কর্মসূচির হ্যান্ডবুক

কোভিড-19

গৃহ-ভিত্তিক সংযোজন

ঠিকানা

Early Childhood Woodside 60-02 Roosevelt Ave, 2nd Fl Woodside, NY 11377 718-943-2800

Early Childhood Corona 34-10 108th St Corona, NY 11368 Early Learn 347-287-0175

Early Head Start Astoria 37-34 29th St. Astoria, NY 11101 718-819-5687

কর্মসূচির আপৎকালীন যোগাযোগ 718-830- 5061

সূচিপত্র

কোভিড-19 প্রতিক্রিয়া 2

বন্ধ থাকার সময় দূর থেকে শিক্ষার সুযোগ 2

গৃহ পরিদর্শন আবার শুরু করা 3

বিল্ডিং পুনরায় খোলার পরের পরিবর্তনগুলি.. 3

বিল্ডিংয়ে পোস্টিং 3

আমাদের প্রাত্যহিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজ আরো বাড়ানো 4

গৃহ পরিদর্শনের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা পদক্ষেপ (যখন শুরু করা নিরাপদ হবে)............................. 4

শিক্ষার পরিবেশের পরিবর্তন 5

সংক্রামক রোগ/কোভিড-19 স্বাস্থ্য নীতি.. 5

মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা.. 6

কোভিড-19 প্রতিক্রিয়া

কর্মসূচির পরিচালক গোষ্ঠী, স্থানীয় লাইসেন্সিং সংস্থা, ফেডেরাল, স্টেট ও স্থানীয় সরকারি সংস্থার নির্দেশিকা ও উপদেশ অনুসারে এই কর্মসূচি মহামারী বিভাগটিকে অভিভাবকদের হ্যান্ডবুক-এর সাথে সংযোজন হিসাবে যুক্ত করেছে। শিশু, পরিবার ও কর্মীদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য এই কর্মসূচিটি পরিস্থিতির ওপর নজর রাখবে ও স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশিকা ও পরামর্শ বিবেচনা করবে। শিশু, পরিবার ও কর্মীদের নিরাপত্তার কথা মাথায় রেখেই কর্মসূচিটি সিদ্ধান্তগুলি গ্রহণ করবে। সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের পদক্ষেপগুলি, যেমন শারীরিক দূরত্ব, মুখ ঢাকা এবং ঘন ঘন হাত ধোয়া, এগুলি প্রয়োগ করার মাধ্যমে কোভিড-19 ও অন্যান্য সংক্রামক রোগ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করাই আমাদের লক্ষ্য।

বন্ধ থাকার সময় দূর থেকে শিক্ষার সুযোগ

- ✓ যতদিন না শিশু ও তাদের পরিবারদের বাড়িতে যাওয়া নিরাপদ মনে করা হচ্ছে, ততদিন কর্মসূচিটি ভার্চুয়াল পরিষেবা দিতে থাকবে।
- ✓ গৃহ পরিদর্শকেরা পরিবার ও শিশুদের সাথে চলমান আদানপ্রদান বজায় রাখবে।
- ✓ কার্যকলাপ, একসাথে গান করা ও গল্পের জন্য অনলাইন প্ল্যাটফর্মগুলি (যেমন WhatsApp, Zoom বা অন্যান্য প্ল্যাটফর্ম যা প্রয়োজন হবে) ব্যবহার করা হবে; ব্যক্তিগত ও গোষ্ঠীগতভাবে।

- ✓ গৃহ পরিদর্শক ও পরিচালকগোষ্ঠীদের তরফ থেকে নিয়মিত ফোন কল, ইমেল ও অন্যান্য উপায়ে যোগাযোগ রাখা হবে।

গৃহ পরিদর্শন আবার শুরু করা

নিয়মিতভাবে গৃহে রিদর্শন করা আবার যখন নিরাপদে শুরু করা যাবে, আমরা কর্মী ও পরিবারগুলির স্বাস্থ্য ও সুস্থতা রক্ষা করার জন্য অতিরিক্ত সুরক্ষা কবচের ব্যবস্থা করব। আমরা সবসময়েই সর্বশেষ পরামর্শ মেনে চলব ও প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তনগুলি গ্রহণ করব।

- ✓ প্রত্যেক গৃহ পরিদর্শনের আগে পরিদর্শনে অংশগ্রহণকারীদের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা হতে পারে।
- ✓ পরিচর্যাকারীদের কোভিড-19 প্রশ্নাবলীর উত্তর দিতে হবে।
- ✓ যখন 6 ফিটের সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব হবে না, তখন 2 বছরের বেশি বড় শিশুদের মুখের ঢাকা পরার অনুমতি আছে, কিন্তু তা আবশ্যক নয়। পরিদর্শনের সময়ে অন্য সকল প্রাপ্তবয়স্ক সদস্য ও ভাই-বোনেদের মুখের ঢাকা পরতে হবে।
- ✓ জায়গার অভাবের কারণে বাড়ির বাইরে কমিউনিটিতে পরিদর্শনগুলি করা হতে পারে।

বিল্ডিং পুনরায় খোলার পরের পরিবর্তনগুলি

কিছু কিছু কেন্দ্র-ভিত্তিক কর্মসূচিগুলি আবার করে চালু হওয়া শুরু হয়েছে, ফলে আমাদের স্থানীয় লাইসেন্সিং সংস্থা ও আমাদের স্বাস্থ্য সেবা পরামর্শদাতার আদেশ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় প্রোটোকলগুলি চালু করা হবে। যদিও অনুমান করা হচ্ছে যে ভবিষ্যতে অনেকদিন অবধিই গৃহ-ভিত্তিক কর্মসূচিগুলির পরিষেবা ভার্চুয়ালই থেকে যাবে, খুবই সীমিত কিছু কারণে হয়ত আপনাকে আমাদের সাইটে আসতে হতে পারে। যে যে অভ্যাসগুলি প্রয়োগ করা হতে পারে তার কয়েকটি উদাহরণ:

- ✓ প্রাপ্তবয়স্কদের মাস্ক পরা বাধ্যতামূলক। শিশুদের ক্ষেত্রে তা বাধ্যতামূলক নয় কিন্তু 2 বছরের বেশি বয়স হলে পরতেও পারে। মুখ ঢাকা বা মাস্ক ভাগাভাগি করে পরা যাবে না।
- ✓ কর্মীরা এপ্রন পরতে ও পালটানোর জন্য অনেকগুলি পোশাক আনতে পারেন।
- ✓ প্রাপ্তবয়স্কদের যথাসম্ভব 6 ফিটের দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। পরিবর্তিত কাজের জায়গায় কাজ করা হতে পারে।
- ✓ পৌঁছনোর পরে আরো বেশি স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও তাপমাত্রা পরীক্ষা।
- ✓ রোগের লক্ষণ থাকলে শিশুদের বাদ দেওয়ার ক্ষেত্রে কড়াকড়ি: সংক্রামক রোগ/ কোভিড-19 স্বাস্থ্য নীতি দেখুন
- ✓ আমাদের বিল্ডিংয়ে অপ্রয়োজনীয় আগন্তুকদের আসা বন্ধ করা।
- ✓ প্রত্যেকটি সাইটের একটি করে নির্ধারিত নিরাপত্তা উপদেষ্টা আছেন, যার দায়িত্ব হলো এটি যাচাই করা যে বিল্ডিংয়ে ঢোকা সকল ব্যক্তি ঢোকার ছাড়পত্র পেয়েছে কিনা। সাইন ইন লগ পর্যালোচনা/নিরীক্ষণ করে এটি করা হয়। সাধারণত সাইট ম্যানেজারের ওপরেই এই দায়িত্ব থাকে।

বিল্ডিংয়ে পোস্টিং

সারা বিল্ডিং জুড়ে অতিরিক্ত পোস্টিং দেওয়া। এর মধ্যে পড়ে প্রত্যেক তলায়/লিফটে সামাজিক দূরত্ব প্রচার করা সাইন ছাড়াও, অফিসের প্রত্যেক জায়গা ও সামনের ডেস্কে বাড়ি যাওয়ার জন্য

কর্মীদের সেলফ-কেয়ার চেকলিস্ট, পরিষ্কার ও ডিসইনফেক্ট করার সলিউশন, স্টপ দা স্প্রেড অব জার্মস, গেট দা কেয়ার ইউ নিড, প্রয়োজনীয় NY ফরোয়ার্ড সেফটি প্ল্যান টেম্পলেট, কর্মসূচি হ্যান্ডবুক রাখা। বিল্ডিংয়ে ঢোকার মুখে সামাজিক দূরত্ব ও মাস্ক পরার প্রচারমূলক সংকেত যোগ করা হয়েছে।

আমাদের প্রাত্যহিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজ আরো বাড়ানো

যদিও স্বাভাবিকভাবেই এটি আমাদের রুটিনের অঙ্গ ছিল, এখন ক্লাসরুম, সর্বসাধারণের জায়গা ও যেখানে বেশি লোক চলাচল করে সেই জায়গাগুলি আরো বেশি করে ডিসইনফেক্ট করা হবে, বিশেষ করে দরজার হাতল, ফোন, টেবিল, চেয়ার, কিবোর্ড, সিঁড়ির হাতল ইত্যাদির দিকে বেশি নজর দেওয়া হবে। CDC-এর পরামর্শ মেনে আমরা বেশি ঘন ব্লিচ/জল দিয়ে জীবাণুনাশ করব। প্রতিটি বিল্ডিং চত্বরের জন্য পরিষ্কার/জীবাণুনাশক নিরীক্ষণের জন্য চেকলিস্ট তৈরি করা হয়েছে। এর মধ্যে পড়ে ক্লাসরুম, রান্নাঘর, হলঘর, বড়দের ও শিশুদের বাথরুম, অফিস ও সাইটের খেলার মাঠ (যেখানে প্রযোজ্য)।

গৃহ পরিদর্শনের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা পদক্ষেপ (যখন শুরু করা নিরাপদ হবে)

গৃহ পরিদর্শন শুরু করা যখন নিরাপদ হবে, তখন নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি যোগ করা হবে:

- ✓ প্রতিটি পরিদর্শনের পরে প্রতিটি জিনিসকে জীবাণুনাশ করা হবে। সঠিকভাবে জীবাণুনাশ না করা জিনিস অন্য আরেকজনকে দেওয়া হবে না। গৃহ পরিদর্শক বাড়িতে নিয়ে যাওয়া জিনিসের পরিমাণ ও ধরন কমিয়ে দেবেন।
- ✓ গৃহ পরিদর্শকের জন্য প্রতিটি বাড়ির সদস্যকে একটি জায়গা ঠিক করে রাখতে হবে। সেই জায়গাটি পরিদর্শন শুরু হওয়ার সময় ডিসইনফেক্ট ওয়াইপ বা ব্লিচ ও জলের মিশ্রণ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে। তারা যে প্রতিদিন নতুন ব্লিচ ও জলের মিশ্রণ ব্যবহার করছে তা গৃহ পরিদর্শক নিশ্চিত করবেন।
- ✓ প্রত্যেক গৃহ পরিদর্শককে হাত পরিষ্কার করার স্যানিটাইজার দেওয়া হবে যাতে বেসিন না থাকলেও তাদের স্যানিটাইজ করার উপায় থাকে। লেবেলে লেখা নির্দেশ অনুযায়ীই কেবলমাত্র হাত পরিষ্কার করার স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যাবে এবং এটি সাধারণত শিশুদের ব্যবহার করতে দেওয়া হয় না।

শিক্ষার পরিবেশের পরিবর্তন

সামাজিকতা আবার শুরু করার জন্য আমরা যখন প্রস্তুত হব, তখন আমরা সকল আদেশ ও সঠিক অভ্যাসগুলি অনুসরণ করব, কাজেই শিক্ষার পরিবেশ পরিবর্তিত হতে পারে।

- একই সময়ে কক্ষে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা কমানো। আমরা বিকল্প স্থানের কথা বিবেচনা করব।
- ঘরে জিনিসের ঘনত্ব কমানোর জন্য জায়গাটি অন্যভাবে সাজানো হবে।
- যে জিনিসগুলি সহজে স্যানিটাইজ করা যায় না, যেমন সাজগোজের পোশাক, পুতুলনাচের পুতুল ইত্যাদি সরিয়ে দেওয়া।

সংক্রামক রোগ/কোভিড-19 স্বাস্থ্য নীতি

আমাদের কেন্দ্রে রোজ আসা বাচ্চা ও কর্মীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সুনিশ্চিত করাই আমাদের প্রধান লক্ষ্য। আপনার সাহায্য ছাড়া আমরা সফল হব না! চাইল্ড কেয়ার সেন্টার-এর জন্য DOH অন্তর্বর্তী নির্দেশিকা ও আমাদের স্বাস্থ্য সেবা পরামর্শদাতা ও লাইসেন্সিং সংস্থার পরামর্শ অনুযায়ী আমাদের নতুন নির্দেশিকা তৈরি করা হয়েছে। প্রয়োজন অনুযায়ী এই রীতিগুলির পরিবর্তন হতে পারে।

যদি কোনো বাচ্চা বা বাড়ির সদস্যের নিম্নলিখিত উপসর্গগুলির কোনোটা দেখা দেয়, তাহলে তালিকাভুক্ত বাচ্চাটিকে 48 ঘণ্টা বা যতক্ষণ না জ্বর কমানোর ওষুধ বা অন্য ওষুধ না দিয়েই তার উপসর্গগুলি চলে যায় ততক্ষণ বাড়িতে রাখতে হবে।

- ✓ *100.0 ডিগ্রির বেশি জ্বর*
- ✓ *প্রচণ্ড শুকনো কাশি*
- ✓ *শ্বাসকষ্ট*
- ✓ *অলস, খুব ক্লান্ত, অস্বাভাবিক শান্ত বা চুপচাপ*
- ✓ *পেশী বা শরীরে ব্যথা*
- ✓ *মাথা ব্যথা*
- ✓ *নতুন করে স্বাদ বা গন্ধ না পাওয়া*
- ✓ *গলা ব্যথা*
- ✓ *কফ জমা বা নাক থেকে জল/পানি পড়া*
- ✓ *বমি ভাব বা বমি করা*
- ✓ *ডায়রিয়া*

যদি সাইটে পরিষেবা চলাকালীন কোনো বাচ্চা বা প্রাপ্তবয়স্কের উপরে উল্লিখিত উপসর্গগুলি দেখা দেয়, তাহলে অংশগ্রহণকারীকে অবিলম্বে বেরিয়ে যেতে হবে। ব্যবহারের পরে সেই কক্ষটিকে খুব ভালোভাবে পরিষ্কার করা হবে।

যদি তাদের বাচ্চা বা পরিবারের অন্য কোনো সদস্যের পরীক্ষা করে কোভিড-19 ধরা পড়ে, তাহলে সেই পরিবারটিকে কর্মসূচিকে তা জানাতে হবে যাতে কর্মসূচিটি প্রয়োজনীয় বাধ্যতামূলক পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করতে পারে। পরিবারের যে কোনো সদস্যের পরিচয় গোপন থাকবে।

অন্য বাচ্চা, পরিবার ও কর্মী সদস্যদের কথা মাথায় রেখে, আমাদের নীতি না মানলে বা আপনার বাচ্চা বা পরিবারের সদস্যের কোভিড-19 এর সংস্পর্শে আসার কথা বা পরীক্ষার ফল পজিটিভ আসার কথা না জানালে সঙ্গে সঙ্গে এই কর্মসূচি থেকে বার করে দেওয়া হতে পারে।

মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

সাহায্য চান!

আপনার মানসিক চাপের লক্ষণগুলি যদি হাতের বাইরে বেরিয়ে যেতে থাকে, মানসিক স্বাস্থ্য কর্মী, যারা সাহায্য করতে পারবেন, তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করার অনেক বিনামূল্যের, গোপন উপায় আছে। নিচে দেওয়া যে কোনো পরিষেবার সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

- দ্য চাইল্ড সেন্টার অফ NY-এর প্রশিক্ষিত পেশাদার কর্মীদের দ্বারা সামনাসামনি/ভার্চুয়াল মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা।
- NYC ওয়েল 200টির বেশি ভাষায়, সপ্তাহে 7 দিন, দিনে 24 ঘন্টা আপনার অভিবাসন পরিস্থিতি নির্বিশেষে, বিনামূল্যে গোপনে মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকদ্রব্য ব্যবহারের সমস্যা সংক্রান্ত পরিষেবা দেয়।
  1-888-NYC- WELL (692-9355) –তে ফোন করুন বা 65173 নম্বরে "Well" টেক্সট করুন। nyc.gov/nycwell-এ গিয়ে আপনি অনলাইন চ্যাটও করতে পারেন।
- ক্রাইসিস টেক্সট লাইন 24/7 বিনামূল্যে মানসিক সহায়তা ও তথ্য দিয়ে থাকে। 24/7 বিনামূল্যে সঙ্কটকালীন কাউন্সেলিং-এর জন্য 741741 নম্বরে "HOME" টেক্সট করুন।
- কলেজের শিক্ষার্থীদের জন্য ULifeline মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সংস্থান জোগান দেয়। অবিলম্বে সহায়তার জন্য 741-741-এ "START" টেক্সট করুন অথবা 1-800- 273-TALK (8255) নম্বরে ফোন করুন।
- সিটি ইউনিভার্সিটি অফ নিউ ইয়র্ক (City University of New York, CUNY) শিক্ষার্থীদের জন্য ভার্চুয়াল কাউন্সেলিং সাক্ষাতকার।
- LGBTQ তরুণ-তরুণী ও তাদের ভালোবাসার মানুষদের জন্য দ্য ট্রেভর প্রজেক্ট 24/7/365 আত্মহত্যা প্রতিরোধ ও সঙ্কটকালীন হস্তক্ষেপ হটলাইন চালায়। 1-866-488-7386 নম্বরে ফোন করুন।
- ন্যাশনাল সুইসাইড প্রিভেনশন লাইফলাইন (National Suicide Prevention Lifeline) 24/7 যন্ত্রণা ভোগ করা মানুষদের বিনামূল্যে গোপন সহায়তা, প্রতিরোধ এবং আপনার ও আপনার ভালোবাসার মানুষের সঙ্কটকালীন সংস্থান জোগায় এবং পেশাদারী ব্যক্তিদের সঠিক উপায় বাতলে থাকে।
  1-800-273-8255 নম্বরে ফোন করুন।

কোভিড-19 নীতি ও কার্যপ্রণালী চুক্তি

আমি নিম্নলিখিত নীতিগুলি পড়েছি ও সেগুলি অনুসরণ করতে সম্মত: (প্রত্যেকটি নীতির জন্য তত্ত্বাবধায়কের স্বাক্ষর)

_____________**কোভিড-19 কর্মসূচি হ্যান্ডবুক সংযোজন**

কোভিড-19 সংক্রমণ কমানোর জন্য স্থানীয়, স্টেট ও ফেডেরাল জন স্বাস্থ্য সংস্থা দ্বারা জারি করা প্রস্তাবিত নির্দেশিকা ও প্রোটোকলগুলি প্রয়োগ করার জন্য আমাদের কর্মসূচি নানা পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে। স্থানীয়, স্টেট ও ফেডেরাল জন স্বাস্থ্য ও নিয়ন্ত্রক সংস্থা দ্বারা জারি করা পরিবর্তিত প্রস্তাবিত নির্দেশিকা ও প্রোটোকলগুলির ভিত্তিতে কর্মসূচিটি যে কোনো সময়ে তাদের কার্যপ্রণালীর পরিবর্তন করতে পারে, তা নিম্নস্বাক্ষরিত ব্যক্তি স্বীকার করছেন ও তাতে সম্মতি দিচ্ছেন এবং এই প্রতিষ্ঠান ও পরিষেবা ব্যবহার করার সময়ে কর্মসূচির সংশোধিত কার্যপ্রণালী মেনে চলার ব্যাপারেও সম্মতি দিচ্ছেন।

নিম্নস্বাক্ষরিত এও স্বীকার করছেন ও এ ব্যাপারে সম্মতি দিচ্ছেন যে প্রতিষ্ঠান ও এখানে দেওয়া পরিষেবার ধরনের কারণে, চাইল্ডকেয়ার (বাচ্চার তত্ত্বাবধান) ব্যবস্থায় বাচ্চা ও তাদের তত্ত্বাবধায়কদের মধ্যে প্রতি ব্যক্তির মধ্যে
6 ফিটের সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না।

আমি জানি যে বাচ্চা ও পরিবারগুলি যে প্রতিদিন নিরাপদ ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পরিবেশে আসছে তা নিশ্চিত করার জন্য কর্মসূচিটি সামাজিক দূরত্ব ও অন্যান্য কার্যপ্রণালী মেনে
চলবে। কর্মসূচির এই ধরনের বিপদ প্রশমিত করার প্রবল প্রচেষ্টা সত্ত্বেও আমার বাচ্চা বা আমার পরিবারের কোনো সদস্য **কোভিড-19**-এর সংস্পর্শে আসতে পারে।

এতদ্বারা আমি, এর ফলস্বরূপ উৎপন্ন সবরকম দায় থেকে এই কর্মসূচিকে মুক্ত করছি এবং আমার বাচ্চা বা আমার পরিবারের কোনো সদস্য এই ভাইরাসের দ্বারা সংক্রামিত হলে আমি কর্মসূচি বা এই কর্মসূচির সঙ্গে যুক্ত কোনো কর্মী সদস্যের বিরুদ্ধে মামলা দায়ের করব না।

____
সন্তানের নাম লিখুন

_______________________________ ____________________
অভিভাবকের স্বাক্ষর তারিখ

সংশোধিত 27/08/20