কোভিড-১৯ হতে সুরক্ষায় সতর্কতামূলক নির্দেশনা

করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ মোকাবিলায় বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, বাংলাদেশ ব্যাংক হতে প্রদত্ত নির্দেশনা মেনে চলার পাশাপাশি করোনা ভাইরাস কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ হতে সুরক্ষায় নিম্নবর্ণিত বিষয়াদি পরিপালনের জন্য অনুরোধ করা হল-

(ক) গণপরিবহনঃ বাস, ট্রেন, লঞ্চ ইত্যাদি পাবলিক ট্রান্সপোর্ট, সোনালী ব্যাংক লিমিটেড এর নিজস্ব যানবাহন, স্টাফ বাস, রেমিটেন্স কাজে নিয়োজিত যানবাহন ব্যবহারের ক্ষেত্রে যথাযথ সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখতে হবে। এই ধরনের যনবাহনের হাতল/আসনে করোনা ভাইরাস থাকতে পারে। এজন্য যেকোন ধরনের যানবাহনে চলাচলের ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বনসহ আবশ্যিকভাবে মাস্ক ব্যবহার এবং পরিবহন থেকে নেমে সাবান/স্যানিটাইজার দিয়ে ভালভাবে হাত পরিস্কার করতে হবে। দায়িত্বপ্রাপ্ত ট্রান্সপোর্ট ডিভিশন/ব্যবহারকারী কার্যালয় এবং ব্যক্তিগতভাবে ট্রান্সপোর্ট ব্যবহারকারীগণ নিজ উদ্যোগে ট্রান্সপোর্টের ভিতর এবং বহিরাংশ দৈনিক যথাযথভাবে পরিস্কার এবং স্যানিটাইজ করার জন্য বিশেষভাবে অনুরোধ করা হল।

(খ) কর্মক্ষেত্রেঃ অফিসে একই ডেস্ক, কম্পিউটার ব্যবহারের কারণে করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে। এ ক্ষেত্রে অফিসের ডেস্কে বসার আগেই কম্পিউটার মাউস, কি-বোর্ড, টেবিল, চেয়ার জীবানুমুক্ত করা আবশ্যক। একান্ত প্রয়োজন না হলে অন্যের ব্যবহার্য জিনিসপত্র ব্যবহার নিরুৎসাহিত করা হল।

(গ) জনসমাগমস্থলঃ যেসব স্থানে মানুষের উপস্থিতি বেশী হয় অফিসের অভ্যন্তরে যেমন: মিটিং রুম, মসজিদ, সেবা প্রদানের স্থান, এটিএম বুথ, লিফট; অফিসের বাহিরে যেমন: বাজার, অন্য ব্যাংক, ধর্মীয় উপসানালয়, বাস স্টপেজ- এসব স্থান যথাসম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে কিংবা বাড়তি সতর্কতা হিসেবে মাস্ক পরিধান, সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখতে হবে।

(ঘ) ব্যাংক এবং আর্থিক প্রতিষ্ঠানঃ বিভিন্ন ব্যাংক এবং আর্থিক প্রতিষ্ঠানে; এ ব্যাংকে লেনদেনের সময়/দাপ্তরিক কাজে অন্যের ব্যবহৃত কলম, অন্যান্য জিনিসপত্র অপরকে ব্যবহারের জন্য নিরুৎসাহিত করতে হবে এবং নিজস্ব কলম ব্যবহারের জন্য পরামর্শ দেয়া হল। অন্যের ব্যবহার্য জিনিসপত্র ব্যবহার করতে হলে স্যানিটাইজ করে নিতে হবে। এ ব্যাংকের সকল এটিএম বুথ নিয়মিতভাবে কিছু সময় পরপর স্যানিটাইজ করতে হবে।

(ঙ) ক্যাশ কাউন্টারের ব্যক্তিবর্গ/নিরাপত্তাকর্মীঃ যেহেতু এ দুই ধরণের ব্যক্তিবর্গ অন্যের সংস্পর্শে অধিক পরিমানে আসেন তাই তাদের যথাযথ সুরক্ষা অধিক গুরুত্বপূর্ণ। এ কারণে ব্যাংক হতে প্রদত্ত পিপিই, মাস্ক, স্যানিটাইজার ইত্যাদি ব্যবহার করার ব্যাপারে নির্দেশ প্রদান করবেন। কেউ যদি আক্রান্ত হন তাহলে স্বাস্থ্যবিধী মেনে আইসোলেশনে থাকবেন। নিরাপত্তা কর্মীদের ক্ষেত্রে তাদের নিজ নিজ কোম্পানীর সাথে আলোচনা করে প্রতিস্থাপক নিয়োজিত করে আক্রান্ত কর্মীকে প্রত্যাহার করতে হবে। আক্রান্ত কর্মীর থাকার স্থান, ব্যবহৃত জিনিসপত্র স্যানিটাইজ করতে হবে।

(চ) কাগজ/ধাতব মুদ্রাঃ টাকার নোট, ধাতব মুদ্রার মাধ্যমেও করোনা ভাইরাস ছড়াতে পারে। তাই ব্যবহার্য টাকা স্যানিটাইজ করতে হবে। চেস্ট, সাব-চেস্ট শাখাসমূহে রেমিটেন্স কাজে ব্যবহৃত টাকা, অন্যান্য জিনিসপত্র স্যানিটাইজ করতে হবে। ক্যাশ কাউন্টিং স্থান, লেনদেনের স্থান স্যানিটাইজ করতে হবে। বিনা প্রয়োজনে টাকা-পয়সা স্পর্শ হতে বিরত থাকতে হবে। স্পর্শের পর হাত স্যানিটাইজ করতে হবে।

(ছ) লিফটঃ অফিসে লিফট ব্যবহার না করার জন্য পরামর্শ দেয়া হল। এছাড়াও অন্য অফিস, বাসা কিংবা অন্যত্র লিফট এর বাটন ব্যবহারের মাধ্যমে করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে বিধায় এক্ষেত্রে লিফটের বাটনের উপর স্বচ্ছ প্লাস্টিকের আবরণ লাগিয়ে তা বারবার স্যানিটাইজ করা যেতে পারে।

উপরোক্ত বিষয়াদি বিশ্লেষণে প্রতীয়মান যে, করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে নিয়মিতভাবে হাত পরিস্কার রাখা, মাস্ক পরিধান করা অতীব জরুরী। একইসাথে অপরিস্কার হাতে মুখমন্ডল স্পর্শ না করা, কর্মস্থল/জনসমাগমস্থল হতে ফেরত আসার পর পরিধেয় পোশাক ডিটারজেন্ট দিয়ে ভালভাবে ধৌত করলে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধ কার সম্ভব হবে। এখানে উল্লেখ্য, করোনা ভাইরাস সংক্রমণের যে পূর্বাভাস পাওয়া যাচ্ছে তাতে স্বাস্থ্য সুরক্ষার এসকল পন্থা ছাড়া জীবন যাপনের বিকল্প নেই। যেহেতু সংক্রমণের হার বেড়ে যাচ্ছে সেহেতু সকলকে সচেতন করে উক্ত বিষয়সমূহ সর্বাধিক গুরুত্ব দিয়ে অফিস/শাখা পর্যায়ে এমার্জেন্সি রেসপন্স টিম এর সাথে সমন্বয় করে কার্যকরী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। সোনালী ব্যাংক লিমিটেড এর সর্বস্তরের কর্মকর্তা-কর্মচারী-কে উপরোক্ত পরামর্শসমূহ মেনে চলার জন্য বিশেষভাবে অনুরোধ করা হল।

অনুরোধক্রমেঃ চীফ সিকিউরিটি অফিসার

কোভিড-১৯ হতে সুরক্ষায় পরিপালনীয় বিষয়সমূহ

১.	সর্বদা মাস্ক পরিধান করুন, মাস্কবিহীন ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখুন, গাঁ ঘেঁষে অবস্থান পরিহার করুন।
২.	আগামী অন্তঃত ৬(ছয়) মাস দ্বিগুন সাবধান হোন।
৩.	জরুরী প্রয়োজনে বাহিরে বের হলে মাস্ক এর সাথে ফেস শিল্ড ব্যবহার করুন, পকেটে সর্বদা স্যানিটাইজার রাখুন প্রতি ঘন্টায় হাতে ব্যবহার করুন।
৪.	মোবাইল ফোন যথাসম্ভব পকেটে রাখুন পলি ব্যাগ দিয়ে মুড়িয়ে ব্যবহার করুন, হেডফোন ব্যবহার পরিহার করাই উত্তম স্পিকার মোডে কল রিসিভ করুন।
৫.	পাবলিক ট্রান্সপোর্টে ভীড় এড়িয়ে চলুন এবং অপ্রয়োজনীয় লোকসমাগম এড়িয়ে চলুন।
৬.	বাহিরের খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন; প্রয়োজনে শুকনো খাবার, ফল, বাদাম, পানির বোতল সংগে রাখুন ; অন্যের ব্যবহার্য জিনিসপত্র, খাবার, পানীয় শেয়ার হতে বিরত থাকুন।
৭.	গ্রাহকদের মধ্যে ন্যুনতম ৬(ছয়) ফুট দুরত্ব বজায় রাখুন, মাস্ক ব্যবহারে উৎসাহিত করুন।
৮.	বাজার হতে/অন্যের থেকে পাওয়া টাকা(নোট) পলিথিনে আলাদা করে রাখুন। সম্ভব হলে খোলা বাতাসে ২ দিন ট্রে-তে রেখে দিন।
৯.	যেখানে সেখানে হেলান দেয়া, বসা, কনুইয়ে ভর দেয়া থেকে বিরত থাকুন।
১০.	মাথায় ক্যাপ/আবরন (মহিলাদের ক্ষেত্রে ওড়না) ব্যবহার করুন; ব্যাগ ব্যবহারের ক্ষেত্রে কাপড়ের ব্যাগ, কৃত্রিম লেদার ব্যাগ প্রভৃতি পুনঃধৌত উপযোগী ব্যাগ ব্যবহার করুন।
১১.	ঘড়ি, আংটি, অলংকার, বেল্ট সম্ভব হলে পরিহার করুন।
১২.	পাবলিক ওয়াশরুম বুঝে-শুনে ব্যবহার করুন।
১৩.	মাস্ক রোজ পরিবর্তন করা উত্তম অথবা ন্যুনতম ২ ঘন্টা সাবান পানিতে ভিজিয়ে রেখে পরিস্কার করুন। সাথে পরিধেয় পোশাকও ২ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
১৪.	গ্লাভস প্রয়োজন নেই যদি হাত বারবার ধৌত করতে পারেন। চোখে মুখে হাত দেয়ার অভ্যাস থাকলে গ্লাভস ব্যবহার করুন।
১৫.	অফিসে/বাসায় যথাসম্ভব লিফট এর পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।
১৬.	সম্ভব হলে দৈনিক ন্যুনতম ২০ মিনিট গায়ে রোদ লাগান এবং হালকা ব্যায়াম করুন।
১৭.	খাদ্যাভ্যাস এবং ঘুমে সামান্য কিছু পরিবর্তন আনুন।
১৮.	নিয়মিত হালকা গরম পানি লবণ দিয়ে পান করুন, প্রত্যহ গোসলে গরম পানি ব্যবহার করুন।
১৯.	আক্রান্ত অবস্থায় কেউ অফিসে প্রবেশ করবেন না।
২০.	অফিসে প্রবেশের ক্ষেত্রে সর্বদা আইডি কার্ড প্রদর্শন করুন।
২১.	আপনার পরিসর, কম্পিউটার, ডেস্ক, আসবাবপত্র নিজ উদ্যেগে পরিচ্ছন্ন রাখুন।

কোভিড-১৯ হতে সুরক্ষায় সচেতনতার বিকল্প নেই। ব্যক্তি সচেতনতাই সুরক্ষার একমাত্র উপায়। উপরে উল্লেখিত বিষয়সমূহ নিজে পরিপালন করুন এবং সহকর্মী, প্রিয়জন-কে পরিপালনে উৎসাহিত করুন।

অনুরোধক্রমেঃ চীফ সিকিউরিটি অফিসার