NYSIF
New York State Insurance Fund

প্রলম্বিত কোভিডের উপর আলোকপাত:

নিয়োগকর্তাদের জন্য তথ্য

ভূমিকা

"প্রলম্বিত কোভিড" (অথবা "কোভিড-পরবর্তী অবস্থা") কোনো ব্যক্তির কর্মজীবন সহ সামগ্রিক জীবনের উপর নাটকীয় প্রভাব ফেলতে পারে এবং যেসব নিয়োগকর্তা এই সম্ভাব্য প্রভাবের গুরুত্ব বোঝেন, তারা সেইসব কর্মীদের আরো ভালোভাবে সহায়তা করতে পারবেন যা কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে সন্তুষ্টি, প্রোডাক্টিভিটি ও সংস্থায় টিকে থাকার মেয়াদকে উন্নত করে।

1. প্রলম্বিত কোভিড কী?

কোভিড-19-এর সংস্পর্শে এলে, কারো ক্ষেত্রে কখনো কখনো কোভিড-19-এর প্রাথমিক সংক্রমণের কয়েক সপ্তাহ, মাস বা বছর পরেও এই রোগের নতুন উপসর্গ দেখা দিতে পারে, আবার কারো ক্ষেত্রে কিছু উপসর্গ ফিরে আসতে পারে বা তা দীর্ঘদিন ধরে চলতে পারে।
এগুলিকে একত্রে "প্রলম্বিত কোভিড" বলা হয়। প্রলম্বিত কোভিডের সাথে সংশ্লিষ্ট, মানব দেহের একাধিক তন্ত্রের উপর প্রভাব বিস্তারকারী 200টিরও বেশি উপসর্গ চিহ্নিত করা হয়েছে যার মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিভিন্ন উপসর্গও রয়েছে। সচরাচর সবচেয়ে বেশি যে সব উপসর্গের ব্যাপারে রিপোর্ট করা হয় সেগুলি হলো:

- এত বেশি ক্লান্তি ও অবসন্নতা যা দৈনিক জীবনযাত্রার উপর প্রভাব ফেলে
- কোনো প্রকার শারীরিক বা মানসিক কসরত করার পর উপসর্গের অবনতি ("পরিশ্রম-পরবর্তী অস্বাচ্ছন্দ্যবোধ")
- চিন্তা বা মনঃসংযোগ করতে সমস্যা (কখনো কখনো "ব্রেইন ফগ" নামেও উল্লেখ করা হয়)
- শ্বাস-প্রশ্বাস সংক্রান্ত সমস্যা যার মধ্যে রয়েছে নিঃশ্বাস নিতে সমস্যা, দম কমে যাওয়া, কাশি বা বুকে ব্যাথা
- মাথা যন্ত্রণা
- ঘুমের সমস্যা
- হজমের সমস্যা
- হতাশা বা উদ্বেগ

2. প্রলম্বিত কোভিড কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

প্রলম্বিত কোভিড প্রতিরোধ করার সেরা উপায় হলো কোভিড-19 সংক্রমণ বা ফিরতি সংক্রমণের ফলে শরীরের উপর যে সব গুরুতর প্রভাব পড়ে তা এড়িয়ে চলা। এই ব্যাপারে নিয়োগকর্তারা সাহায্য করতে পারেন; যেমন তারা কর্মীদের কোভিড-19 টীকাকরণের ক্ষেত্রে আপ-টু-ডেট থাকার ব্যাপারে তাদের উৎসাহিত করতে পারেন। এছাড়া, নিয়োগকর্তারা কর্মক্ষেত্রের বাতাসের গুণমান সর্বজনগ্রাহ্য বেঞ্চমার্কের স্ট্যান্ডার্ডে বজায় রাখতে বা উন্নত করতে পারেন এবং সেইসব কর্মীদের মাস্ক দিতে পারেন যারা মাস্ক পরে কাজ করতে চান; এগুলি কোভিড-19 (এবং শ্বাস-প্রশ্বাস সংক্রান্ত অন্যান্য মরশুমি সংক্রমণ)-এর সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনাকে কমানোর ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে। পরিশেষে, নিয়োগকর্তারা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে কাজটি করতে পারেন তা হলো কর্মীদের এই তথ্য জানাতে পারেন যে কোভিড-19-এর সংস্পর্শে আসা রুগীদের একটি বড় অংশের শরীরে প্রলম্বিত কোভিডের উপসর্গ দেখা দিতে পারে যা নিয়ে নিচে আলোচনা করা হয়েছে, এবং কোভিড-19-এর বিরুদ্ধে নিজেদের সুরক্ষিত রাখার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করলে তারা প্রলম্বিত কোভিডের সম্ভাব্য জীবন বদলে দেওয়া প্রভাব এড়াতে পারেন।

3. প্রলম্বিত কোভিডের চিকিৎসা কীভাবে করা হয়?

প্রলম্বিত কোভিডের চিকিৎসার ক্ষেত্রে মূলত উপসর্গগুলি নজরে ও নিয়ন্ত্রণে রাখার উপর জোর দেওয়া হয়। যেহেতু উপসর্গের প্রকার অসংখ্য ধরনের হতে পারে এবং এর ফলে মানবদেহের বিভিন্ন তন্ত্র প্রভাবিত হতে পারে, তাই এই ধরনের চিকিৎসার ক্ষেত্রে মাল্টি-ডিসিপ্লিনারি, রুগী-ভিত্তিক চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করা প্রয়োজন হয়। নিয়োগকর্তাদের জেনে রাখা উচিত যে প্রলম্বিত কোভিড আক্রান্ত হওয়ার পরে যেসব কর্মী কাজে যোগ দিয়েছেন তাদের হয়তো এখনো চিকিৎসা চলছে।

4. প্রলম্বিত কোভিডে কতজন ব্যক্তি আক্রান্ত হয়েছেন?

ঠিক কতজন ব্যক্তি প্রলম্বিত কোভিডে আক্রান্ত হয়েছেন তার সঠিক সংখ্যা নির্ধারণ করা কঠিন, কারণ এই রোগের উপসর্গের পরিসরটি এত বিস্তৃত এবং তা এতটাই রুগী-ভিত্তিকভাবে আলাদা যে সেগুলিকে প্রায়ই যথেষ্ট গুরুত্ব দেওয়া হয় না অথবা অন্য রোগের লক্ষণ মনে করা হয়। তবে, 2022 সালের *ন্যাশনাল হেলথ ইন্টারভিউ সার্ভে* অনুযায়ী, 6.9% প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি আগে প্রলম্বিত কোভিড আক্রান্ত হয়েছিলেন এবং 3.4% ব্যক্তি এই সমীক্ষা চলাকালীন প্রলম্বিত কোভিড আক্রান্ত অবস্থায় ছিলেন। 2024 সালের মে মাসের চক্রে করা ন্যাশনাল *হাউসহোল্ড পালস সার্ভে* অনুযায়ী দেখা গেছে যে যেসব প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি আগে কখনো কোভিড-19 আক্রান্ত হয়েছিলেন তাদের মধ্যে 30.6% (মোট প্রাপ্তবয়স্কদের 18.1%) ব্যক্তির শরীরে কখনো না কখনো দীর্ঘমেয়াদি উপসর্গ দেখা দিয়েছে, এবং 10.1% (মোট প্রাপ্তবয়স্কদের 6%) ব্যক্তি জানিয়েছেন যে এই সমীক্ষা চলাকালীন তাদের দেহে এই ধরনের উপসর্গ রয়েছে। অর্থাৎ, বর্তমানে মোটামুটি 9 মিলিয়ন থেকে 15.4 মিলিয়ন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি হয়তো প্রলম্বিত কোভিডের উপসর্গ নিয়ে বেঁচে আছেন। একইভাবে, NYSIF-এর সমীক্ষায় দেখা গেছে যে কোভিড-19 আক্রান্ত হওয়ার ফলে বীমা দাবি করা রুগীদের মধ্যে প্রায় 31% ব্যক্তির শরীরে প্রলম্বিত কোভিডের উপসর্গ দেখা গেছে এবং তাদের মধ্যে 18% – অর্থাৎ কোভিড-19 সংক্রান্ত বীমা দাবি করা 5% ব্যক্তি – অন্তত এক বছর কর্মস্থলে ফিরে যেতে পারেননি বলে জানিয়েছেন।

5. দৈনন্দিন জীবনে প্রলম্বিত কোভিড কী প্রভাব ফেলে?

উপরে উল্লিখিত 2024 সালের মে মাসে অনুষ্ঠিত *হাউসহোল্ড পালস সার্ভে* অনুযায়ী, বর্তমানে প্রলম্বিত কোভিডে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে 80.4% ব্যক্তি তাদের দৈনন্দিন কার্যকলাপ করার ক্ষেত্রে কিছু সীমাবদ্ধতা আছে বলে জানিয়েছেন, যাদের মধ্যে 25.4% ব্যক্তির ক্ষেত্রে এই সীমাবদ্ধতার পরিমাণ অত্যন্ত বেশি। সাধারণত এইসব সীমাবদ্ধতা প্রলম্বিত কোভিড প্রকাশ হওয়ারই লক্ষণ, যেমন "ব্রেইন ফগ", যা মনঃসংযোগ করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে, অথবা পরিশ্রম-পরবর্তী অস্বাচ্ছন্দ্যবোধ, যার ফলে, খুব সামান্য শারীরিক বা মানসিক কার্যকলাপ করলেও, অন্যান্য উপসর্গগুলি কয়েক ঘন্টা থেকে কয়েক দিন পর্যন্ত অবনতি হয় বলে রিপোর্ট করা হয়েছে। *ওয়ার্কফোর্সের উপর প্রলম্বিত কোভিডের প্রভাব* শীর্ষক NYSIF প্যানেলে, প্রলম্বিত কোভিডের ক্ষেত্রে প্রত্যেকদিন যেসব বাধার সম্মুখীন হতে হয় সেই বিষয়ে আরো তথ্য রয়েছে।

6. শ্রম শক্তি ও অর্থনীতির উপর প্রলম্বিত কোভিড কীভাবে প্রভাব ফেলেছে?

NYSIF-এর গবেষণায় দেখা গেছে যে প্রলম্বিত কোভিডে আক্রান্ত প্রায় 18% কর্মী এক বছরেরও বেশি সময় ধরে কাজে যোগ দিতে পারেননি। 2022 সালে আর্বান ইনস্টিটিউটের করা সমীক্ষা থেকে জানা গেছিল যে প্রলম্বিত কোভিড আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে 10% ব্যক্তি কাজ করা বন্ধ করে দিয়েছেন এবং আরো 5% তাদের উপসর্গের কারণে কাজের ঘন্টা কমিয়ে দিয়েছেন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের অর্থনীতিতে প্রলম্বিত কোভিডের সামগ্রিক প্রভাব আনুমানিক প্রায় $3.7 ট্রিলিয়ন ডলার, যার মধ্যে জীবনযাত্রার মান হ্রাস, রোজগার হারানো এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যা খাতে বেশি ব্যয় সংক্রান্ত খরচ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

7. প্রলম্বিত কোভিড কি ওয়ার্কারস কম্পেনসেশন বীমার আওতায় পড়ে?

কোনো কর্মী যদি কর্মক্ষেত্রে কোভিড-19-এর সংস্পর্শে এসে অসুস্থ হন এবং তার দাবি অনুমোদিত হয়, তাহলে নিয়োগকর্তার ওয়ার্কারস কম্পেনসেশন বীমা (অথবা সেলফ-ইনসিওরড কর্মীর ক্ষেত্রে নিয়োগকর্তা নিজে) চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবার খরচ বহন করে এবং তার পাশাপাশি ওই ব্যক্তি কাজ করতে না পারলে কিছু পরিমাণে বেতন পরিপূরণেরও ব্যবস্থা করা হয়। নিউ ইয়র্কে, কোনো কর্মী ঠিক কখন বা কীভাবে কোভিড-19-এর সংস্পর্শে এসেছেন তা সঠিকভাবে প্রকাশ করতে সক্ষম নাও হতে পারেন, তবে তার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী রোগ নির্ধারণের মেডিকেল ডকুমেন্টেশন প্রদান করতে পারেন এবং তার পাশাপাশি প্রদানকারী নিরূপণ করতে পারেন যে রোগ নির্ধারণের সঙ্গে ব্যক্তির কর্মক্ষেত্রের সম্পর্ক আছে। কোনো কর্মী প্রাথমিক সংক্রমণ থেকে দ্রুত সেরে উঠেছেন বলে দেখা গেলেও দাবি দায়ের করা জরুরি, কারণ পরে দীর্ঘমেয়াদি উপসর্গ দেখা দিতেই পারে। দ্য নিউ ইয়র্ক স্টেট ওয়ার্কারস কম্পেনসেশন বোর্ড দাবি দায়ের করার ব্যাপারে প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদান করে।

8. প্রলম্বিত কোভিড আক্রান্ত কর্মীদের স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য কী ধরনের ব্যবস্থা প্রদান করা যেতে পারে?

প্রলম্বিত কোভিডকে একাধিক আইনের অধীনে প্রতিবন্ধিতা হিসাবে গণ্য করা হতে পারে, যার মধ্যে আরো অনেক আইনের সাথে রয়েছে ফেডারেল আমেরিকানস উইথ ডিসেবিলিটিস অ্যাক্ট অফ 1990 এবং নিউ ইয়র্ক স্টেট হিউমেন রাইটস ল, কারণ ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠানের কর্মীরা এইসব আইনের অধীনে পড়েন।

এছাড়া, কর্মীরা ফ্যামিলি অ্যান্ড মেডিকেল লিভ অ্যাক্টের অধীনে ছুটি নেওয়ার যোগ্য হতে পারেন। যদিও এইসব আইন স্টেট ওয়ার্কারস কম্পেনসেশন আইনের বন্দোবস্তের থেকে আলাদা ও অন্যরকম হতে পারে এবং যদিও কোনো ব্যক্তির স্বাচ্ছন্দ্যের অধিকার (এবং নিয়োগকর্তার তা প্রদান করার দায়িত্ব) প্রতিটি আলাদা আলাদা কেসের ভিত্তিতে নিরূপণ করা হয়, তবে প্রলম্বিত কোভিডের কারণে কর্মীদের প্রভাবিত অ্যাক্টিভিটি বা অ্যাক্টিভিটি লেভেলের জন্য সম্ভাব্য স্বাচ্ছন্দ্যবিধানের মধ্যে এগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- সুবিধাজনক শিডিউলের অনুমতি দেওয়া
- প্রয়োজন হলে বিশ্রাম বিরতির অনুমতি দেওয়া
- আর্গোনমিক ওয়ার্কস্টেশনের ব্যবস্থা করা

এমপ্লয়ার অ্যাসিস্ট্যান্স অ্যান্ড রিসোর্স নেটওয়ার্ক অন ডিসেবিলিটি ইনক্লুশন (“EARN”), জব অ্যাকমোডেশন নেটওয়ার্ক (“JAN”), ইউ.এস. ডিপার্টমেন্ট অফ লেবার এবং NYSIF-এর *শ্রমশক্তির উপর প্রলম্বিত কোভিডের প্রভাব* শীর্ষক প্যানেলে আরো তথ্য উপলভ্য রয়েছে।

9. প্রলম্বিত কোভিড আক্রান্ত কর্মরত কেয়ারগিভারদের নিয়োগকর্তারা কীভাবে সহায়তা করতে পারেন?

বহু কর্মরত প্রাপ্তবয়স্কই কেয়ারগিভারের ভূমিকা পালন করেন এবং এক বা একাধিক বাচ্চা, বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্ক বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের প্রতিদিন সহায়তা প্রদান করে থাকেন। নিয়োগকর্তাদের জন্য একাধিক উপায় রয়েছে যার মাধ্যমে তারা এইসব কর্মীকে সহায়তা প্রদান করতে পারেন, যাদের মধ্যে আছেন যারা প্রলম্বিত কোভিডের কারণে কেয়ারগিভার হয়েছেন অথবা যারা নিজেরা প্রলম্বিত কোভিড আক্রান্ত হওয়ার ফলে তাদের কেয়ারগিভার ভূমিকা আরো বেশি দুরূহ হয়ে উঠেছে। এইসব উপায়ের মধ্যে রয়েছে সুবিধাজনক কর্মস্থল নীতি প্রদান করা, নিউ ইয়র্ক স্টেট পেইড ফ্যামিলি লিভ-এর মতো প্রোগ্রাম সংক্রান্ত তথ্য প্রদান করা এবং *নিউ ইয়র্ক কেয়ারগিভার পোর্টাল*-এর মতো সংস্থান সম্পর্কে অবগত করা।

10. প্রলম্বিত কোভিড আক্রান্ত কর্মীদের নিয়োগকর্তারা আর কী কী উপায়ে সহায়তা করতে পারেন?

নিয়োগকর্তারা প্রলম্বিত কোভিড আক্রান্ত কর্মীদের অতিরিক্ত সহায়তা প্রদান করার পাশাপাশি একটি অন্তর্ভুক্তিমূলক কর্ম সংস্কৃতি গড়ে তুলে সমগ্র প্রতিষ্ঠান জুড়ে কর্মী নিয়োগ, চাকুরিতে ধরে রাখা এবং কর্মক্ষেত্রে সন্তুষ্টির মানোন্নয়ন করতে পারেন। এর পাশাপাশি, যেহেতু প্রলম্বিত কোভিডের সাথে প্রায়ই উদ্বেগ ও হতাশার মতো মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত উপসর্গকে সংযুক্ত করা হয়, তাই এমন কর্ম সংস্কৃতির গুরুত্ব তুলে ধরা উচিত যা মানসিক সুস্থতাকে অগ্রাধিকার দেয়। NYSIF, নিউ ইয়র্ক স্টেট অফিস অফ মেন্টাল হেলথ এবং EARN থেকে এই সংক্রান্ত সংস্থান উপলভ্য আছে। নিয়োগকর্তারা এমপ্লয়ি অ্যাসিস্ট্যান্স প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করলে সুবিধা পেতে পারেন।

আমাদের সম্পর্কে তথ্য

নিউ ইয়র্ক স্টেট ইন্সুরেন্স ফান্ড

NYSIF হলো নিউ ইয়র্ক স্টেটের সর্ববৃহৎ এবং সারা দেশের দশম বৃহত্তম ওয়ার্কারস কম্পেনসেশন বীমা সংস্থা। NYSIF-এর অধীনে 2 মিলিয়ন কর্মী আছেন এবং তারা নিউ ইয়র্ক স্টেটের 200,000 নিয়োগকর্তাকে বীমার মাধ্যমে সুরক্ষিত রাখে। NYSIF-এর লক্ষ্য হলো, ঋণমুক্ত ফান্ড বজায় রেখে নিউ ইয়র্কের নিয়োগকর্তাদের জন্য সবচেয়ে কম খরচে ওয়ার্কারস কম্পেনসেশন, প্রতিবন্ধী বীমা এবং সবেতন পারিবারিক ছুটির উপলভ্যতা সুনিশ্চিত করা। 110 বছর আগে প্রতিষ্ঠার পর থেকেই, অন্যান্য বীমা সংস্থার সাথে প্রতিযোগিতার ভিত্তিতে ন্যায্য বাজারদর সুনিশ্চিত করার পাশাপাশি অন্যত্র কভারেজ না পাওয়া নিয়োগকর্তাদের জন্য নিশ্চিত কভারেজের উৎস হিসাবে পরিষেবা প্রদান করার মাধ্যমে, NYSIF তার লক্ষ্য পূরণের জন্য কাজ করে চলেছে। আহত কর্মীদের সেরা স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা এবং নিউ ইয়র্কের নিয়োগকর্তাদের জন্য খরচ, গুণমান ও পরিষেবা প্রদান করার দিক দিয়ে ইন্ডাস্ট্রির এক নম্বর হওয়ার লক্ষ্যে NYSIF ক্রমাগত কাজ করে চলেছে।
আরো জানতে, nysif.com ওয়েবসাইটে যান।

এই ডকুমেন্টটি শুধুমাত্র তথ্যমূলক বা শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে প্রদান করা হয়েছে এবং এটি কোনো পেশাদার আইনি পরামর্শ বা স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ, রোগ নির্ধারণ বা চিকিৎসা সংক্রান্ত বিকল্প নয়। এই কন্টেন্টের বিশ্বাসযোগ্যতার সাথে NYSIF-এর কোনো দায়িত্ব বা দায়বদ্ধতা নেই।