

স্বাস্থ্যবিধি

শ্রমিকরা ভাল স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করছে তা নিশ্চিত করার জন্য নীচের ব্যবস্থাগুলি প্রয়োগ করে আপনি শ্রমিক ও অন্যদের COVID-19 এর সংস্পর্শের ঝুঁকি থেকে রক্ষা করতে পারেন।

আপনার কর্মক্ষেত্রে নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থাগুলি প্রয়োগ করার সাথে সাথে আপনার COVID-19 সম্পর্কিত স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা সংক্রান্ত বিষয়ে কর্মীদের এবং স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা প্রতিনিধিদের সাথে পরামর্শ করতে হবে।

কর্মী এবং দর্শনার্থীদের স্বাস্থ্যবিধি

আপনাকে অবশ্যই কর্মক্ষেত্রে কর্মীদের এবং দর্শকদের কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং জল দিয়ে নিয়মিত হাত ধোয়া এবং পরিষ্কার কাগজের তোয়ালে দিয়ে শুকানো সহ ভাল স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনের জন্য নির্দেশিত করতে হবে।

হাত অবশ্যই ধুয়ে নিতে হবেঃ

- খাওয়ার আগে এবং পরে
- কাশি এবং হাঁচির পরে
- টয়লেট শেষ করার পরে, এবং
- যখন কাজ বদল করা হয় এবং সম্ভাব্য দূষিত স্থানগুলোতে স্পর্শ করার পরে।

যখন হাত ধোয়া সম্ভব না হয় তখন আপনাকে অবশ্যই সক্রিয় উপাদান হিসাবে কমপক্ষে ৬০% ইথানল বা ৭০% আইসোপ্রোপানল সহ অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার সরবরাহ করতে হবে।

ভাল স্বাস্থ্যবিধির জন্য কর্মী এবং দর্শনার্থীদেরও প্রয়োজনঃ

- কাশি এবং হাঁচি তাদের কনুই বা টিস্যু দিয়ে আবরণ করা (ছড়ানো ছাড়া)
- তাদের মুখ, চোখ, নাক এবং ঠোঁট স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকা
- টিস্যু এবং সিগারেট বাট বন্ধ বিনে ফেলা
- সিগারেট খাওয়ার আগে এবং পরে হাত ধুয়ে নেয়া
- ব্যবহারের পরে সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা
- প্রতিদিন শরীর, চুল ও দাড়িমোছ এবং কাপড় সম্পূর্ণভাবে ধোঁত করা, এবং
- ইচ্ছাকৃত শারীরিক যোগাযোগ থেকে বিরত থাকা, যেমন করমর্দন

ভাল স্বাস্থ্যবিধি ফলাফল উন্নত করতেঃ

- সংক্রামক রোগের বিস্তার রোধ করতে নীতিগুলি প্রতিষ্ঠা করার সময় আপনার কর্মীদের সাথে পরামর্শ করুন এবং এই নীতিগুলি শ্রমিকদের জানান
- কোনও সাধারণ অঞ্চলে প্রবেশ ও প্রস্থান করার আগে সঠিকভাবে হাত ধোয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে কর্মীদের প্রশিক্ষণ দিন
- সঠিকভাবে হাত ধোয়া ও শুকানো এবং কিভাবে স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হয় তা সম্পর্কে [পোস্টার](#) প্রদর্শন করুন, এবং
- সাধারণ অঞ্চলগুলি ব্যবহার করার সময় প্রত্যাশিত স্বাস্থ্যবিধি মান সম্পর্কে কর্মীদের অবহিত করুন (নিজের কাজ শেষ হওয়ার পর স্থানটি পরিষ্কার করা, সরবরাহ করা বিনগুলিতে আবর্জনা ফেলা, খাবার রাখার স্থানে ফোনের মতো আইটেমগুলি রাখা এড়ানো)

স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থা অনুসরণ ও কার্যকর হচ্ছে তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার নিয়মিত পর্যবেক্ষণ ও পর্যালোচনা করা উচিত।

স্বাস্থ্যবিধির সুযোগ-সুবিধা

আপনাকে অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে স্বাস্থ্য সুবিধাগুলি পর্যাপ্ত, অ্যাক্সেসযোগ্য, সুশৃঙ্খল এবং ব্যবহারের জন্য নিরাপদ।

অতিরিক্ত ওয়াশিং সুবিধা সরবরাহ করতে হবে কিনা, ঘর এবং খাবারের জায়গাগুলি পরিবর্তন করতে হবে কিনা তা আপনাকে অবশ্যই মূল্যায়ন করতে হবে। শ্রমিকদের ভাল স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনের জন্য সুবিধাজনক স্থানে হ্যান্ড ওয়াশিংয়ের উপযুক্ত সংখ্যা রয়েছে কিনা তা অবশ্যই আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে।

হ্যান্ড ওয়াশিংয়ের সুবিধা সীমিত হলে, হ্যান্ড স্যানিটাইজিং স্টেশনগুলি প্রবেশ এবং প্রস্থান পয়েন্টগুলিতে সরবরাহ করা যেতে পারে।

টয়লেট পেপার, সাবান, জল এবং কাগজের তোয়ালের মতো ধোলাই সরঞ্জামগুলো পর্যাপ্ত পরিমাণে থাকতে হবে।

প্রয়োজনীয় সুবিধাগুলোর সংখ্যা নির্ধারণের জন্য, সাইটটিতে কর্মীদের সংখ্যা, শিফট বিন্যাস এবং কখন অ্যাক্সেসের প্রয়োজন হবে তা বিবেচনা করুন, অস্থায়ী ডাউনসাইজের পরে ফিরে আসা শ্রমিকসহ।

শারীরিক দূরত্ব ব্যবস্থা চালু করার জন্য যদি নতুন খাবার বা সাধারণ স্থান তৈরি করা হয় তবে নিশ্চিত হয়ে নিন যে এগুলি কর্মস্থল থেকে অ্যাক্সেসযোগ্য, পর্যাপ্ত পরিমাণে সজ্জিত (যেমন পানীয় জল, আবর্জনার বিন), এবং উপাদান, দূষক এবং বিপদ থেকে সুরক্ষিত রয়েছে। সাধারণ জায়গাগুলিতে আরও বায়ুচলাচলের জন্য জানালা খোলার বা শীতাতপনিয়ন্ত্রক সামঞ্জস্য করার বিষয়ে বিবেচনা করুন এবং যেখানে সম্ভব সেখানে রিসার্কুলেটেড এয়ার কন্ডিশনারকে সীমাবদ্ধ বা হ্রাস করুন।



আরও তথ্য

আরও তথ্যের জন্য [Safe Work Australia](https://www.swa.gov.au/coronavirus) ওয়েবসাইট পরিদর্শন করুন