগন তাদের বাড়ীতে এবং পুরুষ কর্মীগন তাদের সুবিধা অনুয়ায়ী নিজ বাড়ীতে অথবা সংস্থার নির্ধারিত কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে যেতে পারেন তা নিশ্চিত করতে হবে।

চ. অফিস চলাকালীন সময়ে সকল কর্মীদেরকে অফিসে এবং মাঠে সকল পর্যায়ে মাস্ক ব্যবহার, সাবান দিয়ে হাত ধোয়া নিশ্চিত করতে হবে। এ বিষয়ে সংশ্লিষ্ট অফিসের করোনা ফোকাল পার্সন যখন প্রয়োজন মনে হবে তখনই যে কোন কর্মীকে উক্ত স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনের নির্দেশ দিতে পারবেন এবং তা সকল স্তরের কর্মীগনের জন্য পরিপালন করা বাধ্যতামূলক।

ছ. ঋণ বিতরন ও অন্যান্য উন্নয়ন কর্মসুচির ক্ষেত্রে সদস্যগন যাতে স্বাস্থ্যবিধি অনুসরন করে অফিসে আসে, সংশ্লিষ্ট অফিসের করোনা ফোকাল পার্সন তা সংশ্লিষ্ট সিডিও/মাঠ কর্মী গনের মাধ্যমে নিশ্চিত করবেন।

জ. অফিসসমুহে কর্মীগন ও সেবাকর্মীরা তাদের কাজের ক্ষেত্রে সংস্থার বায়োসেফটি রুল অনুসরন ও বাস্তবায়ন করার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা/নির্দেশনা ও সমন্বয় করবেন।

২. কোয়ারেন্টাইনে থাকাকালীন সময়ে সংশ্লিষ্ট কর্মীর জন্য পরিপালনীয় দায়ীত্বসমুহ

ক. কোয়ারেন্টাইনে থাকার জন্য সংশ্লিষ্ট কর্মী তার ব্যক্তিগত ব্যবহার্য জিনিসপত্র অবশ্যই সাথে নিয়ে আসবেন। ব্যক্তিগত জিনিসপত্র হতে পারে সর্বচ্চো তিন সেট পোষাক (লুঙ্গী, জামা, টি-শার্ট, প্যান্ট-শার্ট যা কোয়রেন্টাইনে থাকাকালীন সময়ে অতি প্রয়োজনীয় পরিধেয় হিসাবে বিবেচ্য হবে), একটি গামছা/তোয়ালে, দুই জোড়া সেন্ডেল, একটি সেফটি রেজার (জিলেট-২),

ডেটল সাবান, একটি ২৫০ এমএল হেক্সিসল বা হ্যান্ড সেনিটাইজার, ব্রাস ও টুথপেস্ট, মোবাইল এবং অন্যান্য পেশাগত ব্যবহার্য জিনিসপত্র ও এক্সেসরিজ ইত্যাদি (যদি থাকে)।

খ. কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মী জরুরী প্রয়োজন ছাড়া কোন অবস্থাতেই তার রুম থেকে বাইরে আসতে পারবে না। জরুরী প্রয়োজন হলে তিনি সংশ্লিষ্ট অফিসে দায়ীত্বে থাকা সেবা কর্মীর সাথে ফোনে যোগাযোগ করবেন এবং প্রয়োজনীয় সেবা গ্রহন করবেন। সেবা কর্মী থেকে সেবা গ্রহনের সময় অবশ্যই ৩-৬ ফুট দুরত্ব বজায় রাখতে হবে, মাস্ক ও গ্লাভস পরতে হবে।

গ. কোয়রেন্টাইনে থাকাকালীন সময়ে কর্মীর জন্য ঘরের মধ্যে মাস্ক ব্যবহার করা অধিক নিরাপদ। তবে বাথরুম/টয়লেট ব্যবহারের সময় অবশ্যই মুখে মাস্ক ব্যবহার করবেন এবং তা বাধ্যতামূলক।

ঘ. হাঁচি-কাশি দেওয়ার ক্ষেত্রে ঘরের মধ্যে অবশ্যই টিস্যু ব্যবহার করতে হবে এবং ব্যবহৃত টিস্যু বাহিরে না ফেলে অবশ্যই ঢাকনাযুক্ত বিনে ফেলতে হবে। প্রতিবার টিস্যু ব্যবহারের পর অবশ্যই সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত পরিষ্কার করতে হবে অথবা হেক্সিসল বা হ্যান্ড সেনিটাইজার দ্বারা হাত জীবানুমুক্ত করন নিশ্চিত করতে হবে।

ঙ. সংস্থার প্রদত্ত নির্দেশিকা অনুসরন করে কর্মী তার জন্য প্রয়োজনীয় ব্লিচিং দ্রবন তিনি নিজেই তৈরী করবেন। বিন পরিষ্কার করার সময় ডিসপোজেবল প্লাষ্টিক প্যাকেটটিতে ব্লিচিং দ্রবন স্প্রে করতে হবে। তার পর প্যাকেটটিকে ভাল করে মুড়িয়ে একটি রাবার দিয়ে পেচিয়ে নির্দিষ্ট স্থানে (স্থানীয় অফিস প্রধান কতৃক নির্ধারিত স্থানে) নিয়ে পুড়িয়ে ফেলতে হবে।

চ. কোয়ারেন্টাইনে থাকাকালীন সময়ে কর্মী তার ব্যবহৃত থালা বাসন, কাপড়-চোপড় ঘরের ফ্লোর ইত্যাদি নিজেই পরিস্কার করবেন এবং যে সকল ক্ষেত্রে ব্লিচিং দ্রবন ব্যবহার করা যায় প্রয়োজনে সেখানে ব্লিচিং স্প্রে দ্বারা জীবানুমুক্তকরন নিশ্চিত করবেন। সেবা কর্মীদের কাছ থেকে সেবা গ্রহনের পূর্বে কর্মীকে অবশ্যই তার হাত জীবানুমুক্তকরন (সাবান দ্বারা হাত ধুয়ে অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে) নিশ্চিত করতে হবে।

ছ. সংযুক্ত বা নিদৃষ্ট করা বাথরুম/টয়লেট ব্যবহারের পর উক্ত বাথরুমের পানির কল, বদনী ইত্যাদি ডেটল সাবান দ্বারা পরিষ্কার করতে হবে, পাশাপাশি ব্লিচিং সলিউশন স্প্রে করতে হবে যাতে এগুলো জীবানুমুক্ত থাকে এবং পরবর্তীতে নিজের ব্যবহারের জন্যই উপযুক্ত জীবানুমুক্ত করন নিজ উদ্যোগে নিশ্চিত করতে হবে।

জ. সর্বপোরি কোয়রেন্টাইনে থাকাকালীন সময়ে কর্মী তার নিজের শারিরীক অবস্থা নিজেই পর্যবেক্ষন করবে [দেয়ালে সংযুক্ত কোভিড লক্ষনের উপর বিশেষ নির্দেশিকা অসুসারে] বিশেষ করে শরীরের তাপমাত্রা, হাচি-কাশি ও কফের ধরন, শরীর ব্যথা ইত্যাদি লক্ষনসমুহ পর্যবেক্ষন করে অফিস প্রধানকে জরুরী ভিত্তিতে অবহিত করতে পারেন।

ঝ. কোয়রেন্টাইনে যাওয়ার তিন দিনের মধ্যে কর্মী (যদি হোম কোয়রেন্টাইনে থাকেন) তার নিজের শারিরীক অবস্থা পর্যবেক্ষন করে স্থানীয় জেলা বা উপজেলার প্রশাসন কর্তৃক গঠিত "কোভিড প্রতিরোধ/ব্যবস্থাপনা কমিটিকে" এবং তাদের নির্ধারিত চিকিৎসককে অবহিত করবে এবং তাদের সাথে নিয়মিত এবং জরুরী যোগাযোগ নিজেই করবেন এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা নিশ্চিত করবেন। এছাড়া তিনি কোস্টের নিয়োগকৃত চিকিৎসকের (নাম ও মোবাইল ০১৭১০০০০০০০) সাথে যোগাযোগ করে টেলিমেডিসিন এর সহায়তা প্রয়োজনীয় চিকিৎসা নিতে পারেন।

ঞ. ঘরোয়া চিকিৎসা হিসাবে কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মী প্রতিদিন কুসুম গরম পানি দিয়ে লেবুর সরবত পান করা, দুই-তিন বার গরম পানি দিয়ে কলকুচা করা এবং আদা চা পান করতে পারেন। এতে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।

৩. কোয়ারেন্টাইনে চলাকালীন সময়ে সংশ্লিষ্ট অফিস (এমটিসি/কোয়ারেন্টাইন সেন্টার) প্রধানের জন্য পরিপালনীয় দায়ীত্বসমুহ

ক. কোয়ারেন্টাইনে চলাকালীন সময়ে সংশ্লিষ্ট অফিস (এমটিসি) প্রধান কোয়ারেন্টাইন সার্ভিস নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে একজন সেবা কর্মীকে দায়ীত্ব পালনের জন্য নির্বাচিত করবেন। নির্বাচিত সেবাকর্মীই সবসময় কোয়রেন্টাইনে থাকা কর্মীর প্রয়োজনীয় সেবা ও সহযোগীতাসমুহ নিশ্চিত করবেন।

এছাড়া তিনি সংশ্লিষ্ট জেলা/উপজেলার সরকারী স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এবং কোভিড-১৯ ব্যবস্থাপনার সাথে যোগাযোগের হটলাইন নাম্বারসমুহ, কোস্টের টেলিমেডিসিন যোগাযোগ নাম্বারসমুহ নিশ্চিত করবেন যাতে কোয়ারেন্টাইনড কর্মী প্রয়োজনে নিজেই যোগাযোগ করতে পারে।

খ. সংশ্লিষ্ট অফিস প্রধান কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মীর (পুরুষ বা নারী যে যেখানেই কোয়ন্টোইনে থাকবেন) বিস্তারিত তথ্য তার জেলা বা উপজেলার প্রশাসন কর্তৃক গঠিত "কোভিড প্রতিরোধ/ব্যবস্থাপনা কমিটিকে" কোয়ারেন্টাইনে যাওয়ার তিন দিনের মধ্যে লিখিতভাবে অবহিত করবেন। কোন কর্মীর কোয়ারেন্টাই প্রক্রিয়া একবার শুরু হলে পরবর্তীতে সরকারের "কোভিড প্রতিরোধ/ব্যবস্থাপনা কমিটি'র পরামর্শ অনুসারেই কোয়ারেন্টাইন প্রক্রিয়া সম্পন্ন বা শেষ করতে হবে।

গ. কোয়ারেন্টাইনে থাকাকালীন প্রয়োজনীয় সেবাসমুহ হচ্ছে কর্মীর জন্য অফিস থেকে তিনবেলা খাবার (অফিসের স্ট্যান্ডার্ড বা মান অনুযায়ী) ও সুপেয় পানি/চা নিশ্চিত করা। জরুরী সেবাসমুহ হতে পারে তাৎক্ষনিক প্রয়োজনে বাজার থেকে ঔষধ, টিস্যু, সেনিটাইজার এবং কর্মীর অনুরোধ সাপেক্ষে হালকা খাবার ইত্যাদি ক্রয়।

ঘ. সংশ্লিষ্ট অফিস প্রধান একজনকে দায়ীত্ব দিবেন যিনি কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মীদের শারিরীক অবস্থা অর্থাৎ কোভিড-১৯ এর লক্ষনসমূহ (জ্বর ও তাপমাত্রা, হাচি-কাশি-কফ, শরীর ব্যাথা, শ্বসকস্ট ইত্যাদি অবস্থা) প্রতিদিন কমপক্ষে দুইবার পর্যবেক্ষন করবেন এবং রেকর্ড করার ব্যবস্থা নিশ্চিত করবেন।

ঙ. কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মীদের শারিরীক অবস্থা অর্থাৎ কোভিড-১৯ এর লক্ষনসমূহ প্রকাশ পেলে তিনি কোস্ট ব্যবস্থাপনাকে (নির্বাচিত সংস্থার প্রধান কোভিড-১৯ ব্যবস্থাপনা ফোকাল পার্সন) অবহিত করবেন এবং তার পরামর্শ অনুসারে পরবর্তী পদক্ষেপ গ্রহন করবেন।

চ. অফিস প্রধান কোয়ারেন্টাইনের জন্য নির্বাচিত কক্ষসমুহের দেয়ালে ব্লিচিং দ্রবন তৈরী, কোভিড-১৯ এর লক্ষনসমুহ, সংস্থার বায়োসেফটি রুলস, জেলা ও উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এবং কোভিড-১৯ প্রতিরোধ কমিটির হটলাইন নম্বার এবং কোস্টের টেলিমেডিসিন যোগাযোগ নাম্বার ইত্যাদি নির্দেশিকাসমুহ স্থাপন করা নিশ্চিত করবেন যাতে কর্মীগন তাদের প্রয়োজন অনুসারে তথ্যসমুহ ব্যবহার করতে পারে।

ছ. কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মীদের মানসিক স্বাস্থ্য ভাল রাখার জন্য প্রয়োজনীয় বিনোদনের ব্যবস্থা করতে হবে। এ জন্য অফিস বা সেন্টার প্রধান নিজ উদ্যোগে কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মীদের জন্য কমপক্ষে একটি দৈনিক পত্রিকা এবং উন্নয়ন বিষয়ক বইপত্র (যা তৎক্ষনাত অফিসে সহজপ্রাপ্য) নিশ্চিত করতে হবে। এছাড়াও সংশ্লিষ্ট অফিস প্রধান কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মীদের সাথে আলোচনা করতে পারেন এবং তাদের পছন্দ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় লার্নিং ম্যাটেরিয়ালের (অবশ্যই সংস্থার মূল্যবোধের সাথে সমঞ্জস্যপূর্ন হতে হবে) ব্যবস্থা করতে পারনে।

৪. হোম কায়ারেন্টাইনে চলাকালীন সময়ে সংশ্লিষ্ট পরিবারের সদস্যদের জন্য পরিপালনীয় স্বাস্থ্যবিষয়ক বিধি-নিষেধসমুহ

হোম কোয়ারেন্টাইন হচ্ছে কোভিড-১৯ এর ক্ষেত্রে ঝুঁকিপুর্ন ব্যক্তি নিজ বাড়ীতে স্বেচ্ছায় একটি নিদৃষ্ট সময় পর্যন্ত (এক্ষেত্রে কমপক্ষে ১৪ দিন) কোয়ারেন্টাইনে থাকবেন এবং নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলবেন। এক্ষেত্রে পরিবারের অন্য সদস্যদেরকে কোভিড-১৯ ঝুঁকিমুক্ত রাখার প্রয়োজনে তাদেরকেও কিছু সুনির্দিষ্ট প্রক্রিয়া ও স্বাস্থ্যবিধি মানতে হবে। যেমন;

ক. পরিবারে সুস্থ্য আছেন এমন একজন সদস্যকে দায়ীত্ব দিতে হবে যিনি সবসময় কোয়ারেন্টাইনে থাকা সদস্যর দেখভাল, পরিচর্যা এবং প্রয়োজনীয় সেবা-সশ্রুষা নিশ্চিত করবেন। দায়ীত্বপ্রাপ্ত সদস্য কোয়ারেন্টাইনে থাকা সদস্যর ঘরের পাশের ঘরে থাকলে ভাল হয় কারন এতে সংক্রমনের ঝুঁকি অনেকটা হ্রাস পায়।

খ. পরিবারে যেসকল সদস্যর দীর্ঘমেয়াদী রোগ আছে [হৃদরোগ বা উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, অ্যাজমা/শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি] তারা কোয়ারেন্টাইনে থাকা সদস্যর সংস্পর্শে না আসাটাই হবে অত্যন্ত নিরাপদ। প্রয়োজন হলে ফোনে আলাপ-আলোচনা করতে হবে।

গ. অতি জরুরী প্রয়োজন ছাড়া কোয়ারেন্টাইনে থাকা সদস্যর ঘরে প্রবেশ করা যাবে না। ঘরের বাহিরে থেকেই প্রয়োজনীয় সেবা প্রদান নিশ্চিত করতে হবে। যে কোন সেবার ক্ষেত্রে কোয়রেন্টাইনড সদস্য থেকে কমপক্ষে ৩ ফুট দুরত্ব রেখে সেবা দিতে হবে।

ঘ. কোয়ারেন্টাইনে থাকা সদস্যর থালা-বাসন, জগ-গ্লাস, বিছানা চাদর-বালিশ এবং প্রয়োজনীয় ব্যবহার্য সকল জিনিস তাকে আলাদা করে দিতে হবে, যেগুলো পরিবারের অন্য কোন সদস্য ব্যবহার করতে পারবে না। তবে এসকল জিনিস ব্যবহার শেষে তিনি নিজেই ধুয়ে রাখবেন এবং জীবানুমুক্ত করবেন।

ঙ. তবে কোয়ারেন্টাইনে থাকা সদস্যর ঘরে প্রবেশ করতে হলে গ্লাভস, মাস্ক ও স্যান্ডেল ব্যবহার করতে হবে এবং বাহিরে এসে তা সাবান ও জীবানুনাশক দ্বারা ভালভাবে জীবানুমুক্ত করতে হবে। খালি হাতে কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তির ঘরের কোন কিছুই স্পর্শ করা যাবে না। কোয়ারেন্টাইনে থাকা সদস্য নিজে সবসময় মাস্ক ব্যবহার করবেন।

চ. কোয়ারেন্টাইনড সদস্যর জন্য আলাদা বাথরুম/টয়লেট থাকলে ভাল হয়। তবে একই বাথরুম ও টয়লেট ব্যবহার করতে হলে অবশ্যই পরিবারের সকলকে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। কোয়ারেন্টাইনড সদস্য বাথরুম/টয়লেট ব্যবহারের পর তিনি নিজ উদ্যোগে পানির কল, বদনা, হ্যান্ড শাওয়ার, দরজার হাতল ইত্যাদি সাবান ও জীবানুনাশক দ্বারা জীবানুমুক্তকরন করেছেন নিশ্চিত হওয়ার পরই পরিবারের অন্য সদস্যরা তা ব্যবহার করতে পারবেন।

ছ. কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তির সংগে পরিবারের সদস্য কিংবা বাইরের কোন অতিথি কারো সাথেই দেখা করা যাবে না। এটা করলে সংক্রমনের ঝুঁকি বৃদ্ধি পাওয়ার আশংকা থাকে।

জ. সর্বপোরি পরিবারের সদস্যদের ঘন ঘন হাত ধোয়ার [ভালভাবে সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে] নিশ্চিত করতে হবে। পরিষ্কার হাত ছাড়া কোন অবস্থাতেই চোখ, মুখ ও নাক স্পর্শ করা যাবে না।

ঝ. সংক্রমন রোধে পরিবারের একজনের মোবাইল, ঘড়ি, কলম, চশমা, ট্যাব ইত্যাদি অন্যজন ব্যবহার করতে পারবে না। বাহির থেকে আসার পর এবং এসকল জিনিসপত্র ব্যবহার শেষে সবসময়ই স্যানিটাইজার দ্বারা জীবানুমুক্ত করে রাখতে হবে।

ঞ. হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মী তার সংশ্লিষ্ট করোনা ফোকালকে নিজ দায়ীত্বে প্রতিদিন একবার তার শারিরীক অবস্থা ও রোগ সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদান নিশ্চিত করতে হবে। পাশাপাশি তিনি তার সংশ্লিষ্ট জেলা/উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এবং কোভিড ব্যবস্থাপনা কমিটির সাথে যোগাযোগ করতে হবে এবং তার শারিরীক অবস্থা ও রোগ সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদান ও তাদের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা নিতে হবে।

ট. কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মী এবং তার পরিবারের বয়স্ক ব্যক্তিগন (যারা ৫০ বা তদুর্ধ্ব বয়সের) সবসময় কোস্টের নিয়োগকৃত চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ (নাম ও মোবাইল ০১৭১০০০০০০০) করতে পারেন এবং টেলিমেডিসিনের সহায়তায় প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সেবা গ্রহন করতে পারেন।

ঠ. ঘরোয়া চিকিৎসা হিসাবে কোয়ারেন্টাইনে থাকা কর্মী এমনকি পরিবারের অন্য সকল সদস্যগনও প্রতিদিন কুসুম গরম পানি দিয়ে লেবুর সরবত পান করা, দুই-তিন বার গরম পানি দিয়ে কলকুচা করা এবং আদা চা পান করতে পারেন। এতে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।

ড. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে প্রতিদিন সুষম খাবার গ্রহন করতে হবে। প্রতিদিন কমপক্ষে একটি ডিম, প্রচুর পরিমানে সবজি, ডাল এবং প্রয়োজনীয় পরিমান পানি খেতে হবে। কোন প্রকার ভাজা-পোড়া বা অতিরিক্ত তেল-চর্বি এবং চিনি জাতীয় খাবার না খাওয়াই স্বাস্থ্যসম্মত।

কেস্ট ট্রাস্ট (www.coastbd.net)