



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](http://www.labour.gov.in)



कर्मचारी राज्य बीमा निगम  
Employees' State Insurance Corporation  
[www.esic.nic.in](http://www.esic.nic.in), [www.esic.in](http://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:



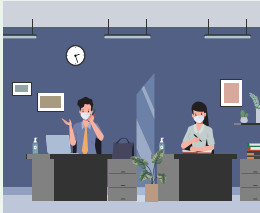
1. चूंकि यह रोग मुख्यतः तब फैलता है जब कोई रोगी खांसता है, छींकता है, बात करता है या हंसता है, तो यह महत्वपूर्ण है कि सार्वजनिक स्थलों में प्रत्येक व्यक्ति मास्क पहनकर अपना मुंह और नाक ढके। मास्क को लगातार पहने रहना है और इसे सही ढंग से पहनना और उतारना चाहिए।
2. इसी कारण से श्वसन शिष्टाचार का अभ्यास 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 सेनीटाईजर 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 सैनिटाइज़र 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

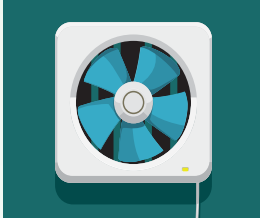


आसानी से कार्यान्वयन, प्रभावशीलता और लागत पर विचार करते समय प्रत्येक प्रकार के नियंत्रण उपाय के फायदे और नुकसान हैं। इन उपायों का संयोजन कामगारों को सुरक्षित करने के लिए आवश्यक होगा। ये सामान्य दिशानिर्देश हैं और इन्हें व्यवसाय की प्रकृति, इसके कार्यस्थलों, इसकी प्रक्रियाओं, इसके कर्मचारियों और उनके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

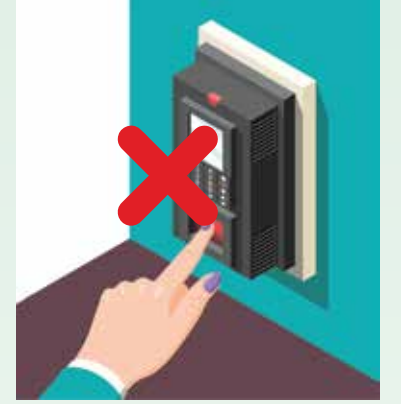
प्रशासनिक बदलाव को क्रियान्वित करना अपेक्षाकृत आसान होता है और ये कोविड-19 के प्रसार संबंधी जोखिम कम करने की दिशा में दूरगामी होते हैं :-

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 मास्कों 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।



5. समाचार पत्रों, पत्रिकाओं और अन्य कागज़ की सामग्री को हटा दें जो व्यक्तियों के बीच संपर्क में आ सकती हैं।
6. कार्मिकों को पेन, फोन, डेस्क, कार्यालय, कंप्यूटर या अन्य यन्त्रों और उपकरणों को साझा करने से मना करें।
7. एक ऐसा स्थान तथा ऐसी प्रक्रिया बनाएं जिसके द्वारा बिना किसी संपर्क के एक ही स्थान पर पार्सल तथा मेल भेजी जा सकें। प्रेषण संपर्क रहित बनाएं।



8. पेय पदार्थों के लिए डिब्बाबंद पानी और डिस्पोजेबल कप का उपयोग करें।
9. कर्मचारियों को अपनी नाक, मुँह या आँखों को न छूने की आदत बनाने के लिए शिक्षित करें।
10. छिड़काव तथा फॉग सामान्यतः अनुशंसित नहीं की गई है। व्यक्तियों पर विसंक्रामक का छिड़काव (जैसे कि टनल, कक्ष अथवा कमरों में) हानिकारक है तथा किसी भी परिस्थिति में इसकी संस्तुति नहीं दी गई है।

### कार्यस्थल पर सामाजिक दूरी : भौतिक एवं कार्यात्मक परिवर्तन; दुरस्थ कार्य व दुरस्थ सेवा

1. यदि आवश्यक हो तो कार्यस्थल में बदलाव करके मेजों व डैस्कों एवं अन्य कार्यक्षेत्रों व अन्य स्थानों पर सुविधानुसार दो मीटर की दूरी रखनी चाहिए। व्यक्तिगत कार्यस्थलों के आसपास के स्थानों को दृश्य संकेतकों जैसे— बेरिकेड टेप, फ्लोर टेप, शंकु आदि के माध्यम से चिह्नित किया जाना चाहिए ताकि किसी अन्य के अतिक्रमण को सीमित किया जा सके।
2. भवन में लोगों के घनत्व को कम किया जाए तथा आम स्थानों जैसे प्रवेश/निकास/लिफ्ट्स/पैन्ट्रीज/कैफेटेरिया/सीढ़ियां एवं लॉबी इत्यादि में सामाजिक दूरी सुनिश्चित की जाए।
3. सुनिश्चित किया जाए कि प्रत्येक व्यक्ति यह समझ ले कि उसे एक-दूसरे के साथ हर समय कम से कम 2 मीटर की दूरी सुनिश्चित करनी है। जहां भौतिक अवरोध संभव न हो संकेत, रंग के निशान या अन्य दृश्य संकेतों जैसे कि फर्श पर रंगीन टेप का उपयोग करें जो 2 मीटर की दूरी पर रखा गया है जो यह संकेत करे कि कहां खड़ा होना है। सामाजिक दूरी बनाए रखने को प्रोत्साहित करने के लिए मोखिक घोषणा, साइनेज, दृश्य संकेतों का प्रयोग करें।
4. आम जगहों जैसे— कैफेटरीज/चेंजिंग एवं लॉकर रूम, वॉशरूम आदि का प्रयोग सीमित करें।
5. मनोरंजक क्रियाकलाप स्थगित कर दें।
6. स्पर्श, हाथ मिलाने एवं गले मिलने से बचें।
7. कामगारों के अनावश्यक आवागमन को रोका जाए।





8. जहां संभव हो सके सेवाएं दूरस्थ तरीके से (फोन, वीडियो या वेब) आदि के माध्यम से प्रदान की जाएं। संपर्करहित/नकदरहित भुगतान प्रणाली का प्रयोग करें। इलैक्ट्रॉनिक भुगतान टर्मिनल/क्रेडिट कार्ड रीडर को कैशियर से दूर स्थानांतरित करें।

9. आमने-सामने होने वाली बैठकों की जगह आभासी बैठकें करवाई जाएं। सभी अनावश्यक बैठकें रद्द की जाएं। भीड़-

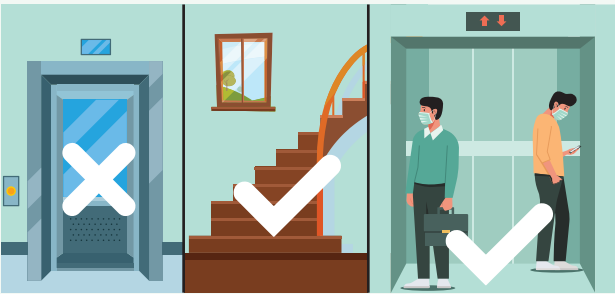
भाड़ एवं अन्य समारोहों से बचें, यदि आवश्यक हो, कामगारों को सार्वजनिक घोषणा प्रणाली के माध्यम से संबोधित करें। बैठक अनिवार्य होने की स्थिति में लोगों की संख्या को न्यूनतम रखा जाए। प्रतिभागियों को सलाह दी जानी चाहिए कि बीमार होने की स्थिति में बैठक में भाग न लें। यदि संभव हो सके तो बैठक खुले स्थान पर आयोजित करें। मास्क, टिशू पेपर, सैनिटाइजर उपलब्ध करवाए जाएं एवं सामाजिक दूरी तथा बार-बार हाथ सैनिटाइज करना सुनिश्चित करें।

10. फ्लैक्सिबल कार्यस्थलों जैसे-घर से कार्य, टेलीफोन के माध्यम से कार्य एवं लचीली कार्यावधि जैसे-स्टैगर्ड शिफ्ट, दल विभाजन, वैकल्पिक कार्य दिवस एवं अतिरिक्त शिफ्ट आदि से एक ही समय पर रिपोर्ट करने वाले कर्मचारियों की संख्या को कम करने में मदद मिलेगी। इससे न केवल कर्मचारियों के बीच भौतिक दूरी बढ़ेगी बल्कि कामगारों एवं अन्य के बीच भौतिक दूरी में वृद्धि होगी।



11. ऐसे कार्यों, जहां समन्वय आवश्यक है, जिससे सामाजिक दूरी संभव न हो पाए, कामगारों की छोटी-छोटी टीम बनाएं एवं टीम के सदस्यों को स्थायी रखें। विभिन्न टीमों के कामगारों के मध्य संपर्क न्यूनतम रखें।

12. सभी प्रकार के प्रलेखन एवं प्रक्रियाएं जैसे संवाद, बिल, सेवा कार्ड, फाइलिंग, प्रशिक्षण इत्यादि ऑनलाइन/कागजरहित करें।



13. लिफ्ट्स के स्थान पर सीढ़ियों को वरीयता दी जाए। लिफ्ट में व्यक्तियों की संख्या सीमित की जाए। लिफ्ट प्रयोग करने वाले व्यक्ति एक दूसरे से कम से कम तीन फीट की दूरी पर स्पष्ट रूप से चिह्नित स्थानों पर दीवार की तरफ मुंह करके खड़े हों। सभी लिफ्ट्स प्रतिदिन दो बार

सैनिटाइज की जाएं।

14. आपूर्तियों तथा सामान की प्राप्ति और प्रेषण सांतरित तथा छुट्टी के घंटों के दौरान किया जाना चाहिए। इस कार्य में लगे हुए कार्मिकों की संख्या सीमित होनी चाहिए तथा लादने तथा उतारने के लिए सुरक्षा प्रोटोकॉल बनाएं ताकि सामाजिक दूरी को बनाए रखा जा सके। सभी शामिल लोगों को मास्क पहनना चाहिए तथा लादने/उतारने से पहले तथा बाद में हाथ धोने चाहिए। अपने परिसर में किसी बाहरी श्रमिकों के प्रवेश को कम करना चाहिए। यदि संभव हो, तो प्रयोग से पूर्व वस्तुओं को विसंक्रमित करें। लादने से पूर्व तथा उतारने के पश्चात ट्रक को सैनिटाइज करें।



## यात्रा सलाह : नितांत आवश्यक यात्रा; यात्रा के दौरान संक्रमण रोकने के मूलभूत उपाय

1. अनावश्यक यात्रा रोकें।
2. ऐसे कार्मिक जिन्हें गंभीर बीमारी है, उन्हें यात्रा की अनुमति न दें।
3. जब कोई कार्मिक बाहर जाता है, उन्हें सैनिटाइजर की एक छोटी सी बोतल उपलब्ध करवाएं। सुनिश्चित करें कि उसने मास्क पहना हो तथा उपर्युक्त सभी संक्रमण नियंत्रण उपाय भी लिए हों तथा वो इधर-उधर घूमने तथा जितना संभव हो सतहों को छूने से बचें तथा भीड़भाड़ वाले स्थानों से बचें।
4. सुनिश्चित करें कि जो कार्मिक यात्रा करते समय अथवा अस्थायी कार्य पर बीमार हो जाते हैं, वे अपने पर्यवेक्षक को अवगत करा दें तथा यदि आवश्यकता हो तो सलाह के लिए तुरंत स्वास्थ्य सेवाएं प्रदाता से संपर्क करें।

## कैफेटेरिया : समाजिक दूरी एवं स्वच्छता उपाय

1. आदर्शतः कैफेटेरिया बन्द रखने चाहिए तथा पैकेज्ड खाना उपलब्ध करवाना चाहिए अथवा कार्मिकों को स्वयं अपना भोजन लाने तथा अपनी ही डेस्क पर खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
2. यदि यह संभव न हो तो सेल्फ-सर्विस बन्द कर दें।
3. यदि संभव हो तो डिस्पोजेबल कटलरी तथा क्रॉकरी का प्रयोग करें। यदि बर्तन पुनः प्रयोग किए जाते हैं, तो श्रमिकों से कहें कि वे अपने बर्तन धोएं।
4. भोजन के समय में श्रमिकों तथा मेजों के बीच भौतिक दूरी सुनिश्चित करें।
5. समूह में भोजन करने तथा भोजन तथा बर्तनों को साझा करने पर रोक लगाएं।
6. कैफेटेरिया भोजन संचालक को बार-बार अपने हाथ सैनिटाइज करने चाहिए तथा मास्क पहनना चाहिए।
7. खाने का स्थान साफ रखें तथा प्रतिदिन कम से कम दो बार सैनिटाइज करें।



## कामगारों के आवास व परिवहन : नजदीक आवास; सुरक्षित परिवहन

1. जहाँ तक संभव हो, श्रमिकों के कारखानों कैम्पस अथवा पास में ठहरने की व्यवस्था करें।



2. यदि संभव हो तो घर से कार्यस्थल के लिए कर्मचारियों के परिवहन की व्यवस्था करें।
3. ड्राइवरों को मास्क पहनना चाहिए तथा उनके लक्षणों की जाँच करनी चाहिए।
4. वाहनों में सामाजिक दूरी नियमों का पालन किया जाना चाहिए।

5. श्रमिकों को सार्वजनिक परिवहन से बचने तथा पैदल अथवा साइकिल से काम पर आने के लिए प्रोत्साहित करें।
6. श्रमिकों को शिक्षित करें सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करते समय मास्क पहनें तथा चढ़ने से पहले तथा उतरने के बाद हाथों को सैनिटाइज करें।
7. कार पूल तथा ड्राइवर की सुविधा से बचें। श्रमिकों को अंतराल के दौरान बाहर जाने को हतोत्साहित करें।

### मानव संसाधन : उदार नीति; कामगारों की सुरक्षा व जागरूकता सर्वोच्च प्राथमिकता

1. सभी के लिए सुरक्षा की चेष्टा को मुख्यतः प्रतिबिंबित करने के लिए मानव संसाधन नीतियों में परिवर्तन करें। सभी के लिए स्वास्थ्य सुविधा प्रदान करें चाहे यह कर्मचारी राज्य बीमा योजना सुविधा हो अथवा निजी मेडिकलेम पॉलिसी।
2. नजदीकी चिकित्सक अथवा अस्पताल से टाइ-अप करें।
3. कोविड-19 के संबंध में एक विशेष छुट्टी नीति विकसित करें।
4. जहां भी संभव हो कर्मचारियों के व्यवहार का निरीक्षण करने के लिए कार्यक्षेत्र और अन्य क्षेत्रों में सीसीटीवी कैमरे लगाएं। जो शिथिल या लापरवाह हैं, उनकी जांच करें। चेतावनियों के बाबजूद किसी भी कर्मचारियों के द्वारा सामाजिक दूरी तथा स्वास्थ्य या स्वच्छता संबंधित आदतों के बार-बार अपालन को उनके वार्षिक मूल्यांकन में प्रतिबिंबित करें।
5. कर्मचारियों को कोविड-19 लक्षणों, जोखिम कारकों और सुरक्षात्मक व्यवहारों के संबंध में अद्यतन जानकारी और प्रशिक्षण प्रदान करें। प्रशिक्षण सामग्री समझने में आसान होनी चाहिए तथा स्थानिक भाषा में उपलब्ध होनी चाहिए। कोविड-19 संबंधी जानकारी के प्रसार के लिए पोस्टर, वार्ता, प्रस्तुति और ऑडियोदृविजुअल साधनों का प्रयोग किया जा सकता है। सार्वजनिक घोषणा उपकरणों के माध्यम से नियमित अभ्यास तथा परस्पर संवादात्मक प्रशिक्षण सत्र द्वारा उन्हें बार-बार जानकारी दें। सरकारी सहायता केंद्र का नंबर एवं निकटतम सरकारी/निजी क्लिनिक अस्पतालों के पते और संपर्क नंबर प्रदर्शित करें।
6. कोविड-19 कई चिंताओं से जुड़ी हुई है, जैसे- बीमार पड़ने और मरने की आशंका, सामाजिक रूप से वर्जित होने, जीविकोपार्जन खोने, घरेलू मुद्दे अथवा वियोग। ऑडियो विजुअल तथा सोशल मिडिया के माध्यम से अत्यधिक संभावित अवसादकारी सूचनाएं भरी हुई हैं। इसलिए चिंता और अवसाद आम हैं। सभी श्रमिकों को मनोसामाजिक सहायता उपलब्ध कराई जानी चाहिए। एक खुले, संप्रेषणीय और करुणापूर्ण नेतृत्व की संस्कृति तैयार करें तथा जहां आवश्यक हो चिकित्सा देखभाल की सुविधा दें। श्रमिकों से आग्रह करें कि वे मीडिया के उपयोग को सीमित करें।
7. सभी कार्मिकों को दिनभर के दौरान वे जिस भी कामगार या व्यक्ति (महिला/पुरुष) से मिलते हैं का एक संपर्क लॉग बनाने के लिए कहा जाए एवं दिनभर के उपरांत इसे पर्यवेक्षक को देने के लिए कहा जाए। इससे बीमारी की स्थिति में संपर्क का पता लगाने में सहायता मिलेगी।
8. गंभीर कोविड-19 के उच्च जोखिम वाले श्रमिकों (ऊपर 'कोविड-19 के बारे में' का संदर्भ लें), गर्भवती माताओं तथा छोटे बच्चों की माताओं की सूची बनाएं। सुनिश्चित करें कि वे सभी सावधानियों का पालन



कर रहे हैं। उन पर गहन निगरानी रखें जहां भी संभव हो, उन्हें सुविधाजनक कार्य का विकल्प दें। उनके लिए प्रक्रियाओं और कर्तव्यों को इस तरह से तैयार करें कि वे लोगों से मिलने से बचें। उनकी उपस्थिति के संबंध में विशेष रूप से नरम रहें।

9. कार्यस्थल पर गुटखा, तम्बाकू, पान मसाला तथा सिगरेट के प्रयोग को प्रतिबंधित करें। थूकने पर प्रतिबंध लगाएं क्योंकि इससे बीमारी फैल सकती है। सिगरेट पीने की छुट्टी (ब्रेक) को प्रतिबंधित करें क्योंकि ऐसा करने से वे सामाजिक दूरी के नियमों को भंग करते हैं।
10. समय के साथ, इस बीमारी के अत्यधिक मीडिया कवरेज और दैनिक मृत्यु की संख्या के प्रदर्शन के साथ लोगों में संक्रमण होने और इसके परिणामों के बारे में एक डर पैदा हो गया है। इसके परिणामस्वरूप कोविड-19 संक्रमित लोगों को समुदाय में कलंकित किया जा रहा है। सभी शैक्षिक और प्रशिक्षण कार्यक्रमों को विशेष रूप से इन रोगियों की सहानुभूति के साथ इलाज करने की आवश्यकता तथा समाज को जहां संभव हो उनकी मदद की आवश्यकता पर जोर देना चाहिए।
11. महामारी के दौरान समय के साथ, लोगों द्वारा स्थिति को कम खतरनाक बनाने की प्रवृत्ति बनी है। लगातार प्रशिक्षण कार्यक्रमों द्वारा इसके खिलाफ संक्रमण नियंत्रण के संदेश को सुदृढ़ करें।
12. आरोग्य सेतु एप के उपयोग को अनिवार्य करें।
13. कामगारों, पर्यवेक्षकों एवं प्रबंधकों के मध्य संपर्क को टेलीफोन एवं इंटरनेट एप्लीकेशन्स के माध्यम से सरल बनाया जाए, इसे बीमारी की सूचना देने तथा कामगारों के संपर्क एवं बंद होने की सूचना हेतु भी प्रयोग किया जा सकता है।



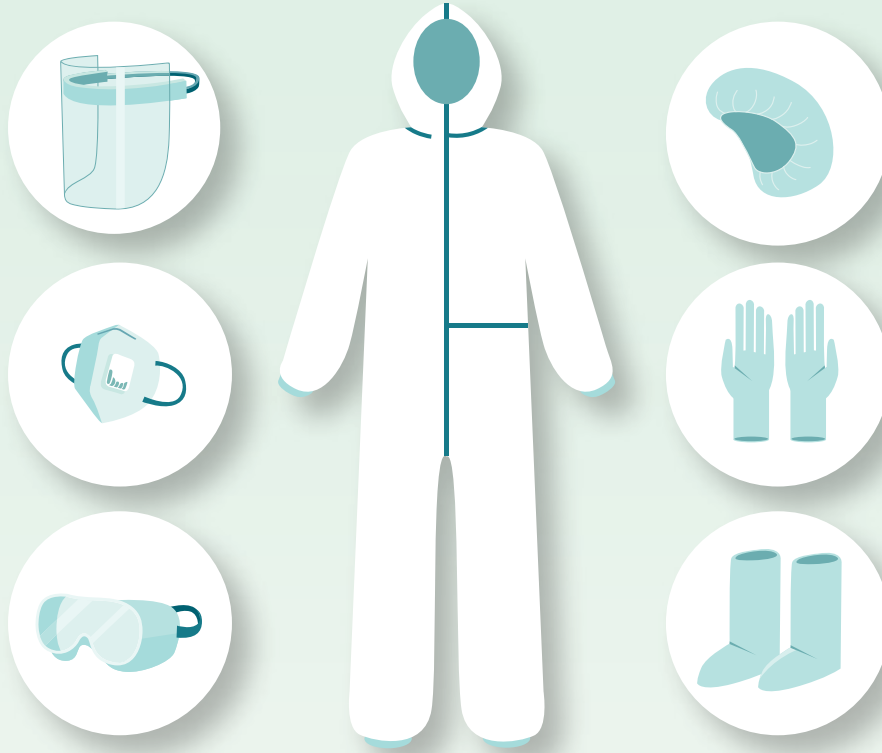
With Aarogya Setu, you can protect yourself, your family and friends, and help our country in the fight against COVID-19.  
If we are safe, India is safe.

Available in 11 different languages

Scan to Download  
**Aarogya Setu**  
App for iOS and Android

Download on the  
Google play

Download on the  
App Store



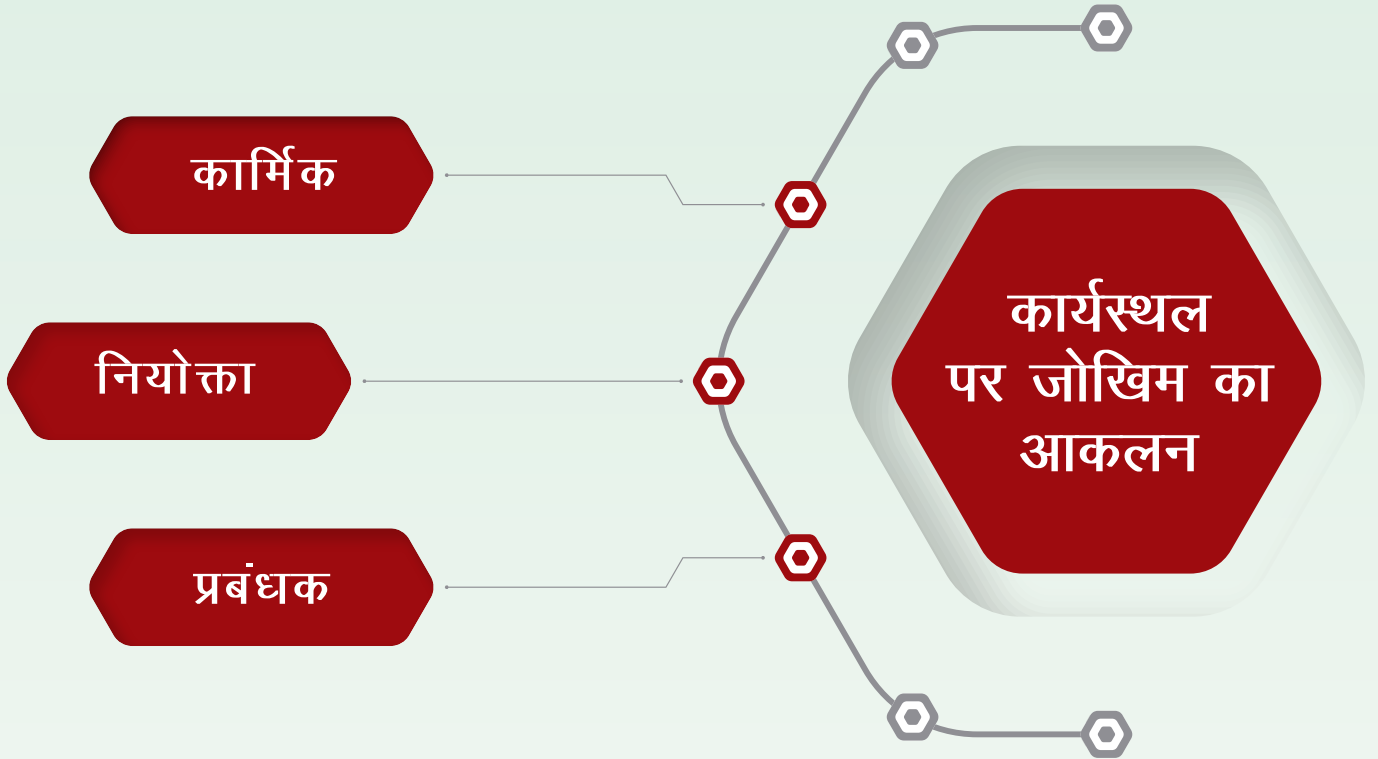
सार्स-कोरोना वायरस-2 के संक्रमण से खतरा कम करने में अभियांत्रिकी एवं प्रशासनिक नियंत्रण अधिक प्रभावी माने जाते हैं, वहीं कोविड-19 के कारक कोरोना विषाणु के प्रभाव कम करने में व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण की भी आवश्यकता पड़ सकती है। व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण का सही प्रयोग कुछ हद तक खतरे को कम कर सकता है, परंतु इसे उपरोक्त अन्य सुरक्षात्मक रणनीतियों का स्थान नहीं ग्रहण करना चाहिए। कर्मचारियों को अपने कार्य के दौरान सुरक्षित रखने के लिए व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण(पी पी ई) उपलब्ध करवाना नियोक्ता की जिम्मेदारी है। दस्ताने, चश्मे, अंगरखा (गाउन), सर्जिकल तृ-स्तरीय मास्क एवं एन 95, एफ एफ पी 2, के एन 95 जैसे श्वसन सुरक्षात्मक मास्क आदि व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पी पी ई) के उदाहरण हैं। अनुमोदित व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पी पी ई) से संबंधित अद्यतन विवरण की जानकारी के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, द एसोसिएटेड चैंबर्स ऑफ कॉमर्स ऑफ इंडिया, फिक्की, भारतीय उद्योग परिसंघ, पी एच डी सी सी आई एवं नैसकॉम आदि की वेबसाइट देखते रहें। समस्त प्रकार के व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पी पी ई) :

- क) मजदूरों के खतरों के आधार पर चयन किया जाए।
- ख) बराबर पहना जाए।
- ग) नियमित रूप से जांच हो, सही रखरखाव हो तथा आवश्यकता पड़ने पर बदल दिया जाए।
- घ) बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए सही ढंग से पहना, निकाला जाए, साफ किया जाए तथा यथा निदेशित उन्हें संरक्षित/फेंका जाए।

विभिन्न प्रकार के व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पी पी ई) की आवश्यकता किसी विशेष प्रकार के कार्य सम्पादन के दौरान संक्रमण के संभावित खतरे तथा ऐसे काम जो संसर्ग को बढ़ाते हों, के आधार पर होगी।

# जोखिम का आकलन

विषाणु से प्रभावी तरीके से लड़ने के लिए कार्यस्थल परिवेश का जोखिम आकलन



कार्मिकों के परामर्श से नियोक्ता और प्रबंधक द्वारा कार्यक्षेत्र पर कोविड –19 से होने वाले संक्रमण संबंधित खतरे का नियमित अद्यतन आकलन किया जाना चाहिए तथा संक्रमण के खतरे के आधार पर कार्मिकों का वर्गीकरण किया जाना चाहिए।

**संक्रमण का न्यूनतम जोखिम :** ऐसे कार्य जिनमें सहकर्मियों, ग्राहकों, ठेकेदारों, अपूर्तिकर्ताओं एवं आम जनता आदि से सीधे संपर्क में आने की आवश्यकता न हो, उनमें संक्रमण का जोखिम कम रहता है। उदाहरण के तौर पर दूरस्थ कार्मिक (अर्थात घर से कार्य करने वाले) तथा टेलीफोन सुविधा प्रदान करने वाले कार्मिक या वे जिनके काम में न्यूनतम संपर्क की आवश्यकता पड़ती है।

**संक्रमण का मध्यम जोखिम :** जोखिम का यह स्तर उन कार्मिकों में होता है, जिनमें कार्य निष्पादन के दौरान सहकर्मियों, ग्राहकों, ठेकेदारों, अपूर्तिकर्ताओं एवं आम जनता आदि से अक्सर सीधे संपर्क में आने की आवश्यकता पड़े या जहां कार्यक्षेत्र में न्यूनतम 2 मीटर की सामाजिक दूरी बनाए रख पाना संभव न हो। इनमें बाजार, बस स्टैंड, सार्वजनिक परिवहन, विद्यालय, निर्माण, होटल एवं रेस्तरां, पुलिस एवं सुरक्षा आदि के काम शामिल हैं।

**संक्रमण का अधिकतम जोखिम :** ऐसे कार्यक्षेत्र जहां उपस्थित व्यक्ति को कोविड–19 है या हो सकता है तथा ऐसे स्थानों पर संभावित संक्रमित वस्तु या सतह के संपर्क में आने वाले को संक्रमण का अधिकतम जोखिम होता है। उदाहरण के लिए स्वास्थ्यकर्मी, चिकित्सा प्रयोगशाला या मुर्दाघर में काम करने वाले कार्मिक, कोविड 19 से संभावित संक्रमित व्यक्तियों को ले जाने वाले लोग तथा ऐसे लोगों को सेवा प्रदाता जैसे कि घरेलू नौकर, व्यक्तिगत वाहन चालक, घर का सामान पहुंचाने वाले, नल साज, बढ़ई, बिजली मिस्त्री, आदि, जिन्होंने कोविड संक्रमित लोगों के घरों में काम किया हो।

# जोखिम प्रबंधन के लिए क्रिया बिंदु

**संक्रमण का न्यूनतम जोखिम :** संक्रमण के जोखिम के कम संभावना वाले क्षेत्रों के कार्मिकों के लिए अतिरिक्त व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पी पी ई) की अनुशंसा नहीं है। ये कार्मिक मास्क का प्रयोग जारी रखेंगे तथा संक्रमण नियंत्रण प्रक्रिया के मूलभूत दिशानिर्देशों का अनुपालन जारी रखेंगे।

**संक्रमण का मध्यम जोखिम :** ऐसे स्थान जहाँ न्यूनतम दो मीटर की शारीरिक दूरी का अनुपालन संभव न हो, ऐसे स्थानों की समस्त गतिविधियों को बंद करने के बारे में सोचा जा सकता है। यदि ऐसा संभव न हो तो, ऐसे क्षेत्र में प्रवेश नियंत्रित/प्रतिबंधित करें, गतिविधियाँ कुछ अंतराल पर हों, चेहरे से चेहरे और त्वचा से त्वचा का संपर्क न्यूनतम किया जाए, कार्मिकों को एक दूसरे के बगल में या फिर एक दूसरे से विपरीत दिशा में रखें, समान पाली के कार्मिकों के दल को उसी दल के साथ ही कार्य आबंधित करें, छींक प्रतिरोधी उपाय के रूप में नियमित संपर्क वाले समस्त स्थानों पर पारदर्शी काँच/स्वच्छ प्लास्टिक के अवरोधक लगाएँ (जहाँ ऐसा करना संभव न हो वहाँ पुनः प्रयोज्य मास्क उपलब्ध करवाएँ) तथा 60% इथाइल अल्कोहल से ऐसे स्थानों की नियमित सफाई की जाए। प्राकृतिक हवा के अवशोषण के माध्यम से या वायु के पुनरचक्रण के बिना ही यांत्रिक वायु चक्रण के माध्यम से हवा का आवागमन बढ़ाया जाए। लगातार हाथ धोने के साथ ही ऐसे कार्मिक मास्क का प्रयोग तथा प्राथमिक संक्रमण नियंत्रण के समस्त उपायों का अनुपालन जारी रखेंगे, विशेष रूप से मशीनरी कक्ष, वाहन, संकुचित स्थान छोड़ने के पूर्व तथा व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पी पी ई) पहनने के पूर्व एवं उतारने के बाद। खतरे के आकलन एवं संसर्ग के प्रकार के आधार पर संक्रमण के संभावित मध्यम खतरे वाले कार्मिकों को दस्तानों, अंगरखा (गाउन), मास्क एवं चश्मे के कुछ सम्मिश्रित उपकरणों का प्रयोग करना पड़ सकता है। निदेशानुसार व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पी पी ई) के प्रयोग के बारे में कार्मिकों को प्रशिक्षित अवश्य किया जाए।

संक्रमण के संभावित मध्यम जोखिम वाले कार्यक्षेत्र के समस्त कमरों, शौचालयों में, ऐसी वस्तुएँ एवं सतह, जिनका नियमित प्रयोग हो, उनकी दिन भर में न्यूनतम दो बार सफाई तथा कीटाणुशोधन अवश्य हो। यथोचित मास्क चश्मा, दस्ताना एवं कार्यस्थल पर पहनी जाने वाली पोशाक के प्रयोग के बारे में कार्मिकों को प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। यदि संभव हो तो कार्यस्थल पर पहनी जाने वाली पोशाकों को वहीं बदलने तथा धुलवाने की व्यवस्था की जाए।

**संक्रमण का संभावित उच्चतम जोखिम :** यह कार्मिकों का एक विशेष वर्ग है, जो अस्पतालों, मुर्दाघरों, चिकित्सा प्रयोगशालाओं, एंबुलेंस एवं मुर्दा वाहक वाहन इत्यादि में कार्य करते हैं। उन्हें उपरोक्त विवरण के अनुसार आम दिशानिर्देश एवं संक्रमण नियंत्रण प्रक्रिया का अनुपालन जारी रखना चाहिए। तथापि, ऐसे कार्यक्षेत्रों में विशेष अभियांत्रिकी एवं प्रशासनिक नियंत्रण की आवश्यकता होती है तथा ऐसे स्थानों में कार्यरत लोगों द्वारा उनके कार्यस्थल एवं कार्यों के आधार पर यथोचित व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पी पी ई) का प्रयोग वांछित है। ऐसे दिशानिर्देश इस कागजात के दायरे से बाहर हैं। तत्संबंधी दिशानिर्देश [mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in) पर उपलब्ध है।

घरेलू नौकर, व्यक्तिगत वाहन एवं घरेलू सामान उपलब्ध करवाने वाले तथा नल एवं बिजली मिस्त्री, इत्यादि, जिन्हें कोविड-19 संक्रमित लोगों के घरों में सेवा देनी पड़ती है, उन्हें काम के दौरान उपयुक्त तीन परतों वाला (त्रिस्तरीय) सर्जिकल मास्क/एन 95 श्वसन रक्षक, दस्ताना, मास्क/चश्मा या अंगरखा(गाउन) (मरीज से करीबी संपर्क की अवधि के आधार पर) पहनना तथा प्राथमिक संक्रमण नियंत्रण प्रक्रिया का अनुपालन करना चाहिए।

ऐसे कार्मिक जिन्हें गंभीर बीमारी का जोखिम हो, उन्हें उच्चतम संभावित खतरे वाले कार्य सौंपने से परहेज करें।



# कार्यस्थल पर बीमारी का प्रबंधन

नियोक्ता/पर्यवेक्षक/सहकर्मियों को कार्यस्थल पर कोविड-19 के लक्षणों वाले श्रमिकों की शीघ्र पहचान करके उन्हें अलग कर देना चाहिए। यदि उसने मास्क नहीं पहन रख है, तो उसे शीघ्र मास्क उपलब्ध करवा देना चाहिए। लक्षण वाले कर्मचारी के लिए एक आइसोलेशन सुविधा वाले बंद हो सकने वाले दरवाजे के साथ छोटे, हवादार कमरे बनाए जा सकते हैं ताकि उन्हें अलग किया जा सके, जब तक कि उन्हें चिकित्सीय देखरेख के लिए भेज नहीं दिया जाता है। अन्यथा कर्मचारी को शीघ्र दूसरों से दूर एक खुली जगह में शिफ्ट कर देना चाहिए।

ज्यादातर मामलों में, सुविधा को बंद करने की आवश्यकता नहीं है। बीमार व्यक्ति द्वारा लंबे समय तक इस्तेमाल किए गए किसी भी क्षेत्र में लगी खिड़कियों और दरवाजों को खोलने के बाद उस क्षेत्र को बंद कर दें। 24 घंटे हो जाने के बाद स्वच्छ और कीटाणुरहित कर दें।

- कीटाणुरहित करने से पहले साबुन और पानी से गंदी सतहों को साफ करें।
- सतहों और वस्तुओं के लिए 1% वाले सोडियम हाइपोक्लोराइट या 60% वाले एथिल अल्कोहल, जो भी उचित हो, घोल का इस्तेमाल करें।
- साफ-सफाई कार्य में लगे व्यक्तियों को मास्क, दस्ताने, चश्मे/फेस शील्ड, गाउन और जूते अवश्य पहनने चाहिए।

पहचान करें कि कौन से अन्य कर्मचारी हैं जो संपर्क में आए हैं और उन्हें अतिरिक्त सावधानी बरतने की आवश्यकता हो सकती है।

- कार्यस्थल में कोविड-19 से होने वाले संभावित खतरे के बारे में कर्मचारियों को सूचित करें लेकिन गोपनीयता बनाए रखें।
- सभी वैसे कर्मचारी जिन्होंने फेस मास्क नहीं पहन रखा था एवं लंबे समय तक/बार-बार ग्रसित व्यक्ति से संपर्क (यानी 2 मीटर के भीतर) में आए हों, उन्हें 14 दिनों के लिए घर पर संगरोध (क्यूरेन्टीन) करने के लिए कहा जाए। यदि संभव हो तो घर से कार्य करें, लक्षणों की स्व-निगरानी करें, बीमारी की रिपोर्ट करें और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार/राज्य सरकार की दिशा-निर्देशों का पालन करें।
- अन्य कर्मचारी काम करना जारी रखें और किसी भी लक्षण की बारीकी से निगरानी और रिपोर्ट करें।
- नियोक्ताओं का यह भी दायित्व है कि वे संभावित श्रमिकों, कार्य पर उनकी वापसी के लिए उन तरीकों से काम करें जो उन श्रमिकों, उनके सहकर्मियों और आम जनता के स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं।

कार्यस्थल पर कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए निवारक उपायों संबंधी पूर्ण विवरण के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की मानक प्रचालन प्रक्रिया देखें।



# नियोक्ताओं के लिए नियम

## क्या करें



विभिन्न कार्य स्थलों और प्रक्रियाओं का जोखिम मूल्यांकन करें और निर्धारित कार्य के लिए श्रमिकों को उपयुक्त पीपीई प्रदान करें।



घर के खाने और डेस्क पर खाने को प्रोत्साहित करें।



परिसर में या जितना पास संभव हो श्रमिकों को आवास प्रदान करें।



जहां संभव हो वहां कर्मचारियों को सुरक्षित परिवहन प्रदान करें।



कार्यस्थल पर बीमारी से निपटने के लिए एक योजना बनाएं।



कोविड-19 के लिए एक उदार अवकाश नीति बनाये। श्रमिकों की सुरक्षा और शिक्षा पर जोर देने के लिए मानव संसाधन नीतियों को संशाधित करें।



कार्यस्थल पर अनुपस्थिति, बाधित आपूर्ति श्रृंखला और सीमित या विलंबित वितरण और सेवाओं से निपटने के लिए एक मजबूत आकस्मिक योजना बनाएं।



# नियोक्ताओं के लिए नियम

## क्या न करें



कोविड-19 के लक्षणों वाले कर्मचारियों को काम पर न आने दें। उन्हें घर जाने का निर्देश दें और तुरंत निकटतम सरकारी सुविधा से परामर्श करें।



बिना मास्क के किसी को भी अपने परिसर में प्रवेश न करने दें।



कर्मचारियों को संकेतों और चिन्हों की मदद से आम सतहों को छूने से हतोत्साहित करना।



उपकरणों को साझा करने से कर्मचारियों को रोकें।



छूने, हाथ मिलाने और गले लगाने पर पाबंदी लगाएं।



आम क्षेत्रों में श्रमिकों को भीड़ की अनुमति न दें।



श्रमिकों द्वारा अनावश्यक अवागमन को रोके।



आमने-सामने की बैठकों से बचें। मीटिंग के लिए वर्चुअल प्लेटफॉर्म का उपयोग करें।



जितना संभव हो एयर कंडीशनिंग का उपयोग न करें।

# नियोक्ताओं के लिए नियम

## क्या करें



अपने प्रतिष्ठान में आंगतुकों को सीमित करें।



बुखार और अन्य लक्षणों के लिए प्रवेश द्वार पर सभी कर्मचारियों की जाँच करें जब वे अपनी शिफ्ट के लिए रिपोर्ट करते हैं।



अपने परिसर में मास्क का उपयोग अनिवार्य करें। श्वसन शिष्टाचार पर कर्मचारियों को शिक्षित करें।



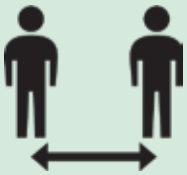
सोशल डिस्टेंसिंग बनाए रखने के लिए, जहां संभव हो कार्यस्थल को पुनः स्थापित करें। दूरी बनाए रखने के लिए जगह-जगह बैरियर लगाये।



सोशल डिस्टेंसिंग को बनाए रखने के लिए आंतरिक प्रक्रियाओं और उत्पादन प्रवाह को बदलें। जहां संभव हो वहां कर्मचारियों को दूरसंचार प्रदान करें।



दूरस्थ रूप से सेवाएं प्रदान करें और प्राप्त करें व संपर्क रहित आवक और जावक डिलीवरी सुनिश्चित करें।



हर समय एक-दूसरे से कम से कम दो मीटर की दूरी बनाए रखने के लिए श्रमिकों पर जोर दें।



अपने कर्मचारियों द्वारा बार-बार हाथ धोने/हाथ सैनिटाइज करने पर जोर दें।

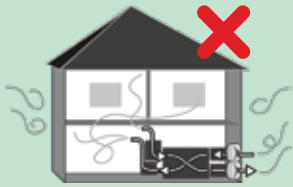


कार्यस्थल पर बाहरी वायु वेंटिलेशन बढ़ाएं।



# नियोक्ताओं के लिए नियम

## क्या न करें



कर्मचारियों को खराब हवादार कमरों में काम करने की अनुमति न दें।



यदि आवश्यक न हो तो यात्रा से बचें। आवश्यक होने पर, सभी बुनियादी संक्रमण नियंत्रण सावधानियों का पालन करें।



गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम वाले श्रमिकों को यात्रा करने की अनुमति न दें।



यदि संभव हो तो कैफेटेरिया सेवा बंद कर दें।



श्रमिकों को एक साथ खाने की अनुमति न दें।



अपने कर्मचारियों द्वारा सार्वजनिक परिवहन के उपयोग को हतोत्साहित करना।



कीटाणुनाशक के साथ श्रमिकों को स्प्रे न करें।

# नियोक्ताओं एवं कर्मचारियों का सामाजिक व्यवहार

नियोक्ताओं और कर्मचारियों के सामाजिक व्यवहार का कार्यस्थल पर कोविड-19 होने के जोखिम पर भारी प्रभाव पड़ता है। इसलिए नियोक्ताओं और कर्मचारियों दोनों को जब वे अपने परिवार के साथ एवं समुदाय में हों को सामाजिक रूप से जिम्मेदार व्यवहार के बारे में जानकारी प्रसारित करने के लिए ठोस प्रयास करने चाहिए। कार्यस्थल की संकल्पना एक ऐसी एकल इकाई है जिसका स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति के व्यवहार पर उसके स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। एक संक्रमित व्यक्ति बीमारी को दूसरों में फैला सकता है, जिससे न केवल कंपनी का कार्य अपितु संक्रमित व्यक्ति का परिवार भी प्रभावित होता है। निम्नलिखित बिंदुओं पर जोर दिया जाना चाहिए:

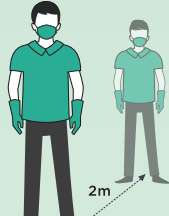
## क्या करें



कार्य स्थल से घर लौटने पर अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं। फिर अपने कपड़े बदलें और उन्हें धो लें, तदुपरांत स्नान करें।



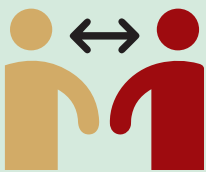
अगर आपको अपने घर से बाहर जाना है, भले ही वह थोड़ी देर के लिए ही क्यों न हो, तो अपने नाक और मुंह को ढकने वाला मास्क हमेशा पहनें रहें। मास्क के आगे के हिस्से को न छूएं या इसे अपनी टोड़ी के नीचे फिसल कर न आने दें। एक ढके हुए कूड़ेदान में डिस्पोजेबल मास्क फेंकें।



बाजार में जितना संभव हो उतना कम जाएं। आपके पास खरीदारी की एक लंबी सूची हो जाने तक प्रतीक्षा करें। दूसरों के साथ सामाजिक दूरी बनाए रखें। जितना हो सके ऑनलाइन एवं फोन से खरीदारी करें और घर पर सामान मंगवाएं।



अगर आप कपड़े के मास्क का इस्तेमाल करते हैं, तो इसे प्रतिदिन साबुन और पानी से धोएं।



जब आप लोगों के साथ हों तो दूसरों के साथ कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखें।



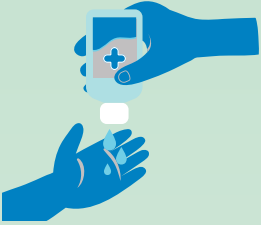
श्वसन शिष्टाचार का पालन करें।

# नियोक्ताओं एवं कर्मचारियों का सामाजिक व्यवहार

## क्या करें



एक बार में कम से कम 40 सेकंड के लिए बार-बार (कम से कम हर 2 घंटे पर) हाथ धोने की आदत डालें। हाथ धोएं भले ही वे साफ-सुथरे दिखें। खाना पकाने से पहले या खाना खाने के बाद, प्रसाधन का उपयोग करने, नाक साफ करने, खांसने या छींकने के बाद हाथ धोएं।



अपने घर और अपनी जेब में रखने के लिए अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र की बोतलें खरीदें।



कीटाणुनाशक से अपने घर में अक्सर छूई जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ करें।



अपने मोबाइल फोन को अल्कोहल-वाले सैनिटाइज़र से पोंछें।



ध्यान रखें कि आप किन-किन सतहों को छू रहे हैं और कितनी बार अपने चेहरे को छू रहे हैं। अपने हाथों को अपने चेहरे पर न लगाने की आदत डालें।



घर के बने ताजे गर्म भोजन के माध्यम से उचित पोषणयुक्त भोजन लेना सुनिश्चित करें और अपने आप को अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रखें।



सब्जियों को पकाने से पहले साफ पानी से अच्छी तरह धो लें।



घर पर नियमित व्यायाम करें।

# नियोक्ताओं एवं कर्मचारियों का सामाजिक व्यवहार

## क्या करें



घर के बुजुर्गों का विशेष ध्यान रखें क्योंकि उन्हें गंभीर बीमारी होने का खतरा अधिक है।



यदि आपको कोविड-19 के लक्षण प्रतीत हों, तो नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से शीघ्र संपर्क करें और चिकित्सीय सलाह का पालन करें। अपने लक्षणों को हल्के में न लें। मास्क पहनें और अपने आप को तब तक अलग रखें जब तक आप टेस्ट न करा लें। स्व-चिकित्सा न करें।

यदि आपके परिवार में किसी में कोविड-19 के लक्षण प्रतीत हों, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें। उस व्यक्ति को मास्क दे और उसे तब तक अलग-थलग रखें जब तक कोविड-19 को नकारा न दिया जाए।

## क्या न करें



अपने खुले हाथों में या अपना चेहरा ढके बिना न खांसें या छींकें।



जब तक यह अत्यावश्यक न हो, अपने घर से बाहर न निकलें। अपने परिवार के सदस्यों को भी ऐसा करने की सलाह दें।



अस्पताल जाने से बचें। अपने डॉक्टर से टेली-परामर्श लें। वैकल्पिक सर्जरी को आगे के लिए टाल दें।



मास्क न पहनने वाले लोगों से बचें।

# नियोक्ताओं एवं कर्मचारियों का सामाजिक व्यवहार

## क्या न करें



जहां तक संभव हो कहीं भी यात्रा न करें। यात्रा करने से आपको कोविड-19 होने के जोखिम की संभावना बढ़ाती है।



सार्वजनिक परिवहन से बचें। पैदल चलें या साइकिल से चलें। यह आपके स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक है।



विवाह, जन्मदिन आदि जैसे बड़े सामाजिक समारोहों में जाने से बचें। समारोह में भाग लेने और दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ बात करने के लिए वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग या टेलीफोन कॉल का प्रयोग करें। यदि यह कार्य बिल्कुल अपरिहार्य हो, तो मास्क पहनें और हर समय सामाजिक दूरी बनाए रखें। जितना हो सके वहाँ उतना कम समय बिताएं।



बाहर का खाना खाने से बचें।



लोगों के साथ खाना खाने से बचें क्योंकि इससे कोविड-19 होने का जोखिम है।



भीड़ वाले स्थानों जैसे मॉल, रेस्तरां, व्यायामशाला, धार्मिक स्थान और क्रीड़ा मैच आदि पर न जाएं।



आम तौर पर जनता द्वारा ज्यादातर छूई जाने वाली सतहों को न छूएं, जैसे सीढ़ियों की रेलिंग, दरवाजे के हैंडल और नॉब, दरवाजा, बिजली लाइट स्विच, दुकान काउंटर सतह, नल, आदि। दरवाजे खोलने के लिए अपनी कोहनी या बांह का प्रयोग करें।



लोगों को अपने घर बुलाने से बचें और लोगों से मिलने से बचने का प्रयास करें।

# नियोक्ताओं एवं कर्मचारियों का सामाजिक व्यवहार

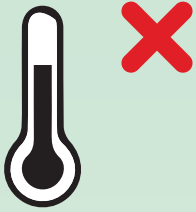
## क्या न करें



हाथ मिलाने, गले लगने या अपने प्रियजनों को चूमने से बचें।



किसी के साथ अपना मोबाइल फोन और कुछ भी साझा न करें।



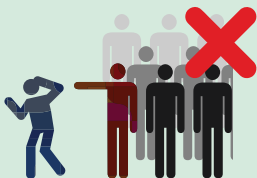
यदि आप बुखार, गले में खराश और/या खांसी से पीड़ित हैं, तो किसी के पास न जाएं।



विशेष रूप से, किसी भी संदिग्ध व्यक्ति या जिसकी कोविड-19 होने की पुष्टि हो चुकी हो, के पास जाने से बचें।



थूकें नहीं।



कोविड-19 से पीड़ित लोगों को अनदेखा करना या उनकी मदद न करने जैसा बुरा व्यवहार न करे। याद रहे आप भी कोविड-19 के शिकार हो सकते हैं।

# आकस्मिक योजना

आपके कार्यस्थल या समुदाय, जिसमें आपके कामगार रहते हैं, में कोविड-19 के प्रकोप फैलने की संभावना हो, तो एक व्यापार निरंतरता योजना विकसित करें। इस योजना को इस प्रकार से विकसित करना चाहिए कि आपके व्यवसाय को कैसे चालू रखा जाए, भले ही कर्मचारियों, ठेकेदारों और आपूर्तिकर्ताओं आदि की एक महत्वपूर्ण संख्या आपके व्यवसाय के स्थान पर न आ सके। योजना के बारे में उनसे संवाद करें और सुनिश्चित करें कि उन्हें योजना के तहत क्या करना है या क्या नहीं करना चाहिए, इसके बारे में उन्हें पता हो। कार्यस्थल से दूर रहने के महत्व पर भी जोर दें, भले ही उनमें हल्के लक्षण हों या उन्हें साधारण दवाएँ ली हों (जैसे पेरासिटामोल, इबुप्रोफेन), जिसकी वजह से लक्षण न दिख रहे हों।

- यदि आवश्यक हो, तो अपने व्यवसाय के तरीकों को बदलने के लिए तैयार रहें ताकि महत्वपूर्ण संचालन चलता रहे।
- बाधित आपूर्ति शृंखला या विलंबित डिलीवरी से बचने के लिए योजना बनाएं।
- महत्वपूर्ण वस्तुओं और सेवाओं के लिए वैकल्पिक आपूर्तिकर्ताओं को पहचानें,
- ग्राहकों या योजना को प्राथमिकता दें और अपने कुछ कार्यों को अस्थायी रूप से निलंबित या कम करें।
- निरंतर संचालन संबंधी कार्यों को पहचानें और प्राथमिकता दें। कामगारों की सुरक्षा और प्रचालन की निरंतरता में संतुलन की आवश्यकता के लिए कार्यस्थलों पर मौजूद श्रमिकों की संख्या कम कर दें।
- जहां भी संभव हो, सेवाओं को दूर से ही वितरित करें।
- यदि आप श्रमिकों की अधिक अनुपस्थिति अनुभव करते हैं तो आवश्यक व्यावसायिक कार्यों को कैसे जारी रखें, इस पर योजना बनाएं।
- कार्यस्थल एवं छुट्टी की नीतियों में लचीलापन रखें।
- आवश्यक कार्यों को करने के लिए कर्मचारियों को दूसरी शाखाओं का भी प्रशिक्षण दें।





**कर्मचारी राज्य बीमा निगम**  
**Employees' State Insurance Corporation**

श्रम एवं रोजगार मंत्रालय  
[www.facebook.com/labourministry](https://www.facebook.com/labourministry) [@labourministry](https://twitter.com/labourministry)

कर्मचारी राज्य बीमा निगम  
[www.facebook.com/esichq](https://www.facebook.com/esichq) [@esichq](https://twitter.com/esichq)