

Spread the Care

যত্ন ছড়ান

কোভিড-19 এর সময়ে কাজের জায়গার জন্য
একটি নির্দেশিকা

মানুষ



আপনার এবং অন্যদের যত্ন নিন

কোভিড-19 অতিমারী চলাকালীন, ভাইরাসের বিস্তার হ্রাস করার জন্য আমাদেরকে কাজের জায়গায় সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

- নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা জোরদার করুন এবং স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের দ্বারা স্থাপিত সমস্ত নির্দিষ্ট পরামর্শগুলি মেনে চলুন।
- সামাজিক দূরত্বের নিয়ম অনুযায়ী জায়গা এবং কাজের অঞ্চলগুলিকে সাজান।
- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জামগুলির দৈনন্দিন পর্যালোচনা করুন, এবং নিশ্চিত করুন যে কর্মীদের জন্য সমস্তকিছু তৈরি এবং উপলব্ধ আছে।
- বিরতি এবং বিশ্রামের সময়ে উৎসাহ দিন এবং সেগুলির সম্মান করুন।



উপযুক্ত আচরণ

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে সবাই নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে সম্মত হন এবং তাদের সহকর্মীদেরও এগুলি করতে উৎসাহিত করেন। প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা শুধুমাত্র তখনই কার্যকরী হবে যখন সবাই রাজি হবেন।

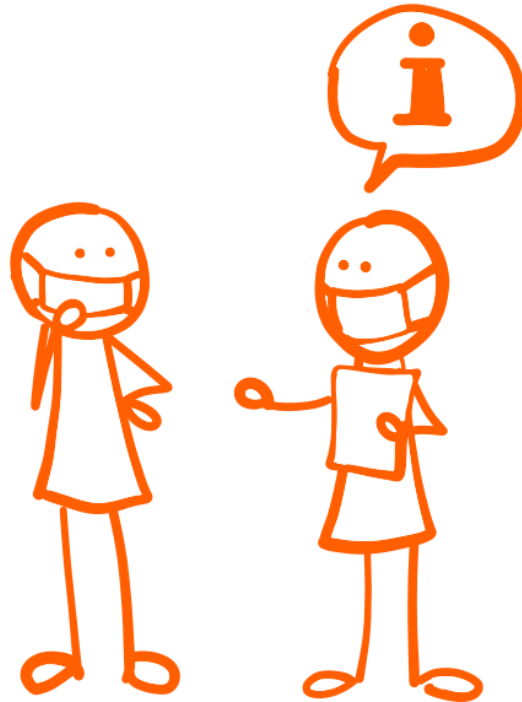
- সম্মিলিত চেতনা তৈরি করুন।
- মানুষের ভালো ব্যবহার স্বীকার করুন।
- অন্যের সাথে আপনার মেলামেশার ক্ষেত্রে সম্মান বজায় রাখুন।
- ভরসার একটি পরিবেশ তৈরি করুন, যাতে যারা এই উপসর্গ অনুভব করছেন তারা এগুলি না লুকান এবং আপনাকে অথবা সহকর্মীদের জানান যে কি হচ্ছে।



অনিশ্চয়তার মধ্যে ভরসা যোগান

এগুলি খুবই উদ্বেগ এবং অনিশ্চয়তা ভরা সময়। মানুষ চিন্তিত হয়ে কাজে আসে। তারা অসুস্থ হয়ে যাওয়া, পরিবারের মানুষকে অসুস্থ করে ফেলা, এবং চাকরী যাওয়ার ব্যাপারে চিন্তিত থাকে। এই চিন্তাগুলি স্বাভাবিক এবং এটি তাদের ব্যবহার এবং কর্মক্ষমতাকে প্রভাবিত করে।

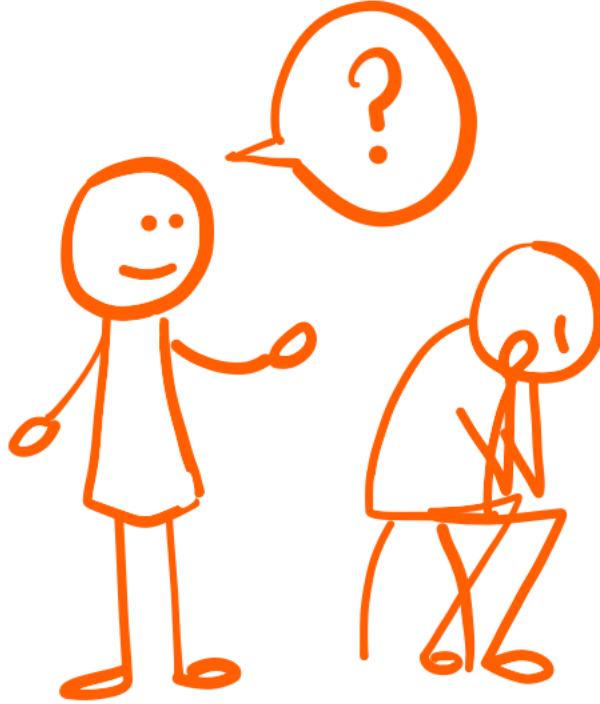
- কর্মচারীদের প্রয়োজনের ব্যাপারে একটু বিবেচক হন এবং মানিয়ে নিন।
- কোভিড-19 এর ব্যাপারে তথ্য প্রদান করার জন্য একজন যোগাযোগের ব্যক্তিকে নির্দিষ্ট করুন।
- অসুস্থতার সময় নিশ্চিত করুন কর্মীরা তাদের অধিকার জানে।
- সবচেয়ে যারা দুর্বল এবং যারা সবচেয়ে বেশী ঝুঁকিতে রয়েছে তাদেরকে সাহায্য করুন।



শুনুন, কথা বলুন, যোগাযোগ সৃষ্টি করুন

কঠিন সময়ে আমাদের কথা বলার এবং কেউ যাতে আমাদের কথা শোনে সেই প্রয়োজন বৃদ্ধি পায়। আমাদের সবসময় পরামর্শের দরকার নেই। কখনও কখনও আমাদের শুধুমাত্র নিজের কথা বলার আছে, যাতে আমরা বলতে পারি কি ঘটছে, এবং আমাদের চিন্তাভাবনাগুলিকে একটু সাজিয়ে নিতে পারি।

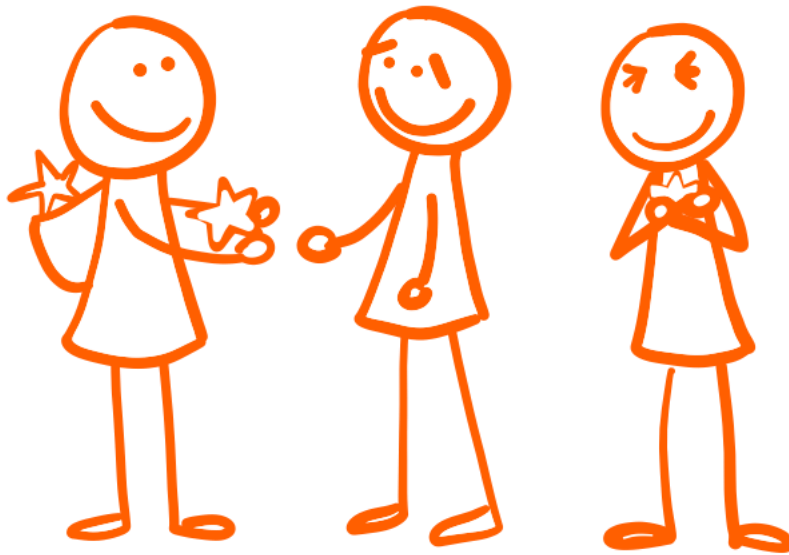
- স্থান এবং সুযোগ তৈরি করুন যাতে চিন্তাভাবনা এবং মতামতের বিষয়ে কথা বলা যায়।
- মানুষকে খোলাখুলি জিজ্ঞাসা করুন তারা কেমন বোধ করছেন এবং তাদের কি দরকার।
- সক্রিয়ভাবে শোনা অভ্যাস করুন, তাদের বিচার না করে এবং তাদেরকে পরামর্শ না দিয়ে।
- আপনার নিজের দুর্বলতা দেখান এবং সং থাকুন।



ইতিবাচক হন

এই সময়ে আমাদের মনোভাব আমাদের এবং অন্য সবার আচরণকে প্রভাবিত করবে। আমাদের ইতিবাচক মনোভাব বর্তমান সময়ের মধ্যে দিয়ে আমাদের যাওয়াকে অনেক সহজ করে তুলবে।

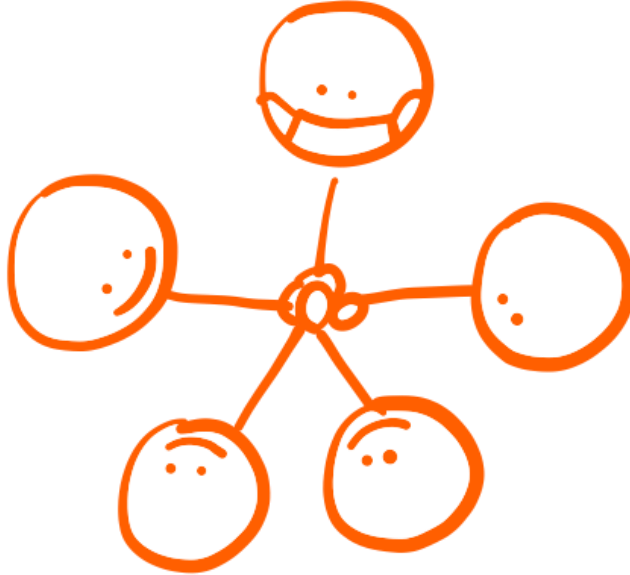
- হাসুন (এবং তারাও হাসবে)।
- যে সমস্ত মানুষ কাজে এসেছেন তাদের কাছে আপনার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।
- তাদের চেষ্টার মর্যাদা দিন।
- তাদেরকে বোধ করান যে তাদের কাজ ব্যবসা এবং সমাজের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।



দল হিসাবে কাজ করুন

কাজের জায়গায় বিদ্যমান যোগাযোগের চ্যানেল অথবা পন্থাগুলিকে ব্যবহার করার এবং নতুন যোগাযোগের চ্যানেল অথবা পন্থাগুলিকে তৈরি করার এটি সবচেয়ে ভালো সময়।

- খোলামেলা এবং স্বচ্ছ যোগাযোগের মাধ্যমে আপনি ভরসা এবং আশ্বাস তৈরি করতে পারেন।
- সম্ভাব্য পরিবর্তনগুলি আলোচনা করুন যাতে সেগুলি চমক হিসাবে না আসে।
- কর্মচারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য দুপুরের খাবার সময়টিকে ব্যবহার করুন।
- পরামর্শদাতাদের একটি কমিটি সক্রিয় করুন অথবা তৈরি করুন (নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য কমিটি, কর্মী-ব্যবস্থাপনা কমিটি প্রভৃতি)





*আমাদের গল্পের সমস্ত পাত্রপাত্রী প্রতিটি সংযোগের পরে তাদের
হাত ভালোভাবে ধুয়েছে এবং এখন ভালোবাসায়
মাখামাখি হয়ে আছে।

অনুবাদটির জন্য আমাদের অনেক ধন্যবাদ প্রিয়
টিআরএন দলকে অনেক ধন্যবাদ



Spread the Care

কোভিড-19 এর সময়ে কাজের জায়গার জন্য
একটি নির্দেশিকা
মানুষ

আপনার এবং অন্যদের যত্ন নিন



উপযুক্ত আচরণ



অনিশ্চয়তার মধ্যে ভরসা যোগান



শুনুন, কথা বলুন, যোগাযোগ সৃষ্টি করুন



ইতিবাচক হন



দল হিসাবে কাজ করুন

