



এই প্রকাশনার মধ্যে 10ই নভেম্বর, 2020 পর্যন্ত তথ্য রয়েছে।
এছাড়াও অনুগ্রহ করে nyc.gov/workers নিরীক্ষণ করুন।

COVID-19-এর মধ্যে কাজে ফিরে আসা: গৃহস্থালি কর্মী এবং তাঁদের নিয়োগকর্তাদের জন্য দরকারি তথ্য

গৃহস্থালি কাজ হল সবার থেকে আলাদা: কাজের জায়গাটি হল একটি ব্যক্তিগত বাড়ি। গৃহস্থালি কাজের লোকেরা হলেন বাচ্চা দেখার মাসি, বাড়ি পরিষ্কার করার লোক, বাড়ির সাধারণ কাজকর্ম করার লোক, বাড়ি দেখাশোনা করার লোক এবং বাড়ির ভিতরে বাচ্চা দেখাশোনা করার লোকেরা।¹ এই প্রকাশনাটির উদ্দেশ্য হল COVID-19 অতিমারীর সময়ে গৃহস্থালি কাজের লোকেদের এবং তাঁদের নিয়োগকর্তাদের জন্য স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা সম্পর্কে দরকারি তথ্যগুলি দেওয়া। বিভাগগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হয়:

- I. বাড়ির কাজের লোকদের জন্য সুপারিশ করা সব থেকে ভালো অভ্যাসগুলি
- II. নিয়োগকর্তাদের জন্য যাচাই তালিকা এবং সংস্থানগুলি
- III. বাড়ির কাজের লোকদের জন্য অন্যান্য সংস্থানগুলি

নিউ ইয়র্ক রাজ্য স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা বিষয়ক পথনির্দেশিকাগুলি, যেটি ব্যবসায়িক এবং বাড়ির কাজের লোকদের অন্তর্ভুক্ত করে, forward.ny.gov তে পাওয়া যায়।

একটি ব্যক্তিগত পারিবারিক ব্যবস্থায়, কাজের লোক এবং নিয়োগকর্তা উভয়কেই নিরাপদ রাখতে এবং ঝুঁকি কমাতে সব থেকে ভালভাবে সক্ষম করবে সহযোগিতা সহ উত্তম যোগাযোগ।

COVID-19 এর ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধের জন্য 4টি মূল ব্যবস্থা মনে রাখুন:

1. **অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন:** আপনাকে অত্যাৱশ্যকীয় চিকিৎসা পরিচর্যা ([পরীক্ষা করা](#) সমেত) অথবা অন্যান্য অত্যাৱশ্যক কাজকর্মের জন্য বাইরে যেতে না হলে অসুস্থ অবস্থায় বাড়িতেই থাকুন।
2. **শারীরিক দূরত্ব:** অন্য মানুষের থেকে কম করে 6 ফুট দূরে থাকুন।
3. **একটি ফেস কভারিং পরুন:** আপনার আশপাশের মানুষদের সুরক্ষিত করুন। আপনি উপসর্গ ছাড়াই সংক্রামক হতে পারেন এবং কাশি, হাঁচি বা কথা বলার মাধ্যমে রোগটি ছড়িয়ে দিতে পারেন। ফেস কভারিংগুলি COVID-19 এর ছড়িয়ে পড়া কমাতে সাহায্য করে।
4. **স্বাস্থ্যকর হাতের স্বাস্থ্যবিধির অভ্যাস করুন:** প্রায়ই সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন অথবা সাবান ও জল উপলভ্য না হলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন, প্রায়ই স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলি নিয়মিতভাবে পরিষ্কার করুন, পরিষ্কার না করা হাত দিয়ে আপনার মুখ স্পর্শ না করাই ভাল, এবং আপনার কাশি ও হাঁচির সময় হাতের তালুর বদলে পুরো হাত দিয়ে মুখ ঢেকে নিন; কাশি অথবা হাঁচি হওয়ার সময়ে আপনার জামার হাতা দিন, ঢাকা দিন আপনার হাতগুলি দিয়ে নয়।

[নিউ ইয়র্কবাসীদের COVID-19 এর সম্পর্কে এখনও জানা প্রয়োজন](#), পড়ুন, পাওয়া যাবে

NYC স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগের ওয়েব সাইট nyc.gov/health এ। COVID-এ ক্লিক করুন।

¹ বাড়ির কাজ বলতে বহু ধরনের কাজ বোঝায়: NYC স্বাস্থ্য বিভাগ এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি এর দ্বারা পূর্বে প্রচার করা, nyc.gov/health এ পাওয়া যাবে, [বাড়িতে স্বাস্থ্য প্রয়োগের কর্মীদের এবং সম্প্রদায়ভিত্তিক স্বাস্থ্য প্রয়োগের কর্মীদের জন্য COVID-19 পথ নির্দেশ](#) (অসুস্থ এবং বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য সহায়তাগুলিসহ)। COVID-এ ক্লিক করুন।

I. বাড়ির কাজের লোকদের জন্য সুপারিশ করা সব থেকে ভালো অভ্যাসগুলি

1. আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে আলোচনা করুন এবং একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করুন এবং পরিকল্পনাটির থেকে সরে যাবেন না।
2. COVID-19 এর সঙ্গে সম্ভাব্য সংস্পর্শের জন্য প্রস্তুত থাকুন।
3. যদি আপনি সংস্পর্শে আসেন, তাহলে সবেতন ছুটি এবং/অথবা সুরক্ষিত বিরামের বিষয়ে আপনার অধিকারগুলির জানুন।
4. সমস্যাগুলির সমাধানের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা পরিকল্পনাটির কার্যকরীতা অন্তর্ভুক্ত করে স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা সংক্রান্ত সমস্যাগুলির বিষয়ে নিয়মিতভাবে এবং খোলাখুলিভাবে আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে কথা বলুন।

সব থেকে ভালো অভ্যাস # 1 আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে আলোচনা করুন এবং একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করুন এবং পরিকল্পনাটির থেকে সরে যাবেন না।

COVID-19 এর বিরুদ্ধে সুরক্ষার জন্য আপনার উভয়েই কী করবেন সেই বিষয়ে আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে আলোচনা করুন, তারপরে সম্মত হওয়া ব্যতিক্রম এবং অভ্যাসগুলি লিখে রাখুন। আপনার তৈরি করা নিরাপত্তা পরিকল্পনাটি আপনাকে এবং আপনার নিয়োগকর্তাকে সাহায্য করবে যেহেতু আপনাদের বাড়িগুলিতে বয়স্ক অথবা চিকিৎসাগত অবস্থায়ুক্ত, এবং কাজের জন্য যাওয়া আসা করা মানুষেরা থাকতে পারেন যাঁরা COVID-19 এর তীব্রতর অসুস্থতার,² এবং অন্যান্য সম্ভাব্য সমস্যাগুলির বর্ধিত ঝুঁকিযুক্ত হতে পারেন।

নিরাপত্তা পরিকল্পনাটিকে নজর দিতে হবে নিম্নতমরূপে:

স্বাস্থ্য পরীক্ষা	<ul style="list-style-type: none">• সনাক্ত করুন কারা স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাবেন, কাদের COVID-19-এর পরীক্ষা করানো উচিত³ এবং কখন এবং কীভাবে আপনি তথ্যগুলির উপর নজর রাখবেন।• পরীক্ষাগুলি করতে হবে প্রত্যেক কাজে দিনের শুরুতে। আপনাকে, আপনার নিয়োগকর্তাকে, এবং আপনার নিয়োগকর্তার পারিবারিক সদস্যদের স্বাস্থ্য পরীক্ষাগুলি পরিচালনা করতে হবে। <i>মনে রাখবেন যে যাঁদের COVID-19 আছে তাঁরা সকলেরই উপসর্গ থাকবে না, তাই শুধুমাত্র জ্বর অথবা কাশির মত দেখতে পাওয়া যায় এমন একটি উপসর্গের বিষয়টি জিজ্ঞাসা করা ছাড়াও এমন কোন মানুষের সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা সম্পর্কে যিনি COVID-19 পরীক্ষার ফল পজিটিভ হয়েছে এবং/অথবা যিনি সাম্প্রতিক নিউ ইয়র্ক রাজ্য কোয়ারেন্টিন তালিকায় থাকা একটি রাজ্য অথবা দেশ থেকে এসেছিল কি না জিজ্ঞাসা করাও গুরুত্বপূর্ণ।⁴</i>• একটি নমুনা COVID-19 পরীক্ষার টুল nyc.gov/health তে পাওয়া যাবে COVID-এ ক্লিক করুন।
সুরক্ষা সরঞ্জাম	<ul style="list-style-type: none">• আপনার নিয়োগকর্তাকে বিনামূল্যে পার্সোনাল প্রোটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট (PPE) অর্থাৎ ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জামগুলি দিতে হবে - যেমন, ফেস মাস্ক এবং যথেষ্ট পরিমাণে যাতে কখনওই আপনি বাড়িতে পর্যাপ্ত PPE ছাড়া কাজ না করেন।• প্রয়োজনীয় সকল PPE সনাক্ত করুন - কাদের অবশ্যই PPE পরতে হবে এবং কখন, এবং বাড়িতে প্রবেশ করা যেকোনো লোককেই অবশ্যই পোশাক অথবা অন্য বাইরের আবরণ বদল করতে হবে কি না তা অন্তর্ভুক্ত করে।• নিশ্চিত করুন যে বাড়ির মধ্যে সকলেই যতটা বেশি সম্ভব মুখের আচ্ছাদন পরছেন, এবং বিশেষভাবে যখন অন্যদের সঙ্গে কম করে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব নয়।⁵
স্বাস্থ্যবিধি, পরিষ্কার করা এবং জীবাণুমুক্ত করা	<ul style="list-style-type: none">• বাড়িতে সব থেকে বেশিবার আসা যাওয়া করা অংশটি যেমন রান্নাঘর, বাথরুমগুলি- এবং বারংবার স্পর্শ করা তলগুলি যেমন, দরজার হাতল, কলের হাতল, রেলিং, এবং কাউন্টারটপগুলি কত ঘন ঘন পরিষ্কার করতে হবে সেটি সহ, পরিষ্কার করার রীতি স্থির করুন।
শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা	<ul style="list-style-type: none">• বাড়িতে কাকে অবশ্যই শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে, বাড়িতে ঢোকা মানুষদের উপর যাঁরা পরিবারের সদস্য নন কোন প্রকারের আটকা-আটকি, এবং মানুষদের ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকার এবং বাড়ির ভিতরে একটি নিরাপদ দূরত্বে থাকার নিয়ম স্থির করুন।• শিশুদের জন্য নিরাপদ কার্যকলাপের, যেমন বাইরে থাকার সময় বৃদ্ধি, এবং কখন শিশুদের অবশ্যই ফেস কভারিং পরতে হবে, কাদের সঙ্গে তারা শারীরিক সংস্পর্শ করতে পারে, এবং কোথায় সংস্পর্শগুলি ঘটতে পারে, তার পরিকল্পনা করুন।

² COVID-19 এবং রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার সঙ্গে আপসকারী মানুষদের সম্পর্কে আরও জানতে, যান nyc.gov/health। COVID এ ক্লিক করুন, তারপরে প্রতিরোধ এবং উচ্চ ঝুঁকিযুক্ত গোষ্ঠীগুলি।

³ nyc.gov/covidtest তে বিনামূল্যে COVID-19 পরীক্ষার তথ্য পাওয়া যায়

⁴ সীমাবদ্ধ রাজ্যগুলিসহ, নিউ ইয়র্ক রাজ্য COVID-19 ভ্রমণ পরামর্শ, এখানে পাওয়া যাবে <https://coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory>

⁵ পড়ুন [COVID-19 ফেস কভারিং: গ্রামশই জিজ্ঞাসা করা প্রশ্নগুলি nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)। COVID-এ ক্লিক করুন।

পরামর্শ এবং সংস্থান

পরামর্শ:

- PPE তে একটি ফেস কভারিং এর অধিক অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। যেমন, যদি আপনার নিয়োগকর্তা, যখন আপনি প্রত্যেক দিন বাড়িটিতে ঢোকে তখন একটি পরিষ্কার পোশাক বদলাতে অথবা ল্যাটেক্স গ্লাভস পরতে বলেন, তাহলে আপনার নিয়োগকর্তাকে অবশ্যই আপনাকে বিনামূল্যে ফেস কভারিং এবং বিনামূল্যে অতিরিক্ত PPE উপাদান দিতে হবে।
- আপনার জনসাধারণের ব্যবহারের গাড়িতে অথবা অধিক সংখ্যক যাওয়া-আসা করা স্থানগুলিতে যাওয়া নিম্নতম করার উদ্দেশ্যে আপনার যাওয়া-আসার বিষয়ে আপনি এবং আপনার নিয়োগকর্তা আলোচনা করে নিতে পারেন। যেমন, আপনার নিয়োগকর্তা চাইতে পারেন যে আপনার যাওয়া আসার জন্য আপনি ব্যক্তিগত গাড়ি ব্যবহার/ভাগাভাগি করা গাড়ি ব্যবহার করুন, যে ক্ষেত্রে আপনাকে যাওয়া-আসার ব্যবস্থা সম্পর্কে এবং/অথবা ব্যয়-পূরণের বিষয়ে যদি আপনাকে যাওয়া-আসার জন্য খরচ করতে হয়, আলোচনা করতে নিতে হবে।⁶
- যদি পরিষ্কার করা আপনার কাজের অঙ্গ হয়:
 - যদি সম্ভব হয়, সকলের সংস্পর্শ নিম্নতম করার জন্য, যখন আপনার নিয়োগকর্তা বাড়িতে থাকবেন না তখন বাড়ি পরিষ্কার করুন।
 - পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য প্রশাসন-এর (Occupational Safety and Health Administration, OSHA⁷) নিরাপত্তা নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।

সংস্থানগুলি:

নিম্নলিখিত প্রতিষ্ঠানগুলি নিরাপত্তা পরিকল্পনার নমুনাগুলি দেয়:

ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ওয়ার্কার্স অ্যাসোসিয়েশন (NDWA):

<https://membership.domesticworkers.org/coronavirus/work-safely/return-to-work-safely/>

হ্যান্ড ইন হ্যান্ড:

<https://domesticemployers.org/support-during-the-coronavirus-pandemic/>

নিউ ইয়র্ক স্টেটের স্বাস্থ্য দপ্তর

https://www.governor.ny.gov/sites/governor.ny.gov/files/atoms/files/NYS_BusinessReopeningSafetyPlanTemplate.pdf

(ইংরেজি)

<https://www.governor.ny.gov/sites/governor.ny.gov/files/atoms/files/NYSBusinessReopeningSafetyPlanTemplateSpanish.pdf>

(স্প্যানিশ)

সব থেকে ভালো অভ্যাস # 2 COVID-19 এর সঙ্গে সম্ভাব্য সংস্পর্শের জন্য প্রস্তুত থাকুন।

কোয়ারেন্টিন অথবা আইসোলেশনের বিষয়ে আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে নিয়মিত কথা বলুন যদি:

- আপনি অথবা আপনার নিয়োগকর্তার পরিবারের কেউ COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ হন অথবা COVID-19 এর উপসর্গ থাকে।
- আপনি অথবা আপনার নিয়োগকর্তার পরিবারের কেউ এমন কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন যাঁর COVID-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়েছিল অথবা সাম্প্রতিক সময়ে COVID-19 এর অধিক হারযুক্ত একটি রাজ্য অথবা দেশ থেকে ফিরেছেন।

একটি প্রকৃত সংস্পর্শের জন্য আগের থেকে একটি কর্ম পরিকল্পনা রাখা এবং আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে আপনার ছুটির বিকল্পগুলির (সেবেতন এবং বেতনবিহীন) বিষয়ে আলোচনা করা নিশ্চিত করুন।

গুরুত্বপূর্ণ: বৈষম্য এবং প্রতিশোধ নেওয়ার প্রবণতা বেআইনি।

আপনার নিয়োগকর্তা আপনাকে কাজ থেকে বার করে দিতে, আপনার বাড়ি পাঠিয়ে দিতে, অথবা আপনার জাতিভিত্তিক পরিচয়, জাতিগত সূত্র অথবা অক্ষমতার কারণে আপনাকে কাজে না আসতে বলতে পারেন না। কর্মচারীদের জাতি, জাতিগত সূত্র, অথবা অক্ষমতা করোনভাইরাসের সঙ্গে সংস্পর্শের সম্ভাব্য ইঙ্গিত হিসাবে আন্দাজের ভিত্তিতে একজন কর্মচারীকে বরখাস্ত করা অথবা একজন কর্মীকে কাজ করা থেকে প্রতিরোধ করাটি হল একটি বেআইনি বৈষম্যমূলক আচরণ। দেখুন III. বাড়ির কাজের কর্মচারীদের জন্য অন্যান্য সংস্থানগুলি জন্য নিউ ইয়র্ক রাজ্য এবং নিউ ইয়র্ক সিটি মানবাধিকার সংস্থাগুলির সঙ্গে লিঙ্কগুলির জন্য।

যদি আপনার নিয়োগকর্তার পরিবারের কেউ সংস্পর্শে আসেন, তাহলে আপনার নিয়োগকর্তাকে:

- নির্ভরযোগ্য যোগাযোগের তথ্য ব্যবহার করে আপনাকে জানাতে হবে;
- আক্রান্ত ব্যক্তিটির কত সময় পর্যন্ত কোয়ারেন্টিনে অথবা আইসোলেশন থাকা প্রয়োজন সেটি জানাতে হবে;
- কত সময় পর্যন্ত আপনি কাজে যোগদান না করতে হওয়ার আশা করতে পারেন সেটি জানানো; এবং
- কীভাবে আপনাকে বেতন দেওয়া হবে-যেমন একটি আংশিক বেতন-আপনার কাজে যোগদান না করার সময়টিতে।

⁶ পড়ুন [COVID-19 জন স্বাস্থ্য জরুরী অবস্থার সময়ে নিরাপদে যাওয়া আসা করা nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) তে পাওয়া যাবে। COVID-এ ক্লিক করুন।

⁷ [Worker Rights under OSHA-এর অধীনে কর্মচারীর অধিকারগুলি](https://www.osha.gov) (ইংরেজি) and [Worker Rights under OSHA-এর অধীনে কর্মচারীর অধিকারগুলি](https://www.osha.gov) (স্প্যানিশ) পাওয়া যায় [osha.gov](https://www.osha.gov) তে

যদি আপনি সংস্পর্শে আসেন:

- আপনার নিয়োগকর্তাকে জানান;
- পরীক্ষা করানোর অথবা চিকিৎসা করানোর জন্য অসুস্থতার ছুটি ব্যবহার করুন।

COVID-19 হোটেল কর্মসূচী

যদি আপনি একজন বাড়িতে থাকা ন্যূনি (বাচ্চা দেখাশোনার মাসি) হন, তাহলে আপনি বিনামূল্যে একটি হোটেলে পৃথক থাকার জন্য যোগ্য হতে পারেন, যদি আপনি অথবা আপনার নিয়োগকর্তার পরিবারের কেউ COVID-19 এর সংস্পর্শে এসেছেন অথবা এসেছিলেন।

আরও তথ্যের জন্য:

- দেখুন nyc.gov/covid19hotel
- সকাল 9 টা থেকে রাত 9টার মধ্যে 844-NYC-4NYC (844-692-4692) নম্বরে ফোন করুন। হোটেল কর্মসূচী সম্পর্কে কারোর সঙ্গে কথা বলার জন্য প্রথমে 0 চাপুন, তারপরে 1 চাপুন।

COVID-19 -এর পরীক্ষা এবং চিকিৎসা করানো

NYC স্বাস্থ্য বিভাগ + হাসপাতালগুলি, অভিবাসন স্থিতি অথবা খরচ বহনের সক্ষমতা দেখা ছাড়াই পরীক্ষা করানোর এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করে।

যদি আপনার COVID-19 এর ফলাফল পজিটিভ হয়, তাহলে আপনি, **NYC টেস্ট + ট্রেস কর্পস** এর থেকে পৃথক থাকা সহ পরবর্তী পদক্ষেপগুলির উপর নির্দেশিকাগুলি পাবেন আরও তথ্যের জন্য:

- <https://www.nychealthandhospitals.org/test-and-trace/resources/> দেখুন অথবা
- (844) 692-4692 নম্বরে ফোন করুন

সব থেকে ভালো অভ্যাস # 3 যদি আপনি সংস্পর্শে আসেন, তাহলে সবেতন ছুটি এবং/অথবা সুবক্ষিত বিবামের বিষয়ে আপনার অধিকারগুলির জানুন।

একজন বাড়ির কাজের লোক হিসাবে, আপনি সিটি, স্টেট অথবা ফেডারেল আইনগুলির অধীনে অসুস্থতার জন্য সবেতন ছুটি ব্যবহার করার জন্য যোগ্য হতে পারেন:

- নিউ ইয়র্ক সিটির সবেতন নিরাপদ ও অসুস্থতার ছুটির আইন
- নিউ ইয়র্ক স্টেটের জরুরি অবস্থার COVID-19 সম্বন্ধীয় সবেতন অসুস্থতার ছুটি
- ফেডারেল পরিবারগুলির প্রথম করোনাভাইরাসের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কিত আইন (Federal Families First Coronavirus Response Act, FFCRA) COVID-19 সবেতন অসুস্থতার ছুটি

পরের পৃষ্ঠায় COVID-19 এর সাথে সম্পর্কিত সিটি, স্টেট এবং ফেডারেল আইনগুলির উপর একটি আলোচনা দেখুন।

আরও তথ্যের জন্য অথবা অসুস্থতার জন্য সবেতন ছুটির বিষয়ে একটি অভিযোগ জানানোর জন্য, (212) 436-0380 নম্বরে DCWP এর অফিস অফ লেবার পলিসি অ্যান্ড স্ট্যান্ডার্ডস (OLPS) এর কার্যালয়ে ফোন করুন।

দ্রষ্টব্য: আপনি আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে আরও ছুটির জন্য, সবেতন হোক অথবা বেতনবিহীন হোক, দরকষাকষি করতে পারে।

সব থেকে ভালো অভ্যাস # 4 সমস্যাগুলির সমাধানের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা পরিকল্পনাটির কার্যকরীতা অন্তর্ভুক্ত করে স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা সংক্রান্ত সমস্যাগুলির বিষয়ে নিয়মিতভাবে এবং খোলাখুলিভাবে আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে কথা বলুন।

COVID-19 অতিমারী মানুষ কীভাবে কাজ করবে তা বদলে দিয়েছে। আপনার কাজের শর্তগুলির, নিরাপত্তা পরিকল্পনায় থাকা নতুন শর্তগুলিসহ, সমন্বিত হওয়া প্রয়োজন হতে পারে। এটি আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে বারংবার এবং অকৃত্রিম যোগাযোগকে গুরুত্বপূর্ণ করে। সকলের নিরাপত্তা এবং মানসিক শান্তির উদ্দেশ্যে একত্রে কাজ করার জন্য একটি অঙ্গিকার করুন, এবং নিয়মিত যাচাই করুন যাতে আপনারা যেকোনো প্রয়োজনীয় বদলের অথবা উদ্ভব হওয়া সমস্যার বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন। একটি কর্ম সম্পর্কিত চুক্তিতে [বাড়ি কাজের লোকের অধিকার সনদ](#) তে উল্লেখ করা অধিকারগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে।

যদি ইতিমধ্যেই আপনার কর্ম চুক্তি না থাকে, আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে কথাবার্তা শুরু করার জন্য একটি উত্তম উপায় হল একটি লিখিত চুক্তির ভিত্তিতে সহযোগিতা করা যেটিতে আপনার কর্ম সংক্রান্ত দায়িত্বগুলি এবং আপনার অধিকারগুলির উল্লেখ থাকে।

হ্যান্ড ইন হ্যান্ড ওয়েবসাইট domesticemployers.org তে আপনি একটি [নমুনা](#) খুঁজে পেতে পারেন।

আইন	অসুস্থতার জন্য সবেতন ছুটি ব্যবহার করার জন্য গ্রহণযোগ্য কারণগুলি	অসুস্থতার জন্য সবেতন ছুটির পরিমাণ এবং বেতনের হার
নিউ ইয়র্ক সিটি সবেতন নিরাপদ ও অসুস্থতার ছুটির আইন ^৪	<ul style="list-style-type: none"> কর্মচারী বা পরিবারের কোনও সদস্যের জন্য অসুস্থতা, আঘাত অথবা স্বাস্থ্য পরিস্থিতির নির্ণয়, পরিষেবা অথবা চিকিৎসা বা প্রতিরোধমূলক চিকিৎসা বিষয়ক পরিচর্যার কারণে যখন সরকারি কর্মকর্তা সর্বসাধারণের জরুরি স্বাস্থ্য পরিস্থিতির কারণে কর্মচারীর কর্মস্থল অথবা শিশুর স্কুল অথবা শিশু পরিচর্যা পরিষেবা বন্ধ করেন <p><i>সিটি ল হল তিনটি সবেতন অসুস্থতার ছুটির আইনগুলির মধ্যে সর্বাধিক বিস্তীর্ণ।</i></p>	<p>30 সেপ্টেম্বর, 2020 পর্যন্ত:</p> <ul style="list-style-type: none"> আপনি প্রতি 30 ঘন্টা কর্মরত সময়ের ওপর 1 ঘন্টা হারে নিরাপত্তা ও অসুস্থতাজনিত ছুটি অর্জন করেন। আপনি, আপনার যেমন পাওনা হবে, প্রত্যেক ক্যালেন্ডার বছরে একটি সর্বাধিক 40 ঘন্টা পর্যন্ত*, সেই অনুসারে সবেতন অসুস্থতার ছুটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনাকে আপনার নিয়মিত ঘন্টাভিত্তিক হারে বেতন দেওয়া হবে তবে বর্তমান নিম্নতম মজুরির থেকে কম নয়। <p><i>*1লা জানুয়ারি, 2021-এ, যদি আপনার নিয়োগকর্তার 100 জন বা তার বেশি কর্মী থাকেন, তাহলে আপনার প্রতি ক্যালেন্ডার বছরে মোট 56 ঘন্টা পর্যন্ত সবেতন অসুস্থতার ছুটি অর্জন করতে পারেন।</i></p>
নিউ ইয়র্ক স্টেটের জরুরি অবস্থার COVID-19 সম্বন্ধীয় সবেতন অসুস্থতার ছুটি ^৫	<ul style="list-style-type: none"> সরকারি-আদেশপ্রাপ্ত কোয়ারেন্টিন অথবা আইসোলেশন (বাধ্যতামূলক অথবা সতর্কতামূলক পৃথকীকরণের আদেশ)¹⁰ <p><i>রাজ্যের আইনটি পরিবার-পরিজনের সদস্যদের যন্ত্র নেওয়ার জন্য ছুটি কাভার করে না যারা সরকারী আদেশে কোয়ারেন্টিন অথবা আইসোলেশনে আছেন।</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> কর্মীরা বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টিন বা আইসোলেশনের জন্য নিজেদের অসুস্থতার ছুটি ব্যবহার করার পরে সবেতন পারিবারিক ছুটি অথবা অক্ষমতা সুবিধা ব্যবহার করতে পারেন। আপনার কোয়ারেন্টিনের মেয়াদের জন্য কর্ম সুরক্ষা রয়েছে। <p><i>রাশি এবং হার নির্ভর করে নিয়োগকর্তার আকৃতি এবং/অথবা আয়ের উপর নির্ভর করে। উপরের তথ্যটি ধরে নেয় যে কর্মচারীর সংখ্যা হল 10 অথবা তার কম।</i></p>
ফেডারেল পরিবারগুলির প্রথম করোনাভাইরাসের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কিত আইন (Federal Families First Coronavirus Response Act, FFCRA) COVID-19 সবেতন অসুস্থতার ছুটি ¹¹	<ul style="list-style-type: none"> বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টিন অথবা আইসোলেশন ডাক্তারের সুপারিশকৃত স্ব-কোয়ারেন্টিন COVID-19 এর উপসর্গগুলির কারণে চিকিৎসা বিষয়ক রোগনির্ণয় <ul style="list-style-type: none"> বাধ্যতামূলক অথবা চিকিৎসকের সুপারিশকৃত কোয়ারেন্টিনের অধীনে একজন পারিবারিক সদস্যের চিকিৎসা যখন দূর শিক্ষার জন্য একটি শিশুর স্কুল বন্ধ থাকে অথবা COVID-19 এর কারণে শিশুকে দেখাশোনার লোক অনুপস্থিত থাকেন সেটি অন্তর্ভুক্ত করে, স্কুল অথবা চাইল্ড কেয়ার ফ্যাসিলিটি বন্ধ থাকার জন্য শিশুর দেখাশোনা প্রাসঙ্গিক ফেডারেল এজেন্সিগুলির দ্বারা নির্ধারিত অন্য কোনও উল্লেখযোগ্যভাবে সদৃশ পরিস্থিতি 	<ul style="list-style-type: none"> আপনি দুই সপ্তাহ (80 ঘন্টা) অবধি ছুটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনাকে নিয়মিত হারে প্রতিদিন \$511 এবং মোট \$5,110 পর্যন্ত প্রদান করা হয়। আপনি দুই সপ্তাহ (80 ঘন্টা) অবধি ছুটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনার দিনে \$200 এর নিয়মিত বেতনের হারের 2/3 এবং মোট \$2,000 দেওয়া হয়। একটি শিশুর যত্নের পরিস্থিতিতে (বাম দিকে ঠিক পাশেই বুলেট 2 দেখুন) আপনি যোগ্য একটি অতিরিক্ত 2/3 বেতন হারে 10 সপ্তাহের ছুটির জন্য। <p><i>ছুটির পরিমাণ নির্ভর করে পূর্ণ-সময় অথবা আংশিক-সময়-এর স্থিতির উপর। উপরের তথ্যগুলি পূর্ণ-সময়-এর স্থিতি ধরে নিয়ে।</i></p>

^৪NYC এর সবেতন নিরাপদ এবং অসুস্থতার ছুটির আইনের সংশোধন যা 30 সেপ্টেম্বর, 2020 তারিখে বাড়ির কাজের লোকদের 40 ঘন্টার পর্যন্ত সবেতন অসুস্থতার ছুটি (অথবা কোনও কোনও ক্ষেত্রে 56 ঘন্টা পর্যন্ত) পাওয়া অথবা ব্যবহার করার সক্ষমতাকে কার্যকর হয়েছে। আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/workers দেখুন।

^৫ নিউ ইয়র্ক স্টেটের জরুরি অবস্থার COVID-19 সম্বন্ধীয় সবেতন অসুস্থতার ছুটির সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দেখুন ny.gov/COVIDpaidicksickleave। আপনি, www.ny.gov এবং www.ny.gov স্প্যানিশ সহ একাধিক ভাষায় কর্মচারীদের জন্য ফ্যাক্ট শিটগুলি পেতে পারেন।

¹⁰ আপনার নিয়োগকর্তার নথিকরণের জন্য COVID-19 সবেতন অসুস্থতার ছুটির (বাধ্যতামূলক আইসোলেশন কোয়ারেন্টিন আদেশ), কল (855) 491-2667।

¹¹FFCRA এর উপর আরও তথ্যের জন্য, দেখুন dol.gov/agencies/whd/pandemic। আপনি কর্মচারীদের জন্য ফ্যাক্ট শিটগুলি পেতে পারেন www.dol.gov এবং www.dol.gov স্প্যানিশে।

II. নিয়োগকর্তাদের জন্য যাচাই তালিকা এবং সংস্থানগুলি

বাড়িতে একটি স্বাস্থ্যকর এবং নিরাপদ কর্মস্থলের জন্য চেকলিস্ট		
গৃহকর্মে সহায়তাকারী কর্মীদের নিয়োগকর্তা হিসাবে, আপনি কি:		
যোগাযোগ		
1	একটি খোলা মনে এবং শ্রদ্ধাপূর্ণ আলোচনার পরিবেশ তৈরি করেছেন?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
2	একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনার উপর কর্মচারীর সঙ্গে সহযোগিতা করেছেন?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
3	কাজের শর্তগুলির সম্পর্কে কথা বলার জন্য নিয়মিত যাচাই করার সময় নির্দিষ্ট করেছেন?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
4	COVID-19 এর কারণে পরিবর্তনগুলি অন্তর্ভুক্ত করার জন্য কর্মচারীর সঙ্গে কোন লিখিত চুক্তি আপডেট করেছেন?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
5	সেই সতর্কতাগুলির সম্পর্কে আলোচনা করেছেন যেগুলি আপনি এবং কর্মচারী উভয়েই গ্রহণ করবেন কাজের এবং কাজের বাইরে, উভয় সময়ের জন্যই ছোঁয়াচের সম্ভাবনা হ্রাস করার জন্য?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
6	কর্মচারীর সঙ্গে একটি পদক্ষেপ পরিকল্পনা তৈরি করেছেন, যদি আপনি, আপনার পরিবারের কেউ, অথবা কর্মচারীটি যদি COVID-19 এর সংস্পর্শ আসেন?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
7	যুক্তিসঙ্গত বিশেষ সুবিধাগুলি দেওয়ার জন্য প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন যদি কর্মচারী COVID-19 এর কারণে কাজের শর্তাবলী বদল করার জন্য অনুরোধ করে থাকেন; যেমন ফেস কভারিং পরার থেকে বিরাম নেওয়া অথবা অন্যান্য গৃহস্থালি কর্মচারীদের থেকে ভিন্ন সময়গুলিতে বাড়িতে থাকার জন্য প্রসারিত সময়গুলি।	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
সবেতন অসুস্থতার ছুটির আইনগুলি		
8	কর্মচারীটিকে আপনার দিতে হতে পারে এমন অসুস্থতার ছুটিগুলির ধরনগুলি সম্পর্কে নিজে শিখেছেন? ¹²	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
সুরক্ষা সরঞ্জাম		
9	ফেস কভারিং এবং অন্য যেকোনো প্রয়োজনীয় অথবা অনুরোধ করা PPE অন্তর্ভুক্ত করে কর্মচারীর জন্য অতিরিক্ত PPE কিনেছেন?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
10	যেকোনো প্রয়োজনীয় নিরাপত্তামূলক পদক্ষেপের উপর কর্মচারীকে পরিষ্কার পথনির্দেশ এবং প্রশিক্ষণ দিয়েছেন?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা		
11	পারিবারিক সদস্যদের, যখন কর্মচারীটি বাড়িতে থাকেন, তখন যখনই সম্ভব শারীরিক দূরত্ব রাখার জন্য নির্দেশ দিয়েছেন?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
12	বাড়িতে অতিথিদের আসা সীমিত করার জন্য পরিকল্পনা করেছেন?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
স্বাস্থ্যবিধি, পরিষ্কার করা এবং জীবাণুমুক্ত করা		
13	বাড়িটিকে যতটা সম্ভব স্বাস্থ্যকর, নিরাপদ, এবং পরিষ্কার করার পরিকল্পনাগুলিকে বাস্তবে কাজে লাগিয়েছেন?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ
14	অধিক সংখ্যক বার স্পর্শ করা তলগুলিকে বারংবার জীবাণুমুক্ত করার জন্য পরিষ্কার করার জিনিসগুলির অতিরিক্ত মজুতের ব্যবস্থা করেছেন?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ

সংস্থানগুলি:

- **ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ওয়ার্কার্স অ্যালায়েন্স:** বাড়ির কাজের লোকের অধিকার এবং সংস্থানগুলির উপর তথ্যের জন্য দেখুন domesticworkers.org।
- **হ্যান্ড ইন হ্যান্ড: ডোমেস্টিক এমপ্লয়ার্স নেটওয়ার্ক** বাড়িতে নিয়োগ সংক্রান্ত অভ্যাস এবং একটি কার্যকরী এবং স্বাস্থ্যকর কর্ম পরিবেশ সৃষ্টি করার জন্য পরামর্শগুলির উপর তথ্যের জন্য দেখুন domesticemployers.org।
- **নিউ ইয়র্ক সিটি উপভোক্তা ও কর্মী সুরক্ষা বিভাগ (Department of Consumer and Worker Protection, DCWP):** দেখুন nyc.gov/workers COVID-19 এর সময়ে কাজের স্থান সংক্রান্ত আইনগুলির সম্পর্কে আপডেটের জন্য।
- **NYC ছোট ব্যবসা পরিষেবাসমূহ:** NYC মানেই ব্যবসা (NYC Means Business) (পুনরায় খোলার তথ্য) এর জন্য nyc.gov/sbs দেখুন।
- **পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য প্রশাসন (OSHA):** দেখুন osha.gov COVID-19 এর জন্য কাজের স্থানটিকে প্রস্তুত রাখার উপর পথনির্দেশিকার জন্য।
- **নিউ ইয়র্ক রাজ্য শ্রম বিভাগ (NYS DOL):** বাড়ির কাজের লোকের [নিয়োগকর্তাদের জন্য তথ্যগুলি](http://labor.ny.gov) বাড়ির কাজের লোকের এবং [বাড়ির কাজের লোকের অধিকার সনদ](http://labor.ny.gov) এর জন্য দেখুন labor.ny.gov

¹² COVID-19 চলাকালীন nyc.gov/workers এ উপলব্ধ কর্মক্ষেত্র আইন সম্পর্কে আপডেট পড়ুন। এটিতে অন্তর্ভুক্ত আছে, স্থানীয়, রাজ্য এবং ফেডারেল আইনের অধীন উপলব্ধ সবেতন অসুস্থতার ছুটির সম্পর্কে তথ্য।

III. বাড়ির কাজের লোকদের জন্য অন্যান্য সংস্থানগুলি

- **নিউ ইয়র্ক রাজ্য শ্রম বিভাগ (NYSDOL):** মজুরি, বেতন, অথবা অনুপযুক্ত স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তামূলক সতর্কতার বিষয়ে তথ্যের জন্য অথবা একটি অভিযোগ জানাতে দেখুন labor.ny.gov/
- **নিউ ইয়র্ক সিটি উপভোক্তা ও কর্মী সুরক্ষা বিভাগ (Department of Consumer and Worker Protection, DCWP):**
 - DCWP অফিস অফ লেবার পলিসি অ্যান্ড স্ট্যান্ডার্ডস (OLPS) এর কার্যালয়ে (212) 436-0380 তে ফোন করুন অথবা NYC তে সবেতন নিরাপদ এবং অসুস্থতার ছুটির বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য একটি অভিযোগ জানাতে দেখুন nyc.gov/workers।
 - একজন গৃহস্থালি কর্মচারী হিসাবে আপনার অধিকারগুলির জন্য এবং বিনামূল্য আইনি পরিশেবার প্রতিষ্ঠানগুলির প্রতি উল্লেখের জন্য (646) 330-8886 নম্বরে OLPS এর দ্বারা খরচ প্রদত্ত কেয়ার অ্যাডভোকেটকে ফোন করুন।
- **NYC মানবাধিকার কমিশন:** ফোন করুন (212) 306-7450 অথবা দেখুন nyc.gov/humanrights সিটি আইনের অধীনে বৈষম্য এবং উপযুক্ত বাসস্থানগুলির বিষয়ে আপনার অধিকারগুলির জন্য।
- **নিউ ইয়র্ক রাজ্য মানবাধিকার বিষয়ক বিভাগ:** ফোন করুন (888) 392-3644 অথবা দেখুন dhr.ny.gov রাজ্য আইনের অধীনে বৈষম্য এবং উপযুক্ত বাসস্থানগুলির বিষয়ে আপনার অধিকারগুলির জন্য।

নিউ ইয়র্ক সিটি উপভোক্তা ও কর্মী সুরক্ষা বিভাগ বিষয়ে

অফিস অব লেবার পলিসি অ্যান্ড স্ট্যান্ডার্ডস (OLPS) এর উপভোক্তা ও কর্মী সুরক্ষা বিভাগ অফিস অফ লেবার পলিসি অ্যান্ড স্ট্যান্ডার্ডস (OLPS) হল কর্মচারীদের জন্য NYC এর কেন্দ্রীয় সংস্থান। OLPS শ্রমের মান এবং নীতিগুলি রক্ষা করে এবং উন্নতি ঘটায় যেগুলি সকল কর্মচারীদের, অভিবাসনের স্থিতির ব্যতিরেকেই তাঁদের অধিকারগুলি পাওয়া নিশ্চিত করার জন্য ন্যায্যসঙ্গত কর্মসূচি সৃষ্টি করে। OLPS এর পেইড কেয়ার যত্ন বিভাগটি জনসাধারণের কাছে পৌঁছানো ও শিক্ষার মাধ্যমে পেইড কেয়ার কর্মীদের অধিকার রক্ষার জন্য, পেইড কেয়ার কাজের মান উন্নত করার জন্য এবং পেইড কেয়ার সিস্টেমকে শক্তিশালী করার জন্য নিবেদিত।