



COVID-19 FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQS)

(কোভিড -১৯ প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ (FAQS))

FOOD SAFETY (খাদ্য সুরক্ষা)

- 1) Is there any possibility of transmitting the virus through consumption of contaminated food?

There is no evidence that COVID-19 is transmitted through food. The virus that causes COVID-19 is not stable outside of its host and is susceptible to environmental factors like low pH, similar to the acidic environment of the stomach.

১) দূষিত খাবার গ্রহণের মাধ্যমে ভাইরাস সংক্রমণ হওয়ার কোনও সম্ভাবনা আছে কি?

উত্তর: খাবারের মাধ্যমে কোভিড-১৯ ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার কোন প্রমাণ নেই। কারণ কোভিড-১৯ ভাইরাসটি তার হোস্টের বাইরে স্থিতিশীল নয় এবং পাকস্থলীর অম্লীয় পরিবেশের মতো কম pH পরিবেশে বাঁচতে সক্ষম নয়।

- 2) Is it safe to consume meat, fruit and vegetables if they have been handled by someone who has COVID-19?

COVID-19 is primarily transmitted through respiratory droplets and there is no evidence of COVID-19 transmission through meat, fruit, vegetables or any other type of food.

However, you should always follow food safety practices and use COVID-19 mitigation strategies. If you are sick with COVID-19 or any other illness you should NOT handle or prepare food for others.

- All meat should be cooked properly to the appropriate safe minimum temperature. Avoid cross-contamination by keeping raw meat as well as any kitchen utensils or cutting boards that have come into contact with raw meat separate from vegetables and fruit.
- Vegetables and fruits that are eaten raw should be rinsed well with cold running water. If the fresh vegetable or fruit has a firm surface, such as a carrot, you can scrub the surface with a brush that is only used to for scrubbing fruits and vegetables that you will consume raw or uncooked.

Remember to wear a mask while going to the market, try to maintain physical or social distance from others, and wash your hands for 20 seconds with soap after returning from the market, before you begin to prepare food, after you handle raw ingredients like raw meat, and again before you eat.

২) কোভিড-১৯ ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তি যদি মাংস, ফল এবং শাকসব্জী সরবরাহ করে থাকেন তবে সেই মাংস, ফল এবং শাকসব্জী খাওয়া নিরাপদ কি না?

উত্তরঃকোভিড-১৯ ভাইরাসটি মূলত শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটাগুলির মাধ্যমে সংক্রামিত হয় এবং মাংস, ফল, শাকসব্জী বা অন্য কোনও ধরণের খাবারের মাধ্যমে এই ভাইরাসটির সংক্রমণের কোনও প্রমাণ নেই। তবে সর্বদা খাদ্য সুরক্ষা অনুশীলনগুলি অনুসরণ করা উচিত এবং কোভিড-১৯ ভাইরাসটির প্রশমন কৌশল ব্যবহার করা উচিত। আপনি যদি কোভিড-১৯ ভাইরাস বা অন্য কোনও অসুস্থতায় অসুস্থ হন তবে আপনার অন্যের জন্য খাবার পরিবেশন করা বা প্রস্তুত করা উচিত নয়।

- সকল মাংস যথাযথ ন্যূনতম নিরাপদ তাপমাত্রায় সঠিকভাবে রান্না করা উচিত। রান্নাঘরে কাঁচা মাংস, শাকসব্জি এবং ফলমূল সবসময় পৃথক পাত্রে রাখুন এবং কাঁচা মাংসের সংস্পর্শে আসা কাটিং বোর্ডে সরাসরি শাকসব্জি এবং ফলমূল কাটা থেকে বিরত থাকুন। কেননা এতে ক্রস-দূষণ হয়।
- কাঁচা শাকসব্জি এবং ফলমূল যেগুলি কাঁচা খাওয়া হয় তা ঠান্ডা প্রবাহিত পানিতে ভালভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে। যে সকল তাজা শাকসব্জি বা ফলের মজবুত পৃষ্ঠদেশ থাকে যেমন একটি গাজর, তবে ফল এবং শাকসব্জি স্ক্রাবিংয়ের জন্য ব্যবহৃত ব্রাশ দিয়ে পৃষ্ঠটি স্ক্রাব করতে পারেন এবং তারপর গাজরটি কাঁচা বা রান্না করে গ্রহণ করা যাবে।
- বাজারে যাওয়ার সময় মাস্ক পরতে ভুলবেন না, অন্যের থেকে শারীরিক বা সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করুন এবং বাজার থেকে ফিরে আসার পরে ২০ সেকেন্ডের জন্য হাত ধুয়ে নিন, খাবার প্রস্তুত শুরু করার আগে, কাঁচা খাদ্য যেমন মাংস হ্যান্ডেল করার পরে, এবং খাওয়ার আগে অবশ্যই হাত ধুতে হবে।

3) How safe is the food to be consumed from the production line, if the worker in the food production line is infected form COVID-19?

There is no evidence that COVID-19 is transmitted through food. The virus that causes COVID-19 is very unstable outside of the human host and because of this there is a very low risk of spreading COVID-19 through food or food packaging. The food on the production line is not considered a vehicle of transmission of COVID-19 even if the person working on the production line develops COVID-19; the food on the production line does not have to be discarded or treated in any way.

৩) খাদ্য উৎপাদনের লাইন কর্মী যদি কোভিড-১৯ ভাইরাসে আক্রান্ত হয় তবে উৎপাদন লাইন থেকে খাদ্য গ্রহণ করা কতটা নিরাপদ ?

উত্তরঃ খাবারের মাধ্যমে কোভিড-১৯ ভাইরাসে সংক্রামিত হওয়ার কোনও প্রমাণ নেই। কোভিড-১৯ ভাইরাসটি মানব হোস্টের বাইরে খুবই অস্থিতিশীল এবং এ কারণেই খাদ্য বা খাদ্য প্যাকেজিংয়ের মাধ্যমে কোভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি খুব কম থাকে। তাই প্রোডাকশন লাইনে থাকা খাবারটি কোভিড-১৯ সংক্রমণের বাহন হিসাবে বিবেচিত হয় না। এমনকি যদি প্রোডাকশন লাইনে কাজ করা ব্যক্তি কোভিড-১৯ ভাইরাসে আক্রান্ত হয়; তাহলেও উৎপাদন লাইনে থাকা খাবার গুলি কোনওভাবেই ফেলে দেওয়া বা অন্যভাবে জীবানুমুক্ত করতে হবে না।

4) How should fresh vegetables directly brought home from the market be cleaned before being consumed during the COVID-19 pandemic?

There is no evidence that COVID-19 is spread through food. However, an important food safety practice, which should always be used, is to clean all green and fresh vegetables by rinsing them with cold running water before you plan to eat or cook them. When you return home from the market, you should wash your hands for 20 seconds using soap and water and refrigerate what you purchased.

- **Do not** use soap, sanitizers, disinfectants or acids to wash produce because residues can remain on the produce and make you sick.
- **Do not** mix cleaners, sanitizers, disinfectants, acids or any other chemicals to wash produce or for any other purpose as this can generate toxic compounds that can cause serious health issues.

৪)কোভিড-১৯ মহামারীর সময়ে বাজার থেকে সরাসরি ঘরে আনা তাজা শাকসবজি কি গ্রহণের আগে পরিষ্কার করা উচিত?

উত্তরঃ খাবারের মাধ্যমে কোভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়েছে এমন কোন প্রমাণ নেই। তবে, খাদ্য সুরক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুশীলন, যা সর্বদা ব্যবহার করা উচিত, তা হল রান্নার পরিকল্পনা করার আগে সবুজ এবং তাজা শাকসবজি গুলি ঠান্ডা প্রবাহিত পানি দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করা। অবশ্যই বাজার থেকে বাড়ি ফিরে সাবান এবং পানি ব্যবহার করে ২০সেকেন্ডের জন্য হাত ধুতে হবে এবং ক্রয়কৃত খাদ্যদ্রব্যগুলি ফ্রিজে রেখে দিতে হবে।

- তাজা শাকসবজিগুলি ধোয়ার জন্য সাবান, স্যানিটাইজার, জীবাণুনাশক বা অ্যাসিড ব্যবহার করবেন না কারণ এতে ব্যবহৃত সাবান, স্যানিটাইজার, জীবাণুনাশক বা অ্যাসিডের অবশিষ্টাংশ তাজা শাক সবজি গুলিতে লেগে থাকতে পারে এবং যা আপনাকে অসুস্থ করতে পারে।
- তাজা শাকসবজিগুলি ধোয়ার জন্য বা অন্য কোন উদ্দেশ্যে ক্লিনার, স্যানিটাইজার, জীবাণুনাশক, অ্যাসিড বা অন্যকোন রাসায়নিক মিশ্রিত করবেন না কারণ মিশ্রনের ফলে বিষাক্ত যৌগিক পদার্থ তৈরি হতে পারে এবং যা মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি সৃষ্টি করতে পারে।

5) Can the virus that causes COVID-19 live on the surface of foods (including fruits and vegetables, frozen foods, pre-packaged foods)?

Currently there is no evidence of food or food packaging being associated with transmission of COVID-19, according to the FDA, CDC, and European Food Safety Agency (EFSA). The virus that causes COVID-19 does not have a protective protein coat which makes it very unstable outside of the human host. Because of poor survivability of this virus on surfaces, there is likely a very low risk of spreading the virus from food products or packaging. Unlike the virus that causes COVID-19, all known foodborne viruses

(i.e. Norovirus, Hepatitis A) have a protective protein coat that allows them to survive on food, food packaging, and in the environment for extended periods of time.

৫) কোভিড-১৯ ভাইরাসটি কি খাবারের পৃষ্ঠদেশে (ফল এবং শাকসব্জি, হিমায়িত খাবার, প্রাক-প্যাকেজ যুক্ত খাবার সহ) বেঁচে থাকতে পারে ?

উত্তরঃ এফডিএ, সিডিসি, এবং ইউরোপীয় ফুড সফটি এজেন্সি (ইএফএসএ) অনুসারে বর্তমানে খাদ্য বা খাদ্য প্যাকেজিংয়ের মাধ্যমে কোভিড-১৯ সংক্রমণের কোনও প্রমাণ নেই। কোভিড-১৯ ভাইরাসটির প্রতিরক্ষামূলক প্রোটিন কোট নেই, তাই এটি মানব হোস্টের বাইরে খুব বেশী স্থিতিশীল নয়। খাদ্য পৃষ্ঠ দেশে ভাইরাসটি দুর্বলভাবে বেঁচে থাকার কারণে, খাদ্য পণ্য বা প্যাকেজিং থেকে ভাইরাসটি ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি খুব কম। কারণ কোভিড-১৯ ভাইরাসের বিপরীতে, সমস্ত পরিচিত খাদ্য বাহিত ভাইরাস (অর্থাৎ নোরোভাইরাস, হেপাটাইটিসএ-ভাইরাস) গুলির একটি প্রতিরক্ষামূলক প্রোটিন কোট রয়েছে যা তাদেরকে খাদ্যে, খাদ্য প্যাকেজিংয়ে এবং অন্যান্য পরিবেশে দীর্ঘ সময় ধরে বেঁচে থাকতে সাহায্য করে।

6) Can eating ginger and garlic help to prevent COVID-19?

Only approved, scientifically validated vaccines are able to help prevent COVID-19. There is no evidence that eating ginger and garlic has protected people from becoming infected with COVID-19.

- Vaccines are currently being approved and administered in parts of the world. However, even with the start of vaccinations, it is important to continue wearing a face covering, maintaining social or physical distancing, frequently washing your hands with soap and water and avoiding crowds.

৬) আদা ও রসুন খাওয়া কি কোভিড -১৯ প্রতিরোধে সাহায্য করে?

উত্তরঃ কেবল অনুমোদিত, বৈজ্ঞানিকভাবে বৈধতায়ুক্ত ভ্যাকসিনগুলি কোভিড-১৯ প্রতিরোধে সহায়তা করতে সক্ষম। আদা এবং রসুন খাওয়ার ফলে মানুষ কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত হওয়ার হাত থেকে রক্ষা পেয়েছে এমন কোন প্রমাণ নেই। ভ্যাকসিনগুলি বর্তমানে বিশ্বের বিভিন্ন অংশে অনুমোদিত এবং দেওয়া হচ্ছে। যাই হোক, টিকা শুরু করার পরেও, মাস্ক পরে বাইরে যাওয়া, সামাজিক বা শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা, ঘন ঘন সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধোয়া এবং ভিড় এড়িয়ে চলা অব্যাহত রাখা জরুরী।

7) How long does the virus survive on different surfaces in food preparation areas?

There is no evidence that COVID-19 is transmitted through food or food packaging.

COVID-19 is highly unstable outside of its host and the number of infectious viral particles

is reduced at a fast rate as soon as it exits the host. Reduction rates of the virus are dependent on the type of surface. For example, a recent study (<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMc2004973>) showed that the number of viable virus particles on cardboard are reduced by half every 3 hours. Because of this fast rate of inactivation, there is likely a very low risk of spread from food products or packaging, especially when these products are shipped over a period of days or weeks. Transmission of COVID-19 occurs mainly from person-to-person through respiratory droplets and less likely through contaminated surfaces.

৭) খাদ্য প্রস্তুত কারী প্রতিষ্ঠানের বিভিন্ন পৃষ্ঠদেশে ভাইরাস কতক্ষণ বেঁচে থাকে ?

উত্তরঃ খাবার বা খাদ্য প্যাকেজিংয়ের মাধ্যমে কোভিড-১৯ সংক্রমণিত হওয়ার কোন প্রমাণ নেই। কোভিড-১৯ তার হোস্টের বাইরে অত্যন্ত অস্থির এবং সংক্রামক ভাইরাল কণার সংখ্যা হোস্ট থেকে বের হওয়ার সাথে সাথে দ্রুতহারে হ্রাস পায়। ভাইরাস হ্রাসের হার পৃষ্ঠের ধরণের উপর নির্ভরশীল। উদাহরণস্বরূপ, সাম্প্রতিক একটি গবেষণা (<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMc2004973>) দেখিয়েছে যে কার্ড বোর্ডে টেকসই ভাইরাস কণার সংখ্যা প্রতি ৩ ঘন্টায় অন্তত অর্ধেক কমে যায়। নিষ্ক্রিয়তার এই দ্রুত হারের কারণে, সম্ভবত খাদ্যপণ্য গুলি বা প্যাকেজিং থেকে ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি খুব কম, বিশেষত যখন এই পণ্যগুলি কয়েকদিন বা সপ্তাহের মধ্যে সরবরাহ করা হয়। কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রধানত শ্বাস প্রশ্বাসের মাধ্যমে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয় এবং দূষিত পৃষ্ঠদেশের মাধ্যমে কম দেখা যায়।

What precautions should consumers take in grocery stores?

Consumers should wear a face covering and maintain a safe physical distance from all other shoppers and staff while queuing before entering the store and while shopping in the store. If a trolley or basket is used while shopping, sanitize the handle before and after use. Hands should be sanitized before entering the store.

৮) গ্রাহকদের মুদি দোকানে কী সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত ?

উত্তরঃ ভোক্তাদের মুখে মাস্ক পরতে হবে এবং দোকানে প্রবেশের আগে, দোকানে কেনাকাটা করার সময়, এবং লাইনে দাঁড়ানোর সময় অন্য ক্রেতাদের এবং দোকানের কর্মীদের কাছ থেকে নিরাপদ শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। কেনাকাটা করার সময় যদি কোনও ট্রলি বা বুড়ি ব্যবহার করা হয় তবে তা ব্যবহারের আগে এবং পরে ট্রলি বা বুড়ির হ্যান্ডেলটি স্যানিটাইজ করতে হবে। দোকানে প্রবেশের আগে হাত স্যানিটাইজ করা আবশ্যিক।

9) How safe is food or groceries delivered to your home?

Food and groceries delivered to you directly are safe, if the provider follows good personal and food hygiene practices and you follow some of these COVID-19 prevention strategies:

- Avoid person-to-person interactions.
- Let the person making the delivery leave the food at the doorstep. Wait until the delivery person is at a proper physical distance before picking up the food.
- Remove the food from the takeout bag/package/container and dispose of or recycle them appropriately. Wash your hands for 20 seconds with soap and water. It is also prudent to wipe counters and other surfaces where you unpacked the food.
- Wash your hands frequently before handling food, while preparing food, and before serving and consuming food.

৯) বাড়িতে সরাসরি মুদি দোকান থেকে খাবার বা খাদ্যপন্য সরবরাহ করা কতটা নিরাপদ ?

উত্তরঃ সরাসরি মুদি দোকান থেকে খাবার বা খাদ্যপন্য বাড়িতে সরবরাহ করা নিরাপদ, যদি সরবরাহকারী ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং খাদ্যসুরক্ষা অনুশীলনগুলি অনুসরণ করে এবং ক্রেতা নিম্নলিখিত কোভিড-১৯ প্রতিরোধ কৌশলগুলি অনুসরণ করেন:

- ব্যক্তি-ব্যক্তি কথাবার্তা এড়িয়ে চলুন।
- বিতরণকারী ব্যক্তিকে খাবারটি দোরগোড়ায় রেখে দিতে বলুন। খাবারটি নেওয়ার আগে ডেলিভারিকৃত ব্যক্তি যথাযথ শারীরিক দূরত্বে না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
- টেক-আউট ব্যাগ / প্যাকেজ / থেকে খাবারটি সরিয়ে ফেলুন এবং খালি টেক-আউট ব্যাগ / প্যাকেজ গুলি যথাযথ ভাবে নিষ্পত্তি বা পুনর্ব্যবহার করুন। হাত সাবান এবং পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ডের জন্য ধুয়ে ফেলুন। কাউন্টার এবং অন্যান্য পৃষ্ঠদেশ মুছে ফেলা বুদ্ধিমানের কাজ যেখানে খাবারটি ব্যাগ থেকে বের করা হয়েছে।
- খাবার ধরার আগে, খাবার প্রস্তুত করার সময়, খাবার পরিবেশন করার এবং খাবার গ্রহণের আগে হাত ধুতে হবে।

10) Will heat from cooking kill the coronavirus?

Scientific reports are indicating that standard pasteurization at 63° C for 30 min is sufficient to inactivate SARS-CoV and MERS-CoV, both similar to SARS-CoV-2 (the virus that causes COVID-19). As recommended for good hygiene practice, foods should be cooked to their safe minimum temperatures.

১০) রান্নার উত্তাপ কি করোনা-১৯ ভাইরাসকে মেরে ফেলবে ?

উত্তরঃ বৈজ্ঞানিক প্রতিবেদন গুলি ইঙ্গিত দিচ্ছে যে ৩০মিনিটের জন্য ৬৩° ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রা সারস-কোভ ও এমইআরএস-কোভকে নিষ্ক্রিয় করার জন্য যথেষ্ট, উভয়ই সারস-কোভ-২ (ভাইরাস যার ফলে কোভিড-১৯ হয়) এর মতো। ভালস্বাস্থ্য বিধি অনুশীলনের প্রস্তাব অনুযায়ী, খাবারগুলিকে তাদের ন্যূনতম নিরাপদ তাপমাত্রায় রান্না করা উচিত।

COVID-19 PREVENTION AND MITIGATION PRACTICES (কোভিড -১৯ প্রতিরোধ এবং প্রশমন পদ্ধতি)

1) What are the specific precautions food workers need to take?

Physical distancing, wearing face coverings, good personal hygiene with frequent hand washing, and application of general food hygiene measures are the most important precautions food workers should adopt. Physical distancing and wearing face coverings are very important to help slow the spread of coronavirus. This is achieved by minimizing contact between potentially infected individuals and healthy individuals as well as blocking respiratory droplets that spread COVID-19. Frequent hand washing with soap and water and use of alcohol based hand sanitizers are also important in reducing the risk of transmission. Finally, food workers who are sick should stay home to protect their co-workers.

1) খাদ্য কর্মীদের কী কী সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত ?

উত্তরঃ শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা, মুখে মাস্ক পরা, ঘন ঘন হাত ধোওয়ার সাথে ভাল স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন এবং সাধারণ খাদ্য সুরক্ষা ব্যবস্থাগুলি প্রয়োগে খাদ্যকর্মীদের সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। শারীরিক দূরত্ব এবং মুখে মাস্কপরা, করোনা ভাইরাসের বিস্তারকে প্রশমন করতে সহায়তা করার জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। এটি সংক্রামিত ব্যক্তি এবং স্বাস্থ্যকর ব্যক্তিদের মধ্যে যোগাযোগকে হ্রাস করার পাশাপাশি শ্বাসকণ্টের বোঁটাগুলিকে ব্লক হতে রক্ষা করে যা কোভিড-১৯ ছড়ায়। সাবান এবং পানি দিয়ে ঘন ঘন হাত ধোয়া এবং অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবহার সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখে। সবশেষে, অসুস্থ খাদ্য শ্রমিকদের তাদের সহকর্মীদের রক্ষার জন্য বাড়িতে থাকতে হবে।

2) What are the orders of strategies to prevent transmission of COVID-19 in food production?

Strategies of preventing transmission of COVID-19 are listed in the order of importance below.

- i. Get a COVID-9 Vaccine (when the vaccine becomes available to you)
- ii. Practice Social/Physical Distancing
- iii. Wear Face Coverings
- iv. Screen for COVID-19 Symptoms
- v. Frequently Wash Your Hands
- vi. Avoid Touching Your Face
- vii. Clean and Disinfect Frequently Touched Surfaces
- viii. Minimize community spread

২) খাদ্য উৎপাদনে কোভিড-১৯ সংক্রমণ রোধ করার গুরুত্বপূর্ণ কৌশলগুলি কী কী?

কোভিড-১৯ সংক্রমণ রোধ করার কৌশলগুলি নিম্নে গুরুত্বের ক্রমানুসারে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে।

- I. একটি কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনগ্রহন করুন (যখন ভ্যাকসিনটি সহজলভ্য হবে)
- II. সামাজিক / শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করুন
- III. মুখে মাস্ক পরুন
- IV. কোভিড-১৯ লক্ষণগুলির দিকে নজর রাখুন।
- V. ঘন ঘন হাত ধুয়ে নিন
- VI. মুখমন্ডল স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন
- VII. প্রায়শই স্পর্শ করা পৃষ্ঠদেশগুলি জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- VIII. জনসমাজে বিস্তাররোধ করুন

3) How can food businesses keep employees safe?

The main priority is to help prevent the spread of the virus in the food facility and the community. Several key measures are required including educating staff on the virus and how to protect themselves and others, reinforcing protocols such as physical distancing, hand washing, and screening employees for COVID-19 symptoms before they enter the facility. It may be necessary to improve security measures with delivery persons or customers by having them stay in their vehicles when they come to the facility instead of entering it and sanitizing their hands when handing out documents and other materials. Other measures may include upgrading cleaning and sanitation measures, and disinfecting high-touch point surfaces.

৩) কীভাবে খাদ্য ব্যবসায় কর্মচারীদের নিরাপদ রাখা যায়?

উত্তরঃ খাবারের দোকানের প্রধান অগ্রাধিকার হ'ল সম্প্রদায়ের মধ্যে ভাইরাসের বিস্তার রোধ করা। ভাইরাসটি থেকে কীভাবে নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষা দেওয়া যায় এ ব্যাপারে কর্মীদের প্রশিক্ষণ দেওয়া। কর্মীদের শারীরিক দূরত্ব, হাত ধোয়া এবং কাজে প্রবেশের আগে কোভিড -১৯ স্ক্রিনিং করার বিষয়ে জোর দেওয়া সহ বেশ কয়েকটি মূল পদক্ষেপের বাস্তবায়ন করা। ডেলিভারি ব্যক্তি বা গ্রাহকরা ডকুমেন্টস অন্যান্য সামগ্রী সরবরাহ ও গ্রহন করার আগে এবং পরে উভয়ই হাত স্যানিটাইজ করার মত উন্নত সুরক্ষা ব্যবস্থা বাস্তবায়ন করা এবং অন্যান্য পদক্ষেপের মধ্যে পরিষ্কার এবং স্যানিটেশন ব্যবস্থা আপগ্রেড করা এবং প্রায়শই স্পর্শকরা পৃষ্ঠদেশগুলি জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

4) Are 'homemade' cloth face coverings effective?

Studies have shown that efficacy of cloth face coverings can vary by design, the material used, and even the brand of the material used.

- Face coverings should have at least two layers or more of breathable fabric, cover both your nose and mouth, fit against your face with no side-gaps, and have a nose wire.
- Reusable face coverings should be laundered daily or whenever they become wet, sticky, or visibly soiled.
- Face shields are not a replacement for wearing cloth face coverings.

Remember that cloth face coverings may reduce the spread of virus from the wearer to others, and are most effective combined with practicing social distancing of at least 6 feet, frequent hand-washing with soap for 20 seconds, and not touching your face. Also, someone who has COVID-19 symptoms should stay home. Wearing a cloth face covering does not allow a symptomatic individual to continue working or venturing out.

৪) 'বাড়িতে তৈরি' কাপড়ের মাস্কগুলি কী কার্যকর ?

উত্তরঃ গবেষণা অধ্যয়ন গুলি দেখিয়েছে যে কাপড়ের মাস্কগুলির কার্যকারিতা উহার নকশা, ব্যবহৃত উপাদান এবং ব্যবহৃত সামগ্রীর ব্র্যান্ডের কারণে পৃথক হতে পারে।

- মুখের মাস্ক গুলিতে কমপক্ষে দুটি স্তর বা আরও বেশি স্তর থাকতে পারে যদি শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা না হয়। নাক এবং মুখ উভয়টি ঢেকে রাখতে হবে তাই, মাস্কগুলি মুখের সাথে এমনভাবে ফিট হতে হবে যাতে কোন পার্শ্ব-ফাঁক না থাকে।
- পুনঃব্যবহার যোগ্য মুখের মাস্কগুলি প্রতিদিন বা যখনই ভেজা, স্টিকি বা দৃশ্যমান নষ্ট মনে হবে তখনই ধুয়ে শুকিয়ে আবার ব্যবহার করা যাবে।
- মুখের ঢাল কখনই মুখের মাস্কের প্রতিস্থাপন হতে পারে না।

মনে রাখবেন যে মুখেরমাস্ক পড়লে এটি মাস্ক পরা ব্যক্তি থেকে অন্যের মধ্যে ভাইরাসের বিস্তার কমাতে পারে। কিন্তু এর সংগে একত্রে কমপক্ষে ৬ফুট সামাজিক দূরত্ব অনুশীলন, ২০ সেকেন্ডের জন্য সাবান দিয়ে ঘন ঘন হাত ধোওয়া এবং মুখমন্ডল স্পর্শ না করা সবচেয়ে কার্যকর পন্থা। এছাড়াও, যার কোভিড-১৯ উপসর্গ রয়েছে তার বাড়িতে থাকা উচিত। কাপড়ের মাস্কপরা কোনও কোভিড-১৯ উপসর্গযুক্ত ব্যক্তিকে কাজ চালিয়ে বা বেরিয়ে যাওয়ার অনুমতি দেয় না।

CLEANING AND DISINFECTING SURFACES (পৃষ্ঠতল পরিষ্কার এবং জীবাণুনাশক করা)

1) Can COVID-19 be transmitted through contaminated surfaces? How long is it viable on surfaces?

Contaminated surfaces do not represent a high risk.

- The virus is very unstable outside of the host.
- Surfaces are rarely contaminated and when surfaces are contaminated the number of viruses that are part of the contamination are very low.
- The transfer rates of the virus from contaminated surfaces to hands and face are very low (see below).

As mentioned above, COVID-19 is highly unstable outside of its host and the number of infectious viral particles is reduced at a fast rate as soon as it exits the host. Results of a recent study indicate that the reduction rates of COVID-19 on different surfaces are similar to that of the coronavirus SARS. The observed reduction rates, measured in half-life (time needed to reduce the number of active viral particles by half), were dependent on the type of surface. The longest observed half-life of COVID-19 was on plastic surfaces 7 hours, followed by stainless steel 5.5 hours. COVID-19 was much less stable on cardboard (3 hours) and copper (1 hour).

১) কোভিড-১৯ ভাইরাসটি কি দূষিত পৃষ্ঠদেশের মাধ্যমে ছড়াতে পারে? এটি কতক্ষণ পৃষ্ঠদেশে কার্যকর ?

উত্তরঃ দূষিত পৃষ্ঠদেশ গুলি উচ্চ ঝুঁকির প্রতিনিধিত্ব করে না।

- হোস্টের বাইরে ভাইরাস খুব অস্থির।
- সামনের পৃষ্ঠদেশ গুলি খুব কমই দূষিত হয় এবং যখন পৃষ্ঠদেশ গুলি দূষিত হয় তখন দূষণের অংশে থাকা ভাইরাস গুলির সংখ্যা খুব কম থাকে।
- দূষিত পৃষ্ঠদেশ গুলি থেকে হাত এবং মুখের দিকে ভাইরাসের স্থানান্তর হার খুব কম (নীচে দেখুন)।

উপরে উল্লিখিত হিসাবে, কোভিড-১৯ ভাইরাসটি তার হোস্টের বাইরে অত্যন্ত অস্থিতিশীল এবং সংক্রামক ভাইরাল কণার সংখ্যা হোস্ট থেকে বের হওয়ার সাথে সাথে দ্রুত হারে হ্রাস পায়। সাম্প্রতিক গবেষণার ফলাফলগুলি ইঙ্গিত দেয় যে বিভিন্ন পৃষ্ঠদেশে কোভিড-১৯ ভাইরাসটির হ্রাসের হার করোনা ভাইরাস সারসের সমান। ভাইরাসের অর্ধজীবন হ্রাসের হার পর্যবেক্ষণ (সক্রিয় ভাইরাল কণাগুলির সংখ্যা অর্ধেক কমাতে প্রয়োজনীয় সময়) বিবরণ দেখায় যে উহা পৃষ্ঠদেশের ধরণের উপর নির্ভরশীল। কোভিড-১৯ ভাইরাসটির দীর্ঘতম অর্ধ-জীবন পর্যবেক্ষণ করা হয়েছিল

প্লাস্টিকের পৃষ্ঠদেশে ৭ ঘন্টা, তারপরে স্টেইনলেসস্টিল পৃষ্ঠদেশে ৫.৫ ঘন্টা। কোভিড-১৯ ভাইরাসটি কার্ডবোর্ডের পৃষ্ঠদেশে (৩ঘন্টা) এবং তামার পৃষ্ঠদেশে (১ ঘন্টা), অনেক কম স্থিতিশীল ছিল।

2) Is the practice of using a hand sanitizer effective in preventing COVID-19?

Yes, sanitizer is effective at inactivating the virus that causes COVID-19, but it is recommended to use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. For hand hygiene, the best practice is to wash your hands frequently with soap and water for a minimum of 20 seconds and use hand sanitizer if you do not have access to a handwashing facility.

২) হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের অনুশীলনটি কি কোভিড-১৯ ভাইরাস প্রতিরোধে কার্যকর ?

উত্তরঃ হ্যাঁ, হ্যান্ড স্যানিটাইজার কোভিড-১৯ ভাইরাস নিষ্ক্রিয় করতে কার্যকর, তবে এটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার হতে হবে যেখানে কমপক্ষে ৭০% অ্যালকোহল থাকে। হাতের স্বাস্থ্যের জন্য, সর্বোত্তম অনুশীলন হ'ল সর্বনিম্ন ২০সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধোয়া এবং হ্যান্ড ওয়াশিংয়ের সুবিধা না থাকলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।

3) Are public systems for disinfecting individuals such as spraying via tunnels or chambers safe to use?

No. Spraying of individuals with disinfectants (such as in a tunnel, cabinet, or chamber) is not recommended under any circumstances. This practice could be physically and psychologically harmful and would not reduce an infected person's ability to spread the virus through droplets or contact.

৩) সুরঙ্গ বা চেম্বারগুলির মাধ্যমে স্প্রে করে মানুষকে জীবাণু মুক্ত করার পাবলিক সিস্টেম গুলি কি নিরাপদ?

উত্তরঃ না। জীবাণুনাশক স্প্রে করে মানুষকে জীবাণু মুক্ত করা (যেমন টানেল, বা চেম্বারে) কোনও পরিস্থিতিতে সুপারিশ করা হয় না। এই অনুশীলন শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে ক্ষতিকারক হতে পারে এবং কোনও সংক্রামিত ব্যক্তির ভাইরাস ছড়ানোর ক্ষমতা হ্রাস করে না।

4) How should shopping trolleys or carts be disinfected?

The handles of shopping trolleys or carts should be frequently cleaned using either alcohol-based sanitizers or chlorine-based disinfectants.

৪) কীভাবে শপিং ট্রলি বা গাড়িগুলি কে জীবাণুমুক্ত করা উচিত ?

উত্তরঃ শপিং ট্রলি বা কার্ট এর হাতল গুলি অ্যালকোহল ভিত্তিক স্যানিটাইজার বা ক্লোরিন ভিত্তিক জীবাণুনাশক ব্যবহার করে ঘন ঘন পরিষ্কার করা উচিত।

WHAT TO DO WHEN AN EMPLOYEE OR FAMILY MEMBER HAS COVID-19

কর্মচারী বা পরিবারের সদস্য কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হলে কী করবেন?

1) What can be done if someone in the family gets COVID-19?

- Use a separate room and bathroom for sick household members (if possible). The sick member of your household should keep themselves separated from others in your household.
- You should bring all meals to the person who is sick and they should eat by themselves or in a separate room (i.e. the sick member of your household should not prepare food or eat with others).
- Wear gloves and use hot water and soap or a dishwasher to wash dishes and utensils used by the person who is sick.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after blowing your nose, coughing, or sneezing; going to the bathroom; and before eating or preparing food. Always wash hands with soap and water if hands are visibly dirty. If soap and water are not available for washing your hands, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.
- Provide your sick household member with clean disposable facemasks to wear at home when they are around others or if they go out to help prevent spreading COVID-19 to others. You should wear a mask too before entering the room or area where the sick person is isolating themselves. Masks offer some protection to the wearer and are also meant to protect those around the wearer, in case they are infected with the virus that causes COVID-19.
- Clean and disinfect the sick room and bathroom, as needed, to avoid unnecessary contact with the sick person. Wear gloves and a mask, and dispose of items in a garbage bag. Wash your hands after you are done. You can also provide the sick person supplies to clean and disinfect their area on their own if they are feeling up to it.
- Seek necessary medical attention whenever necessary.
- Monitor yourself for COVID-19 symptoms.

For a complete list of what to do when caring for someone who is sick, visit the CDC's website: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

১) পরিবারের কেউ কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হলে কী করবেন ?

উত্তরঃ

পরিবারের অসুস্থ সদস্যের জন্য পৃথক ঘর এবং বাথরুম ব্যবহার করুন (সম্ভব হলে)।

- পরিবারের অসুস্থ সদস্যকে পরিবারের অন্যদের থেকে আলাদা রাখতে হবে।
- পরিবারের অসুস্থ সদস্যকে খাবার প্রদান করতে হবে যাতে তিনি নিজেই আলাদা ঘরে খেতে পারে (অর্থাৎ পরিবারের অসুস্থ সদস্যের খাবার তৈরী করা বা অন্যদের সাথে খাওয়া উচিত নয়)।
- গ্লোভস পরুন এবং অসুস্থ ব্যক্তির ব্যবহৃত থালা এবং বাসন ধোয়াতে গরম পানি এবং সাবান বাড়ি ও যত্নের ব্যবহার করুন।
- কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত প্রায়শই ধুয়ে নিন, বিশেষত আপনার নাক ফুঁকানো, কাশি বা হাঁচি দেওয়া পরে; বাথরুম ব্যবহারের পরে এবং খাবার খাওয়া আগে বা প্রস্তুত করার আগে। যদি হাত দৃশ্যমান ময়লা থাকে তবে সর্বদা সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধোবেন। যদি আপনার হাত ধোওয়া জন্য সাবান এবং পানি না পাওয়া যায় তবে কমপক্ষে ৭০% অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- পরিবারের অসুস্থ সদস্য যখন অন্যের আশে পাশে আসে বা বাইরে যেতে চায় তাহলে তাকে পরিচ্ছন্ন ডিসপোজেবল ফেস মাস্ক সরবরাহ করুন। অসুস্থ ব্যক্তি নিজেকে বিচ্ছিন্ন রেখেছে এমন ঘরে প্রবেশের আগে মাস্ক পরে নেওয়া উচিত। মাস্ক পরিধান কিছুটা সুরক্ষার প্রস্তাব দেয় এবং এটি পরিধানকারীর আশে পাশের লোকদের সুরক্ষার জন্যও বোঝানো হয় যদি তারা কোভিড -১৯ ভাইরাস দ্বারা সংক্রামিত হয়।
- অসুস্থ ব্যক্তির সাথে অপ্রয়োজনীয় যোগাযোগ এড়ানোর জন্য প্রয়োজন মতো অসুস্থ ব্যক্তির ঘর এবং বাথরুমটি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন। গ্লোভস এবং মাস্ক পরুন এবং ব্যবহৃত আইটেমগুলি একটি আবর্জনার ব্যাগে নিষ্পত্তি করুন। কাজ শেষ হওয়া পরে হাত ধুয়ে ফেলুন। অসুস্থ ব্যক্তিকে নিজের জায়গাটি নিজে পরিষ্কার করতে এবং জীবাণুমুক্ত করার জন্য স্যানিটাইজার সরবরাহ করতে পারেন যদি সেটিকে অনুভব করে।
- যখনই প্রয়োজন হবে তখনই প্রয়োজনীয় চিকিৎসার ব্যবস্থা নিন।
- কোভিড -১৯ উপসর্গগুলির জন্য নিজেকে পর্যবেক্ষণ করুন।

অসুস্থ ব্যক্তির যত্ন নেওয়া সমস্যা কী করতে হবে তার একটি সম্পূর্ণ তালিকার জন্য, স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের গাইডলাইন ও অন্যান্য নির্দেশিকা সমূহের জন্য নিচের ওয়েবসাইট দেখুনঃ

<https://dghs.gov.bd/index.php/bd/publication/guideline>

2) How long should people with COVID-19 stay at home and in isolation?

It's important to know the difference between isolation and quarantine. Isolation is used to separate people who are infected with COVID-19 from those who are not infected. Quarantine keeps someone who might have been exposed to the virus away from others. Here is what to do if you have COVID-19 symptoms or have tested positive for COVID-19. [Insert your country's policy here.]

২) কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত লোকেরা কতক্ষণ বাড়িতে এবংবিচ্ছিন্ন ভাবে থাকতে পারে?

উত্তরঃ বিচ্ছিন্নতা এবং পৃথকীকরণের মধ্যে পার্থক্যটি জানা গুরুত্বপূর্ণ। বিচ্ছিন্নতা কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত ব্যক্তিকে যারা সংক্রামিত ন হন তাদের থেকে আলাদা করার জন্য ব্যবহৃত হয়। কোয়ারান্টাইন কাউকে ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে বলে অন্যদের থেকে দূরে রাখে। আপনার যদি কোভিড-১৯ এর লক্ষণ থাকে বা কোভিড-১৯ পরীক্ষায় ইতিবাচক রিপোর্ট আসে তবে এখানে কী করা উচিত।

উওর. বাংলাদেশের স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের গাইডলাইন অনুযায়ী কোভিড-১৯ এর লক্ষণযুক্ত ব্যক্তিকে কমপক্ষে ১৫ দিন আলাদা থাকতে হবে। বিস্তারিত তথ্যের জন্য নিচের ওয়েবসাইট দেখুনঃ
<https://dghs.gov.bd/index.php/bd/publication/guideline>

3) What should be done if an employee tests positive for COVID-19?

- If an employee or individual currently working, or recently present, within your facility is confirmed by a laboratory to be positive for COVID-19 or developed typical symptoms, including fever, cough, and/or shortness of breath, immediately notify your local health department. Ensure that all surfaces and areas that the positive individual came into contact with are immediately cleaned and disinfected. Follow government guidance for monitoring the employee or individual while symptomatic and under isolation until they recover and are fully cleared to return to work.
- If you have an employee that tested positive for COVID-19, you should identify employees who came into close contact with the positive individual during the period of 48 hours before the onset of symptoms and until fully recovered (see above). Have them contact their health care provider, and the local health department will provide further guidance on monitoring and segregation. If possible, have employees who came into close contact with the positive individual stay at home and have them request to be tested for COVID-19.
- Contact with a positive individual who was wearing a face mask (which can efficiently block respiratory secretions from contaminating others and the environment) and brief interactions with a positive individual who was not wearing a face mask are not considered close contacts.
- If employees who came into close contact with the positive individual cannot be sent home, adhere to the following practices prior to and during their work shift:

- **Pre-Screen:** Employers should measure the employee's temperature and assess symptoms prior to them starting work. Ideally, temperature checks should happen before the individual enters the facility.
- **Regular Monitoring:** As long as the employee doesn't have a temperature or symptoms, they should self-monitor under the supervision of their employer's occupational health program.
- **Wear a Mask:** The employee should wear a face mask at all times while in the workplace for 14 days after last exposure. Employers can issue face masks or can approve employees' supplied cloth face coverings in the event of shortages.
- **Social Distance:** The employee should maintain 6 feet and practice social distancing as work duties permit in the workplace.

৩) কোন কর্মী যদি কোভিড-১৯ পরীক্ষায় ইতিবাচক হয় তবে কী করা উচিত?

উত্তরঃ

- যদি কোনও কর্মচারী বা ব্যক্তি বর্তমানে কর্মরত, বা সম্প্রতি কাজে উপস্থিত থাকেন, কোন পরীক্ষাগার দ্বারা কোভিড-১৯ এর জন্য ইতিবাচক বা জ্বর, কাশি, এবং / বা শ্বাস কষ্ট সহ সাধারণ লক্ষণ গুলি বিকাশের দ্বারা নিশ্চিত হয়ে গেছেন, সঙ্গে সঙ্গে এ বিষয়ে আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগকে অবহিত করুন। ইতিবাচক পৃথক ব্যক্তির সংস্পর্শে আসা সমস্ত তল এবং ক্ষেত্র গুলি অবিলম্বে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত হয়ে গেছে এ ব্যাপারে নিশ্চিত করুন। লক্ষণ ধারি এবং/বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকা কর্মচারী বা ব্যক্তি পর্যবেক্ষণের জন্য সরকারী নির্দেশিকা অনুসরণ করুন যতক্ষণ না তারা সুস্থ হয়ে ওঠে এবং কাজটিতে ফিরে আসার জন্য পুরোপুরি ফিট না হয়
- আপনার যদি এমন কোন কর্মী থাকে যে পরীক্ষায় কোভিড -১৯ ইতিবাচক হয়েছেন, তার লক্ষণগুলির সূচনা হওয়ার ৪৮ ঘন্টা আগে এবং পুরোপুরি সুস্থ হওয়ার অবধি ইতিবাচক ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা কর্মচারীদের সনাক্ত করা উচিত। তাদেরকে স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর সাথে যোগাযোগ করতে বলুন (উপরে দেখুন) স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ পর্যবেক্ষণ এবং পৃথকীকরণ সম্পর্কে আরো গাইডেন্স প্রদান করবে। যদি সম্ভব হয় তবে যে সকল কর্মচারীরা ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন তারা ইতিবাচক হলে আলাদা বাসা রাখতে পারেন এবং তাদেরকে কোভিড -১৯ এর পরীক্ষার জন্য অনুরোধ করুন।
- এমন ইতিবাচক ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করুন যিনি মাস্ক পরেছিলেন (কার্যকর ভাবে যা অন্যদের ও পরিবেশকে শ্বাস প্রশ্বাসের নিঃসরণ গুলির দূষিত করা থেকে রক্ষা করতে পারে) এবং মাস্ক পরা হয়নি এমন ইতিবাচক ব্যক্তির সাথে সংক্ষিপ্ত মিথস্ক্রিয়া বিবেচনা করা হয় না।
- যদি কর্মচারীদের কেউ ইতিবাচক ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসে এবং তাদেরকে বাড়িতে প্রেরণ করা না যায় তবে তাদের কাজের শিফটের আগে ও কাজ চলাকালীন নিম্নলিখিত রীতিগুলি মেনে চলতে বলুন

○ **প্রাক-ক্রিটন:** নিয়োগকর্তাদের তাদের কর্মীদের তাপমাত্রা পরিমাপ করা উচিত এবং কাজ শুরু করার আগে তাদের লক্ষণগুলি মূল্যায়ন করা উচিত। আদর্শভাবে, কোনও ব্যক্তি কাজে প্রবেশের আগে তাপমাত্রা পরীক্ষা করা উচিত।

- **নিয়মিত পর্যবেক্ষণ:** যতক্ষণ কর্মীর তাপমাত্রা বা লক্ষণ দেখা না দেই ততক্ষণ তাদের নিয়োগকর্তার পেশাগত স্বাস্থ্য প্রোগ্রামের তত্ত্বাবধানে স্ব-পর্যবেক্ষণে রাখা উচিত।
- **মাস্ক পরুন:** কর্মী কর্মক্ষেত্রে থাকাকালীন সময়ে মাস্ক পরা উচিত, সর্বশেষ প্রকাশের পরে ১৪ দিন। নিয়োগ কর্তারা মুখোমুখি ইস্যু করতে পারে বা সংকট জনিত পরিস্থিতিতে কর্মীদের সরবরাহকৃত কাপড়ের মাস্ক অনুমোদন করতে পারে।
- **সামাজিক দূরত্ব:** কর্মস্থলে কাজের অনুমতির পর কর্মীদের ৬ ফুট দূরত্ব বজায় রাখা এবং সামাজিক দূরত্ব অনুশীলন করা উচিত।

RESTAURANTS AND PUBLIC TRANSPORTATION

(রেস্টুরেন্ট এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্টেশন)

- 1) What precautions should be used while outdoor dining or going to restaurants?
 - Wear face coverings or masks properly.
 - Maintain social or physical distance from staff and other guests.
 - Wash your hands or use alcohol-based hand sanitizer before and after you eat.
 - The lowest risk is to get take-out and eat the restaurant food in your own home. If you eat at a restaurant, the risk is lower to sit and eat in outdoor spaces rather than sitting and eating indoors.

১) আউটডোর ডাইনিং বা রেস্তোঁরা গুলিতে যাওয়ায় সমস্যা কোন কোন সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত?

উত্তরঃ

- সঠিক ভাবে মুখের আচ্ছাদন বা মাস্ক পরুন।
- কর্মী এবং অন্যান্য অতিথি দেয় থেকে সামাজিক বা শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
- খাওয়ার আগে ও পরে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ডস্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- সর্বনিম্ন ঝুঁকি হ'ল আপনার নিজের বাড়িতে রেস্তোঁরার খাবার গ্রহণ করা। আপনি যদি কোন রেস্তোঁরায় যান, তবে সে রুমে বসে বসে খাওয়ায় চেয়ে বাইরের জায়গাগুলিতে বসে খাওয়ায় ঝুঁকি কম।

2) Should restaurant staff wear masks or face coverings while working?

In areas where the virus that causes COVID-19 is circulating, the World Health Organization recommends staff aged 60 or over, or who have any underlying health

conditions such as heart disease, diabetes or lung cancer, should wear a medical mask because of their higher risk of getting seriously ill from COVID-19.

Staff under the age of 60 and who are in general good health can wear fabric masks when they cannot guarantee proper physical distance from others. This is particularly important for staff who are in close contact or potentially close contact with others. Everyone should follow local policies and regulations.

২) রেস্তোঁরা কর্মীদের কাজ করার সময় মাস্ক বা মুখের আবরণ পরতে হবে?

উত্তরঃ যে জা য়গা গুলিতে কেভিড-১৯ ভাইরাসটি সংক্রামিত হচ্ছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সেখানে ৬০ বা তার বেশি বয়সের কর্মীদের হাট ডিজিজ, ডায়াবেটিস বা ফুসফুসের ক্যান্সারের মতো কোনও অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য অবস্থার কারণে তাদের মেডিকেল মাস্ক পরার পরামর্শ দিয়েছে কেভিড-১৯ থেকে গুরুতর অসুস্থ হও য়গা ঝুঁকি থেকে বাঁচতে।

৬০ বছরের কম বয়সী এবং সাধারণ সুস্থাস্থ্যের অধিকারি যে কর্মীরা অন্যের থেকে যথাযথ শারীরিক দূরত্বের গ্যারান্টি দিতে না পারে তারা ফ্যাব্রিক মাস্ক পরতে পারেন। এটি বিশেষত কর্মীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ যারা নিবিড় যোগাযোগে বা অন্যের সাথে সম্ভাব্য ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে আছে প্রত্যেকেরই স্থানীয় নীতি ও বিধি অনুসরণ করা উচিত।

3) What are the risks arising from using public transportation?

There is a higher risk associated with public transportation compared to using personal modes of transportation because of being in close contact with others. If using public transportation, try to maintain physical distancing, wear a face covering, and keep windows open to maximize the ventilation inside of the vehicle.

৩) গনপরিবহন ব্যবহারে কী কী ঝুঁকি রয়েছে ?

উত্তরঃ অন্যের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ থাকার কারণে পরিবহনের ব্যক্তিগত পদ্ধতি ব্যবহারের তুলনায় পাবলিক

ট্রান্সপোর্টে বেশি ঝুঁকি রয়েছে। যদি গণ পরিবহন ব্যবহার করা হয়, তবে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করুন, মুখের মাস্ক পরুন এবং গাড়ির অভ্যন্তরে বায়ু চলাচল সর্বাধিক করতে জানালা খোলা রাখুন।

TRANSMISSION THROUGH ANIMALS (প্রাণীর মাধ্যমে ট্রান্সমিশন)

1) Can insects transmit COVID-19 to people?

No, there is no evidence of transmission through insects. The main way that COVID-19 spreads is from person to person.

১) পোকামাকড়ের মাধ্যমে মানুষের মধ্যে কোভিড -১৯ সংক্রমণ ঘটতে পারে?

উত্তরঃ না, পোকা মাকড়ের মাধ্যমে সংক্রমণের কোন ও প্রমাণ নেই। প্রধানত: যে উপায়ে কোভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়ে তাহ'ল এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে।

2) Is COVID-19 transmitted from birds and animals to people?

It is likely that COVID-19 was originally transmitted from an animal to a human. However, the main mode of COVID-19 transmission is from person-to-person, and this is how it has spread across the world. The risk of animals spreading COVID-19 to people is very low. In some rare cases, animals have become sick after coming into contact with people infected with COVID-19.

২) কোভিড -১৯ কি পাখি এবং প্রাণী থেকে মানুষের মধ্যে সংক্রামিত হয়?

উত্তরঃ সম্ভবত কোভিড-১৯ মূলত একটি প্রাণী থেকে একটি মানুষের মধ্যে সংক্রামিত হয়েছিল। যাই হোক, কোভিড-১৯ সংক্রমণের প্রধান কারণ ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি, এবং এটি এভাবেই সারাবিশ্বে ছড়িয়ে পড়ে। কোভিড -১৯ পশুর থেকে মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পরার ঝুঁকি খুব কম। কিছু বিরল ক্ষেত্রে, কোভিড-১৯ এ সংক্রামিত ব্যক্তিদের সংস্পর্শে আসার পরে প্রাণী গুলি অসুস্থ হয়ে পড়ে।

COVID-19 IMMUNITY, REINFECTION, AND VACCINES

(কোভিড -১৯ প্রতিরোধ ক্ষমতা, পুনরায় সংক্রমণ এবং ভ্যাকসিনসমূহ)

1) How quickly could the COVID-19 vaccine stop the pandemic?

The impact of COVID-19 vaccines on the pandemic will depend on several factors. These include factors such as the effectiveness of the vaccines; how quickly they are approved, manufactured, and delivered; and how many people get vaccinated. Most scientists anticipate that, like most other vaccines, COVID-19 vaccines will not be 100% effective. For vaccines currently approved for use, this is holding true that COVID-19 vaccines are highly effective, but not 100% effective.

১) কত দ্রুত ভ্যাকসিন কোভিড-১৯ মহামারীটি বন্ধ করতে পারে ?

উত্তরঃ মহামারীতে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের প্রভাব বিভিন্ন কারণের উপর নির্ভর করবে। এর মধ্যে ভ্যাকসিনগুলির কার্যকারিতার মতো বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে; তারা কত তাড়াতাড়ি অনুমোদিত, উৎপাদন এবং সরবরাহ করতে পারবে এবং কত মানুষকে টিকা দেয় হলে বেশির ভাগ বিজ্ঞানীরা ধারণা করেছিলেন যে অন্যান্য ভ্যাকসিন গুলির মতো, কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন গুলি ১০০% কার্যকর হবে না। বর্তমানে ব্যবহারের জন্য অনুমোদিত ভ্যাকসিন গুলির জন্য, এটি সত্য যে কোভিড -১৯ ভ্যাকসিন অত্যন্ত কার্যকর, তবে ১০০% কার্যকর নয়।

2) Can a person once infected by COVID-19 become infected again?

Yes, there are some cases where a person infected with COVID-19 can become reinfected. This means the person had COVID-19, recovered from the illness and became infected with COVID-19 again. This is rare and information about the length of immunity and reinfection rates is still emerging. It is important to follow the general practice of handwashing, wearing a mask properly, practicing social distancing and avoiding crowds or mass gatherings.

২) কোন ব্যক্তি কোভিড -১৯ দ্বারা একবার সংক্রামিত হওয়ার পর কি আবার সংক্রামিত হতে পারে ?

উত্তরঃ হ্যাঁ, এমন কিছু ঘটনা রয়েছে যেখানে কোভিড -১৯ এ আক্রান্ত ব্যক্তি পুনরায় সংক্রামিত হতে পারে। এর অর্থ এই ব্যক্তিটির কোভিড -১৯ ছিল, তিনি অসুস্থতা থেকে পুনরুদ্ধার হয়েছিলেন এবং পুনরায় কোভিড -১৯ এ আক্রান্ত হন। এটি বিরল এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়ার কারণে পুনরায় সংক্রামিত হচ্ছে কিন্তু রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সময়কাল এবং পুনরায় সংক্রামিত হওয়ার সময়কাল সম্পর্কে তথ্য এখনও উঠছে। হ্যান্ডওয়াশিং, সঠিকভাবে মাস্কপরা, সামাজিক দূরত্ব অনুশীলন করা এবং জনসমাগম বা জনসমাবেশ এড়ানোর সাধারণ অনুশীলন অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

3) Can someone test negative and later test positive on a viral test from COVID-19?

Yes, it is possible. You may test negative if the sample was collected early in your infection and test positive later during this illness. You could also be exposed to COVID-19 after the test and become infected. Even if you test negative, you should still take steps to protect yourself and others by wearing a face covering when in contact with others outside of your household, practicing physical or social distancing frequently washing your hands, and avoiding crowds. If you know that you have been exposed to someone who has tested positive for COVID-19, you should stay home, quarantine yourself from other members of your household and monitor yourself for symptoms.

৩) কোভিড -১৯ ভাইরাস পরীক্ষায় কোন ব্যক্তি নেতিবাচক এবং পরে ইতিবাচক হতে পারে?

উত্তরঃ হ্যাঁ এটা সম্ভব। যদি আপনার সংক্রমণের প্রথম দিকে নমুনা সংগ্রহ করা হয় তবে নেতিবাচক ফল হতে পারে। আপনি যদি অসুস্থতার পরে কোভিড-১৯ ভাইরাস পরীক্ষা করেন; তাহলে ফল পজেটিভ হতে পারে। পরীক্ষার পরেও আপনি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে সংক্রামিত হতে পারেন। এমনকি নেতিবাচক ফলের

পরে যদি আপনি ঘরের বাইরের অন্যের সাথে যোগাযোগ করার সময়, আপনার শারীরিক বা সামাজিক দূরত্ব অনুশীলন করার সময় ঘন ঘন আপনার হাত ধোয়া এবং ভিড় এড়িয়ে চলা আপনার নিজের এবং অন্যদের পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত। আপনি যদি জানেন যে আপনি কোভিড-১৯ পরীক্ষায় ইতিবাচক হয়েছে এমন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন, তাহলে আপনার বাড়িতে থাকা উচিত, আপনার পরিবারের অন্য সদস্যদের থেকে নিজেকে আলাদা করা এবং লক্ষণগুলির জন্য নিজেকে পর্যবেক্ষণ করা উচিত।

4) Does a COVID-19 vaccine provide lifelong immunity against Covid-19 infection to the person?

It's too early to know if COVID-19 vaccines will provide lifelong immunity. Additional research is needed to answer this question. However, it's encouraging that available data suggest that most people who recover from COVID-19 develop an immune response that provides at least some period of protection against reinfection; although we're still learning how strong this protection is, and how long it lasts. Some COVID-19 vaccines being tested or reviewed now are using two dose regimens.

8) কোভিড -১৯ ভ্যাকসিনগুলি কোভিড -১৯ সংক্রমণের বিরুদ্ধে আজীবন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সরবরাহ করে কি?

উত্তরঃকোভিড -১৯ ভ্যাকসিনগুলি আজীবন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সরবরাহ করবে কিনা তা জানা খুব জরুরী। এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য অতিরিক্ত গবেষণা প্রয়োজন। যাই হোক, এ পর্যন্ত পাওয়া ডাটা থেকে বোঝা যায় যে, কোভিড -১৯ থেকে পুনরুদ্ধার পাওয়া বেশির ভাগ মানুষের মধ্যে এটি প্রতিরোধের ক্ষমতা বিকাশ করে যা অন্তত পুনরায় সংক্রমণের বিরুদ্ধে কিছুটা সুরক্ষা দেয়; যদিও আমরা এখনও শিখছি যে এই সুরক্ষাটি কতটা শক্তিশালী এবং কতদিন স্থায়ী হয়। কয়েকটি কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন পরীক্ষা করা বা পর্যালোচনা করা হচ্ছে, কিছু ভ্যাকসিনে এখন দুটি ডোজ ব্যবহার করা হচ্ছে।

5) Should I get vaccinated even if I already had COVID-19 and recovered?

Yes. Due to the severe health risks associated with COVID-19 and the fact that reinfection with COVID-19 is possible, you should be vaccinated regardless of whether you already had COVID-19 infection. If you were treated for COVID-19 symptoms with monoclonal antibodies or convalescent plasma, you should wait 90 days before getting a COVID-19 vaccine. Talk to your doctor if you are unsure what treatments you received or if you have more questions about getting a COVID-19 vaccine.

Experts do not yet know how long someone is protected from getting sick again after recovering from COVID-19. The immunity someone gains from having an infection, called "natural immunity," varies from person to person. It is rare for someone who has had COVID-19 to get infected again. It also is uncommon for people who do get COVID-19 again to get it within 90 days of when they recovered from their first infection. We won't

know how long immunity produced by vaccination lasts until we have more data on how well the vaccines work.

Both natural immunity and vaccine-induced immunity are important aspects of COVID-19 that experts are working to learn more about.

৫) আমি যদি ইতি মধ্যে কোভিড -১৯ থেকে পুনরুদ্ধার হয়ে থাকি তাহলে কি আমার টিকা নেওয়া উচিত?

উত্তরঃ হ্যাঁ, কোভিড -১৯ এর সাথে যুক্ত গুরুতর স্বাস্থ্যের ঝুঁকির কারণে এবং-কোভিড-১৯ এ পুনরায় সংক্রমণ সম্ভব, তাই পাত্তা না দিয়ে আপনার টিকা নেওয়া উচিত। আপনি যদি কোভিড-১৯ উপসর্গের জন্য অ্যান্টিবডি বা ক্যানভ্যালসেন্টস প্লাজমা চিকিৎসা নিয়ে থাকেন তাহলে আপনাকে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন নেওয়ার জন্য ৯০ দিন পর্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত। যদি আপনি কী চিকিৎসা পেয়েছেন, তা সম্পর্কে নিশ্চিত না হন অথবা কোভিড-১৯ টিকা দেওয়ার বিষয়ে আরও কোন প্রশ্ন থাকে তবে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

বিশেষজ্ঞরা এখনও জানেন না যে, কোভিড-১৯ থেকে পুনরুদ্ধার হওয়ার পরে কতক্ষণ পর্যন্ত মানুষ অসুস্থ হওয়ার হাত থেকে সুরক্ষা পায়। সংক্রমণ থেকে মানুষ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জন করেন, যাকে “প্রাকৃতিক প্রতিরোধ ক্ষমতা” বলা হয়, তা ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি ভেদে পরিবর্তিত হয়। কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির পুনরায় সংক্রামিত হওয়া বিরল। যারা প্রথম সংক্রমণ থেকে পুনরুদ্ধার হওয়ার ৯০ দিনের মধ্যে আবার কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হন তাদের পক্ষে এটি অস্বাভাবিক বিষয়। ভ্যাকসিনগুলি কীভাবে কাজ করে তার উপর আমাদের আরও ডেটা না পাওয়া পর্যন্ত আমরা জানব না যে টিকা দেওয়ার মাধ্যমে উৎপাদিত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কতক্ষণ স্থায়ী হয়। প্রাকৃতিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং ভ্যাকসিন দ্বারা পরিচালিত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা উভয়ই কোভিড-১৯ এর গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যা বিশেষজ্ঞরা আরও জানার জন্য কাজ করছেন।

6) How can I protect myself until I am able to get vaccinated?

To protect yourself, you should follow:

- Wear a mask over your nose and mouth;
- Stay at least 6 feet away from others;
- Avoid crowds;
- Avoid poorly ventilated spaces; and
- Wash your hands often with soap and water, or alcohol based sanitizer.

৬) কীভাবে টিকা দিতে সক্ষম না হওয়া পর্যন্ত আমি কীভাবে নিজেকে রক্ষা করতে পারি ?

উত্তরঃ নিজেকে রক্ষা করতে, আপনার অনুসরণ করা উচিত:

- আপনার নাক এবং মুখের উপর একটি মাস্ক পরুন;
- অন্যদের থেকে কমপক্ষে ৬ ফুট দূরে থাকুন;
- ভিড় এড়ানো;

- দুর্বল বায়ু চলাচল স্থান গুলি এড়িয়ে চলুন; এবং
- সাবান এবং পানি বা অ্যালকোহল ভিত্তিক স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত প্রায়শই ধুয়ে নিন।

7) Is the COVID-19 vaccine ready and safe to use?

COVID-19 vaccines must undergo rigorous studies to ensure they are as safe as possible and effective to be approved for use by national regulatory agencies. Vaccine safety and effectiveness is determined from data provided by the manufacturer and findings from large clinical trials. In addition, there are measures in place to continue monitoring vaccines for safety issues that may arise even after they have received approval for use and are being administered.

৭) কোভিড -১৯ টিকা কি প্রস্তুত এবং নিরাপদ ?

উত্তরঃ জাতীয় নিয়ন্ত্রক সংস্থাগুলি দ্বারা ব্যবহারের জন্য অনুমোদিত হওয়ার জন্য যতটা সম্ভব নিরাপদ এবং কার্যকর সেগুলি নিশ্চিত করার জন্য কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন গুলি কঠোর অধ্যয়ন করতে হবে যা ভ্যাকসিন সুরক্ষা এবং কার্যকারিতা নির্মাতার সরবরাহ করা ডাটা এবং বড় ক্লিনিকাল ট্রায়ালগুলির ফলাফল থেকে নির্ধারিত হয়। তদতিরিক্ত, সুরক্ষার সমস্যা গুলির জন্য ভ্যাকসিনগুলি পর্যবেক্ষণ অব্যাহত রাখার ব্যবস্থা রয়েছে যা তারা ব্যবহারের অনুমোদন পেয়েছে এবং পরিচালিত হওয়ার পরে ও দেখা দিতে পারে।

IN-COUNTRY RESOURCES

(দেশের তথ্যের উৎস)

1) What are reliable sources of information or COVID-19 in Bangladesh

For all kinds of Coronavirus (Covid-19) information, please visit the homepage of Directorate of health, Ministry of health and family welfare and click the corona dashboard as given below:

<https://dghs.gov.bd/index.php/bd/>

For guidelines and Instructions click the following link:

<https://dghs.gov.bd/index.php/bd/publication/guideline>

There is also information available on the Institute for Food Safety at Cornell University's Bangladesh part in the following website:

[https://instituteforfoodsafety.cornell.edu/coronavirus-covid-19/international-resources/bangladesh/;](https://instituteforfoodsafety.cornell.edu/coronavirus-covid-19/international-resources/bangladesh/)

1) বাংলাদেশে কোভিড-১৯ এর নির্ভরযোগ্য তথ্যের উৎস কী?

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নিচের হোমপেজের লিঙ্কে করোনা ড্যাশবোর্ড ক্লিক করুনঃ

<https://dghs.gov.bd/index.php/bd/>

গাইডলাইন ও নীতিমালা সমূহ এবং অন্যান্য নির্দেশিকা সমূহের জন্য নিচের লিঙ্কটি দেখুনঃ

<https://dghs.gov.bd/index.php/bd/publication/guideline>

কর্নেল বিশ্ববিদ্যালয়ের ওয়েবসাইটে খাদ্যসুরক্ষা ইনস্টিটিউটে ও বাংলাদেশ অংশে তথ্য রয়েছে, নিচের লিঙ্কটি দেখুনঃ

[https://instituteoffoodsafety.cornell.edu/coronavirus-covid-19/international-resources/bangladesh/;](https://instituteoffoodsafety.cornell.edu/coronavirus-covid-19/international-resources/bangladesh/)

REFERENCES (তথ্যসূত্র)

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub>

কর্নেল বিশ্ববিদ্যালয়

<https://instituteoffoodsafety.cornell.edu/coronavirus-covid-19/food-industry-resources/food-industry-faqs>

রোগ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র (সিডিসি)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

মার্কিন খাদ্য ও ঔষুধ প্রশাসন (এফডিএ)

<https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/covid-19-frequently-asked-questions>

স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ

<https://dghs.gov.bd/index.php/en/home>

This document is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency of International Development (USAID). The contents are the responsibility of the authors and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government. Program activities are funded by USAID under Cooperative Agreement No. 7200AA19LE00003.

এই নথিটি আমেরিকান জনগণের উদার সহায়তায় মার্কিনযুক্ত রাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক উন্নয়ন সংস্থার (ইউএসএআইডি) সহযোগিতায় তৈরী হয়েছে। নথিটির বিষয়বস্তু লেখকদের নিজস্ব এবং এটি ইউএসএআইডি বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সরকারের মতামত প্রতিফলিত করে না। প্রোগ্রামের কার্যক্রম গুলি ইউএসএআইডি সমবায় চুক্তি নং ৭২০০এএ১৯এলই০০০০৩ এর অধীনে অর্থায়ন করা হয়েছে।

This document is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency of International Development (USAID). The contents are the responsibility of the authors and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government. Program activities are funded by USAID under Cooperative Agreement No. 7200AA19LE00003.