

## গৃহকর্মী

1. প্রিয় গৃহকর্মী, কোভিড-19 সম্পর্কিত সঙ্কটের সময় আপনার স্বাস্থ্য আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ! আপনার যদি জ্বর, কাশি থাকে বা শ্বাস নিতে সমস্যা হয়, তবে অবিলম্বে আপনার নিয়োগকর্তাকে জানান। আপনি কাতারের **কোভিড-19 হটলাইন 16000** নাম্বারেও যোগাযোগ করতে পারেন। জরুরী অবস্থার ক্ষেত্রে অ্যাম্বুলেন্সের জন্য অনুরোধ করতে 999 নাম্বারে কল করুন। সমস্ত চিকিত্সা বিনামূল্যে দেওয়া হয় এবং স্বাস্থ্য কার্ড বা বৈধ QID ছাড়াই উপলভ্য।
2. প্রিয় গৃহকর্মী, আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থেকে থাকে, তবে আপনাকে কর্তৃপক্ষ কর্তৃক বিচ্ছিন্ন করে রাখা হবে এবং বিনামূল্যে পরীক্ষা করা হবে। আপনার পরীক্ষার ফলাফল যদি ইতিবাচক হয়, তবে আপনাকে আরোগ্যলাভ হওয়া পর্যন্ত সমস্ত **প্রয়োজনীয় যত্ন, খাবার এবং আবাসসহল বিনামূল্যে** সরবরাহ করা হবে। আরও তথ্যের জন্য, পড়ুন আপনার স্বাস্থ্য এবং কর্মসংস্থান: কর্মীদের জন্য মূল তথ্য (Your Health and Employment: Key information for workers)।
3. প্রিয় গৃহকর্মী, কোভিড-19 সম্পর্কিত সঙ্কটের সময় আপনি MoPH, ADLSA এবং HMC ফেসবুক পেজগুলোতে **অফিসিয়াল তথ্য** খুঁজে পেতে পারেন। আপনার যদি কোনও তথ্য বা ব্যাখ্যার প্রয়োজন হয় তবে আপনার নিয়োগকর্তাকে বলুন।
4. প্রিয় গৃহকর্মী, কোভিড-19 সম্পর্কিত সঙ্কটের সময় আপনার স্বাস্থ্য আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ! **নিয়মিত বিরতি** নেওয়ার কথা মনে রাখবেন এবং নিজের সামগ্রিক শারীরিক সুস্থতার দিকে বাড়তি মনোযোগ দিন। আইন অনুযায়ী আপনার কখনও **প্রতিদিন 10 ঘন্টার বেশি** কাজ করা উচিত নয়।
5. প্রিয় গৃহকর্মী, কোভিড-19 সম্পর্কিত সঙ্কটের সময় জমায়েতের ক্ষেত্রে সরকারের নিষেধাজ্ঞার কারণে আপনি হয়তো আপনার দিনটি বাড়ির বাইরে কাটাতে পারবেন না। তবে মনে রাখবেন, আপনার তারপরও **একদিনের বেতনযুক্ত সাপ্তাহিক ছুটির** অধিকার রয়েছে!
6. প্রিয় গৃহকর্মী, কোভিড-19 সম্পর্কিত সঙ্কটের সময় আপনার বাড়ির পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ, তবে আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রেও তাই! আপনার নিয়োগকর্তার কাছে **হ্যান্ড স্যানিটাইজার, মাস্ক এবং গ্লোভস** চান এবং বিশেষত **শক্তিশালী পরিষ্কার করার পণ্যগুলো** ব্যবহার করার সময় সেগুলো ব্যবহার করুন।

7. প্রিয় গৃহকর্মী, কোভিড-19 সম্পর্কিত সঙ্কটের সময় **খাবার প্রস্তুত করার আগে ও পরে আপনার হাত ধোয়া এবং পাশাপাশি অসুস্থ বা বিশেষ প্রয়োজন থাকা বৃদ্ধ বা পরিবারের সদস্যদের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত মনোযোগ দিন।**

8. প্রিয় গৃহকর্মী, কোভিড-19 সম্পর্কিত সঙ্কটের সময় আপনি উরেডু (Ooredoo) মোবাইল মানি, ভোডাফোন, মানিগ্রাম, ওয়েস্টার্ন ইউনিয়ন এবং অন্যান্য অনলাইন প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে **বাড়িতে অর্থ পাঠাতে** পারেন। আপনার মাত্রিভূমির ক্ষেত্রে সবচেয়ে ভাল কোন মাধ্যমটি কাজ করে সেটি চেক করে দেখুন, তবে প্রতারণা থেকে সাবধান থাকুন!

9. প্রিয় গৃহকর্মী, কোভিড-19 সম্পর্কিত সঙ্কট আমাদের সকলের জন্যই দুশ্চিন্তাদায়ক! দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগ হ্রাসে সহায়তা পাওয়ার জন্য **এটি সম্পর্কে আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন।** আমাদের একে অপরকে সমর্থন করতে হবে।

10. প্রিয় গৃহকর্মী, কোভিড-19 সম্পর্কিত সঙ্কটের সময় ভাইরাসটির বিস্তার কমানোর ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য **যথাসম্ভব ঘরে থাকুন।** আপনাকে যদি বাইরে যেতে হয়; অন্যদের থেকে নিরাপদ দূরত্বে থাকুন এবং আপনার মুখমন্ডল স্পর্শ করবেন না, ং নিয়মিত সাবান বা অ্যালকোহল ভিত্তিক স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন।

11. প্রিয় গৃহকর্মী, মনে রাখবেন যে এমনকি কোভিড-19 সম্পর্কিত সঙ্কটের সময়ও আপনি যদি মনে করে থাকেন যে আপনার কোনও অধিকারকে সম্মান করা হয়নি তবে আপনি 40280661 নাম্বারে প্রশাসনিক উন্নয়ন, শ্রম ও সামাজিক বিষয় সম্পর্কিত মন্ত্রণালয়ের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।