



करा बी नि
E S I C

कोविड-19 उद्योग एवं प्रतिष्ठान के लिए दिशानिर्देश



श्रम एवं रोजगार मंत्रालय
Ministry of Labour & Employment
भारत सरकार (Government of India)
Website: www.labour.gov.in



कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation
www.esic.nic.in, www.esic.in

प्रस्तावना

यह संभावना है कि कोरोना वायरस रोग 2019 (कोविड-19) निकट भविष्य में समुदाय में बना रहेगा। इसलिए व्यवसायों, श्रमिकों और ग्राहकों पर कोविड-19 के प्रभाव को कम करने के लिए योजना बनाना महत्वपूर्ण है। यह मार्गदर्शन, व्यवसायों को कार्यस्थल पर कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए योजना बनाने में मदद करने के उद्देश्य से है। व्यवसायियों और नियोजकों को स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, राज्य सरकार (विशेष रूप से कोंटेनमेंट ज़ोन की पहचान हेतु), पीएचडी चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री, एसोसिएटेड चैंबर्स ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री ऑफ इंडिया, भारतीय वाणिज्य और उद्योग महासंघ, भारतीय उद्योग परिसंघ एवं नेशनल एसोसिएशन ऑफ सॉफ्टवेयर एंड सर्विस कंपनी आदि की वेबसाइटों से भी अद्यतित और प्रामाणिक जानकारी प्राप्त करनी चाहिए। कर्मचारियों और यूनियन के साथ सहयोग करना महत्वपूर्ण है ताकि न केवल कोविड-19 की महत्वपूर्ण जानकारी को प्रभावी ढंग से संप्रेषित किया जा सके, बल्कि जोखिम का आकलन और समाधान ढूंढा जा सके।



इन सामान्य दिशानिर्देशों की मदद से, जैसे आवश्यक हो, वे एक अनुकूलित योजना तैयार करेंगे, कार्यान्वित करेंगे और अद्यतन करेंगे :

- जो व्यापार और उसके कार्यस्थलों और प्रतिक्रियाओं के लिए विशिष्ट है।
- जो कोविड-19 के संभावित जोखिम वाले सभी क्षेत्रों और कार्यों की पहचान करता है।
- जिसमें इस तरह के जोखिम को समाप्त करने या कम करने के लिए नियंत्रण उपाय शामिल हैं।
- जो श्रमिकों के बीच संचरण को रोकता है और कम करता है।
- जो एक सुरक्षित व्यवसाय संचालन और एक स्वस्थ कार्य वातावरण को बनाए रखने में मदद करता है।

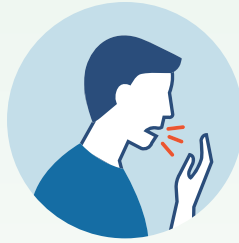
कोविड-19 के बारे में

- कोविड-19 वाले मरीजों को आमतौर पर बुखार, खांसी, गले में खराश और शरीर में दर्द होता है और सांस लेने में कठिनाई होती है। कुछ लोग गंध और स्वाद संबंधी अपनी इंद्रियों की क्षमता को खो देते हैं या उन्हें दस्त हो सकते हैं।
- गंभीर बीमारी और मृत्यु का जोखिम उम्र के साथ बढ़ता है। किसी भी उम्र के व्यक्ति यदि उच्च रक्तचाप, कैंसर, मधुमेह, हृदय, गुर्दे या फेफड़ों की बीमारी आदि से ग्रसित हैं तो ऐसी स्थिति में, उन्हें गंभीर बीमारी का खतरा अधिक होता है।
- कोविड-19 बहुत आसानी से फैलता है। जब एक संक्रमित व्यक्ति खाँसता है, छींकता है, हँसता है या बातचीत करता है, तो वायरसयुक्त छोटी-छोटी बूंदें जिनके कारण कोविड-19 रोग होता है, निकट स्थित किसी व्यक्ति के मुँह, नाक या आंखों पर गिरती हैं और वे रोगग्रस्त हो जाते हैं। दो मीटर के भीतर स्थित लोगों को सबसे अधिक खतरा होता है। बूंदें आस-पास की सतहों और वस्तुओं पर भी गिरती हैं और लोग ऐसी दूषित सतहों या वस्तुओं को छूकर संक्रमित हो सकते हैं।
- वायरस सबसे आसानी से वहाँ फैलता है जहाँ लोग एक छोटी सी जगह या पर्याप्त वायु संचार के बिना एक क्षेत्र में सीमित होते हैं।
- जो लोग संक्रमित होते हैं, लेकिन उनमें कोई लक्षण नहीं दिखाई देता है, वे भी इस बीमारी को फैला सकते हैं।

लक्षण



बुखार



खासी



सांस लेने में
कठिनाई



गले में खराश



सिर दर्द

सामान्य नियम

कार्य स्थान पर प्रत्येक व्यक्ति (लक्षणों के साथ या बिना) को संक्रमण के संभावित स्रोत के रूप में माना जाना चाहिए और सभी योजनाएं इसे ध्यान में रखकर तैयार की जानी चाहिए। विभिन्न कार्य स्थलों और उन स्थानों पर काम करने वाले श्रमिकों से जुड़े सभी जोखिम कारकों को ध्यान में रखा जाना चाहिए। वे हैं:

1. कार्यस्थल पर संक्रमण के स्रोत, जैसे:
 - क. आम जनता, ग्राहक, आपूर्तिकर्ता और श्रमिक आदि।
 - ख. बीमार व्यक्ति या विशेष रूप से संक्रमण के उच्च जोखिम वाले लोग, उदाहरण के तौर पर स्वास्थ्य कर्मचारी और वे यात्री जो व्यापक कोविड-19 मामलों वाले स्थानों का दौरा कर चुके हैं।
2. कर्मचारी द्वारा किए गए कार्य।
3. घर पर और समुदाय में गैर-व्यावसायिक जोखिम कारक।
4. ऊपर उल्लिखित अनुसार गंभीर बीमारी के लिए श्रमिकों के व्यक्तिगत जोखिम कारक।
5. श्रमिक की मानसिक स्थिति।



मूलभूत संक्रमण नियंत्रण उपाय

कोविड-19 को रोकने के लिए सभी पाँच सावधानियों का अनुसरण करें

मास्क पहने	बार-बार हाथों को धोएं	श्वसन शिष्टाचार का पालन करें	सामाजिक दूरी बनाएं रखें	कार्यस्थल को बार-बार स्वच्छ और साफ-सुथरा बनाएं रखें
------------	-----------------------	------------------------------	-------------------------	---

'श्रमिकों की सुरक्षा' बातचीत, विचार-विमर्श, प्रश्न-उत्तर, पोस्टरों, श्रवण-दृश्य सहायक, प्रतीक एवं दृश्य संकेत आदि की सहायता से, संक्रमण को रोकने के लिए मूल-भूत उपायों पर जोर देने और मजबूत करने पर निर्भर करेगी। कोविड-19 के लिए मूलभूत संक्रमण नियंत्रण उपायों में शामिल हैं:



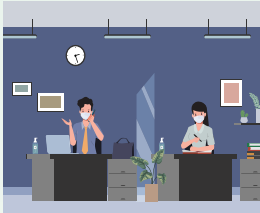
1. चूंकि यह रोग मुख्यतः तब फैलता है जब कोई रोगी खांसता है, छींकता है, बात करता है या हंसता है, तो यह महत्वपूर्ण है कि सार्वजनिक स्थलों में प्रत्येक व्यक्ति मास्क पहनकर अपना मुंह और नाक ढके। मास्क को लगातार पहने रहना है और इसे सही ढंग से पहनना और उतारना चाहिए।
2. इसी कारण से श्वसन शिष्टाचार का अभ्यास किया जाना चाहिए। इसमें खांसी और छींक को हाथ या कोहनी या टिश्यू से रोकना है, जिसे बाद में एक बंद कुड़ेदान में फेंक दिया जाना चाहिए।
3. कम से कम 40 सेकंड के लिए साबुन और पानी के साथ लगातार और पूरी तरह से हाथ धोने से या कम से कम 60% एथिल अल्कोहल या 70% आइसोप्रोपिल अल्कोहल युक्त सेनीटाइजर से हाथ साफ करने से दूषित सतहों से बीमारी होने का खतरा कम हो जाता है। कम से कम 40 सेकंड के लिए साबुन और पानी से हाथ धोना सैनिटाइजर का उपयोग करने से बेहतर है।
4. कोविड-19 के प्रसार को सीमित करने में लोगों के बीच कम से कम 2 मीटर की सामाजिक दूरी एक संभावित महत्वपूर्ण परिवर्तक है। लोगों के बीच 2 मीटर की दूरी कोविड-19 के प्रसार के जोखिम को कम करती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन प्रत्येक कार्यकर्ता के आसपास कम से कम 10 वर्ग मीटर जगह की सिफारिश करता है।
5. वायरस अक्सर इस्तेमाल की जाने वाली सतहों पर भी मौजूद हो सकता है जो कोविड-19 वाले व्यक्ति द्वारा दूषित किया गया हो। कोई कामगार उक्त संक्रमित सतह को छूकर संक्रमित हो सकता है। ताजा तैयार किया गया 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट का घोल या 60% से अधिक इथाइल अल्कोहल का घोल वायरस को नष्ट करता है।
6. लोगों को सुरक्षित रखने के लिए अकेले एक उपाय पर्याप्त नहीं है। मास्क पहनना, सामाजिक दूरी बनाए रखना, बार-बार हाथ धोना और उचित तथा लगातार स्वच्छता, जब एक साथ किए जाते हैं, तो लोग सुरक्षित रहते हैं।

कार्यस्थल नियंत्रण

कार्यस्थल वातावरण के लिए निवारक उपाय

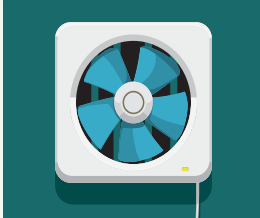


आसानी से कार्यान्वयन, प्रभावशीलता और लागत पर विचार करते समय प्रत्येक प्रकार के नियंत्रण उपाय के फायदे और नुकसान हैं। इन उपायों का संयोजन कामगारों को सुरक्षित करने के लिए आवश्यक होगा। ये सामान्य दिशानिर्देश हैं और इन्हें व्यवसाय की प्रकृति, इसके कार्यस्थलों, इसकी प्रक्रियाओं, इसके कर्मचारियों और उनके द्वारा किए गए कार्यों के अनुरूप अनुकूलित किया जाना चाहिए।



इंजीनियरिंग नियंत्रण

निम्नलिखित इंजीनियरिंग समाधान कामगार के व्यवहार पर निर्भर हुए बिना कोविड-19 के प्रसार के जोखिम को कम करते हैं:



भौतिक संशोधन एवं अवरोध

1. समाजिक दूरता मानदंडों और वेंटिलेशन को बनाए रखने के लिए कार्य स्थल में संरचनात्मक संशोधन।
2. कार्यस्थल के बीच, स्वागत स्थल पर, अन्य कार्य क्षेत्रों के बीच

और जहां सार्वजनिक संपर्क होता है, वहां यथा संभव पारदर्शी शीशा/प्लेक्सीग्लास/एक्रिलिक या किसी अन्य उपयुक्त विभाजन जैसे भौतिक अवरोध लगाना।

कार्यस्थल पर हवा : अधिक वाहया वायु—संचार

3. कार्यस्थल/दुकान में बाह्य वायु संचार बढ़ाना या दरवाजे और खिड़कियां खोलकर या निकास स्थापित करके।
4. भवन उपयोग के समय से 2 घंटे पहले और 2 घंटे बाद निकास/वायु संचार प्रणाली चालू करना।
5. शौचालय में वायु निकास पंखों को 24/7 चालू रखना।
6. केंद्रीय एयर कंडीशनिंग के उपयोग से बचे। अत्यंत आवश्यक होने पर हेपा फिल्टर के साथ अलग रूम, एयर कंडीशनर का उपयोग करना।
7. यह सुनिश्चित करना कि वायु संचार प्रणाली ठीक से काम कर रही है और प्रत्येक स्थान के लिए स्वीकार्य आंतरिक वायु गुणवत्ता प्रदान करते हैं।

एयर कंडीशनिंग और वायु संचार प्रणाली में बदलाव करने के लिए केंद्रीय लोक निर्माण विभाग द्वारा जारी एचवीएसी के लिए विस्तृत परिशोधित दिशा-निर्देश परामर्श करें।

प्रशासनिक नियंत्रण

प्रशासनिक बदलाव को क्रियान्वित करना अपेक्षाकृत आसान होता है और ये कोविड-19 के प्रसार संबंधी जोखिम कम करने की दिशा में दूरगामी होते हैं :-

यदि संभव हो तो संक्रमण नियंत्रण से संबंधित कार्य करने के लिए टीम का गठन करें या व्यक्ति चिन्हित करें

1. आगंतुकों से परहेज करें। केवल पहले से समय लेकर मिलने वाले आगंतुकों को ही अनुमति दें। जहां तक संभव हो सके, प्रवेश से पहले उनकी आरोग्य सेतु स्थिति की जांच की जानी चाहिए। स्वागत कक्ष से आगे किसी भी आगंतुक को अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।

2. बायोमीट्रिक हाजिरी प्रणाली का उपयोग न करें। फ्रिस्किंग बंद करें।

3. सभी कार्मिकों और आगंतुकों के तापमान को मापने की सुविधा के लिए प्रवेश द्वारों पर कैलिब्रेटेड, इन्फ्रारेड, नो टच थर्मामीटरों का उपयोग करें। कोविड-19 के लक्षणों के बारे में पूछताछ करें। बुखार या लक्षणों



से युक्त सभी लोगों को घर वापस जाने और तत्काल चिकित्सा सहायता प्राप्त करने के लिए कहा जाना चाहिए। एक आवागमन रजिस्टर बनाएँ। भीड़ से बचने के लिए कई स्थानों से प्रवेश और स्क्रीनिंग की अनुमति दें।

4. कोविड-19 के लक्षण होने पर कार्मिकों को अपने पर्यवेक्षक को सूचित करने और घर पर रहने तथा चिकित्सा सहायता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें। इस संदेश का प्रचार करे कि हल्के लक्षण होने पर भी कार्मिकों को घर पर ही रहना चाहिए। कार्मिकों को कोविड-19 से संक्रमित परिवार के सदस्यों की देखभाल करने और आत्म-अनुवीक्षण करने के लिए घर पर रहने की अनुमति दें।

5. सुनिश्चित करें कि प्रवेश करने से पहले सभी कार्मिक और आगंतुक अल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र के साथ अपने हाथों को साफ करें।

श्वसन स्वच्छता : मास्क अनिवार्य; श्वसन शिष्टाचार आवश्यक

1. आग्रह करें कि कार्मिक और आगंतुक प्रवेश करने से पहले और स्थल पर रहने के दौरान मास्क पहनें। इसे अनिवार्य बनाएँ। कार्मिकों के लिए मास्क की खरीद करें या उन्हें तीन परत के कपड़े के मास्क सिलावाने के लिए प्रोत्साहित करें जिसे साबुन और पानी से धोने के बाद पुनः उपयोग में लाया जा सकता है। कार्मिकों को प्रदर्शन करके और पोस्टर एवं श्रव्य-दृश्य सामग्री की मदद से मास्क पहनने तथा उतारने के सही तरीके सिखाए जाएं।

2. श्वसन शिष्टाचार को प्रोत्साहित करें और प्रदर्शन कर कार्मिकों को यह सिखाएं कि सही तरीके से इसे कैसे करना है। सुविधाजनक स्थानों पर टिशू पेपर और ढक्कन वाले कचरे के डिब्बे उपलब्ध करवाएं।



कार्यस्थल स्वच्छता : लगातार कार्यस्थल स्वच्छता बनाएं रखें और हाथों को धोते रहें; कोई सांझा नहीं कोई स्पर्श नहीं

1. नियमित हाउसकीपिंग कार्यों को बनाए रखें, जिनमें सभी मंजिलों, लाइट के स्विचों, प्रवेश द्वारों, किचन, शौचालय के फर्श, काउंटरों, नलों, सिंक और शौचालय सीटों, मशीनरी, दरवाजों तथा खिड़कियों के हथ्थे तथा दस्ते, सीढ़ियों की रेलिंग, वर्क स्टेशन, मेजों तथा डेस्कॉ, कुर्सियों, वाहनों (विशेष रूप से संपर्क बिन्दु) तथा वस्तुएं जैसे कि टेलीफोन तथा कंप्यूटर की-बोर्ड आदि तथा कार्य परिवेश के अन्य तत्वों की दिन में कम से कम दो बार, प्रत्येक पाली से पहले एक बार सफाई तथा विसंक्रमण शामिल हैं। प्राथमिकता पर विसंक्रमण के लिए अधितकर स्पर्श होने वाली सतहों की पहचान की जानी चाहिए। सुनिश्चित करें कि समुचित सैनिटाइज करने हेतु पालियों के बीच एक घंटे का अंतराल हो। 1% तुरंत तैयार किया हुआ सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल इस उद्देश्य के लिए प्रयोग किया जा सकता है। एल्कोहल आधारित सैनिटाइजर उन सतहों पर प्रयोग किया जा सकता है जो कि सोडियम हाइपोक्लोराइट से साफ नहीं की जा सकती है। कार्मिकों को उनके कार्यस्थलों को साफ करने के लिए सामान उपलब्ध करवाएं। विसंक्रामक का संग्रहण एवं प्रयोग लेबल के अनुरूप जिम्मेदारीपूर्वक एवं समुचित तरीके से करें। सरकार अनुमोदित उच्च गुणवत्तापरक सामग्री सुनिश्चित करें।
2. कचरे के डिब्बों तथा उसके आस-पास के स्थान को प्रतिदिन दिवस की समाप्ति पर साबुन के घोल से साफ करें तथा ताज़ा बनाए हुए 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल से विसंक्रमित करें। सुनिश्चित करें कि कचरे का निस्तारण करने वाले सभी व्यक्ति दस्ताने, मास्क, गाउन तथा जूते पहनें।
3. कार्मिकों और अन्य आगंतुकों द्वारा साबुन और पानी के साथ या सैनिटाइज़र के साथ अपने हाथों की बारम्बार सफाई करने पर बल दें। सुनिश्चित करें कि हैंड सैनिटाइज़र द्वार पर, सभी स्पर्श बिंदुओं के पास, वॉशरूम में और बहुस्थानों, आसानी से सुलभ स्थानों पर रखे गए हों और उन्हें नियमित रूप से रिफिल किया जा रहा हो। सभी कार्मिकों को काम की पाली से पहले और बाद में, काम के मध्याह्न से पहले और उसके बाद, नाक साफ करने, शौच, खांसने या छींकने के बाद, भोजन करने या भोजन तैयार करने से पहले और मास्क लगाने, छूने या हटाने के बाद अपने हाथों को साफ करना चाहिए। हाथ की स्वच्छता को प्रोत्साहित करने वाले पोस्टर लगाएं।
4. लोगों को दरवाजों, सीढ़ियों की दीवारों, दीवारों, दरवाजे के हैंडलों जैसी सामान्य सतहों को अपने हाथों से छूने के लिए हतोत्साहित करें और दरवाजे खोलने के लिए उन्हें अपनी कोहनी, कंधों या बाहों का इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित करें। लाल रंग में अभिनव संदेश और उपयुक्त स्थानों पर लगाए गए संकेतों को इस उद्देश्य के लिए रखा जाना चाहिए। जहाँ भी संभव हो सके, दरवाजे के हैंडल और नॉक्स को हटा दें। दरवाजे खोलने और लिफ्टों को संचालित करने के लिए दस्ताने पहने कर्मियों को तैनात किया जा सकता है। स्वचालित दरवाजे और नल लगाने का विचार करें।

