कोभिड-१९ महामारीबाट बच्न सुरक्षित कार्य सञ्चालन तथा सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्देशिका

Guideline on Covid-19 Pandemic Response

रोजगारदाता परिषद्

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ (ने.उ.वा. महासंघ)

टेकू, काठमाडौं, नेपाल

फोन नं. : ०१-५३६२०६१, ५३६६९१८

वेब ठेगाना : http://employers.fncci.org

http://www.fncci.org

सर्वाधिकार © नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ, रोजगारदाता परिषद्

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ,
रोजगारदाता परिषद्
पचली शहिद शुक्र एफ्एनसिसिआई मिलन मार्ग, टेकू
काठमाडौं, नेपाल
फोनः ०१–५३६२०६१, ५३६६९१८
वेभः http://www.fncci.org
http://employers.fncci.org

समन्वयकर्ता
हंशराम पाण्डेय
शकुन्तला श्रेष्ठ
हरी पौडेल
रिकु घिमिरे

लेखन
दिनेस प्रसाद साह

सम्पादन सहयोगी
दिनेस प्रसाद साह
शकुन्तला श्रेष्ठ

प्रकाशन सहयोगः Dutch Employers Cooperation Program, The Netherland
नेपालमा मुद्रित

कोभिड–१९ महामारीबाट बच्न सुरक्षित कार्य सञ्चालन तथा सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्देशिका

Guideline on Covid-19 Pandemic Response

मंसिर, २०७७

प्रस्तावना

विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिरहेको कोभिड-१९ को असर नेपालमा पनि फैलिरहेको छ । कोभिड-१९ को कारणले देशमा बन्दाबन्दी घोषणा भएसँगै अधिकांश उद्योग प्रतिष्ठानहरू पनि बन्द भएका थिए । लामो समयसम्मको बन्दाबन्दीको सामना गर्दै यस विषम परिस्थितिमा पनि उद्योग प्रतिष्ठानहरू सञ्चालन गर्नुपर्ने भएको छ । यसै सन्दर्भमा कोभिड-१९ को महामारीको समयमा पनि काम पुनः सुरू गर्न समर्पित उद्योग प्रतिष्ठानहरूको लागि लक्षित गरी यो कोभिड-१९ **(COVID-19)** तथा अन्य रोगको महामारीमा कार्यस्थलमा कार्य गर्न सुरक्षा निर्देशिका तयार गरिएको छ ।

यो निर्देशिकाको उद्देश्य कार्यस्थलमा सुरक्षित रूपमा कार्य गर्ने वातावरण बनाउन र कोभिड-१९ को जोखिम न्यूनीकरणको तयारी गर्नमा सहयोग पुऱ्याउनु हो । यो निर्देशिकाले COVID-19 को समयमा व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यका विषयहरू समेतलाई सम्बोधन गर्न र कार्यस्थलमा काम गर्ने वातावरण सुधार गर्न सरल र व्यावहारिक तरिकाहरूलाई प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरेको छ । यसका साथै कोभिड-१९ तथा अन्य रोगहरू (मलेरिया, डेगुं, झाडापखाला, इन्फ्लुन्जा, आदि) रोकथामका उपायहरूको बारेमा निर्देशिका र जानकारी प्रदान गर्नु को साथै कामदारहरूलाई सुरक्षित काममा फर्कन सक्ने वातावरण सिर्जना गरी सम्भावित जोखिमलाई न्युनिकरण गर्दै, सबै उद्योगीहरू तथा उद्योग प्रतिष्ठानहरूमा कार्यरत कामदार कर्मचारीहरूलाई पनि स्वास्थ्यप्रति जिम्मेवार तथा सचेतना अभिवृद्धि गर्नेछ ।

यस निर्देशिका तयार पार्न WHO, MOHP, ILO, EU / FICCI बाट प्रकाशित स्वास्थ्य निर्देशिकाको पनि सन्दर्भ सामाग्रीहरूको सहयोग लिई तयार पारिएको छ । कोभिड-१९ को बारेमा नयाँ जानकारी आइरहने हुँदा सो को आधारमा यस निर्देशिका लाई अद्यावधिक गर्न पनि आवश्यक पर्दछ ।

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ
Federation of Nepalese Chambers of Commerce & Industry
FNCCI

P.O. Box: 269
Sahid Sukra
FNCCI Milan Marg, Pachali
Teku, Kathmandu, Nepal
Tel.: 4262061, 4262218, 4266889
Fax: 977-1-4261022, 4262007
E-mail: fncci@mos.com.np
http://www.fncci.org

प्राक्कथन

व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य हामी सबैको सरोकारको विषय हो । कार्यस्थलको अवस्थाले काम गर्ने व्यक्तिको स्वास्थ्य सुरक्षामा प्रत्यक्ष असर पर्ने हुँदा कार्यस्थल र काम गर्ने वातावरण स्वस्थ्य र सुरक्षित हुनुपर्दछ भन्ने कुरमां हामी सबैको ध्यानं जानु जरुरी छ ।

विश्वव्यापी महामारीको रुपमा फैलिएको कोरोना भाईरसको संक्रमणले मानव स्वास्थ्यको सुरक्षामा ठूलो चुनौती ल्याएको छ । कोभिड-१९ को रोकथामबाट बच्ने उपाय र अपनाउनुपर्ने कार्यविधिबारे जानकारी दिने उद्देश्यले तयार गरिएको यो "कोभिड-१९ महामारीबाट बच्न सुरक्षित कार्य सञ्चालन तथा सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्वन्धी निर्देशिका" को प्रकाशनले कार्यस्थलको अवस्थामा सुधारका साथै श्रमिक कामदारहरुलाई सम्भावित जोखिम र कोभिड-१९ जस्तो छिटो संक्रमण हुने रोगबाट बच्न मदत पुग्ने विश्वास लिएकोछु ।

यो पुस्तिका तयार गर्न र प्रकाशन गर्न सहयोग पुर्‍याउने संस्था (Dutch Employers Cooperation Program-DECP) लाई धन्यवादका साथै पुस्तिका प्रकाशन गर्ने व्यवस्था मिलाउनु भएकोमा रोजगारदाता परिषद्का सभापति श्री रामचन्द्र संघई र निर्देशिका तयार गर्ने कार्यमा संलग्न सचिवालयका वरिष्ठ विज्ञ श्री हंशराम पाण्डेय र कर्मचारीहरुलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

शेखर गोल्छा
अध्यक्ष

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ
Federation of Nepalese Chambers of Commerce & Industry
FNCCI

धन्यवाद ज्ञापन

कोभिड-१९ को महामारीको संक्रमणले मानव जीवनको सुरक्षा र कार्यस्थलको वातावरणमा सुधार गर्नुपर्ने चुनौती थपिएको छ । व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यको हिसावले कार्यस्थल लाई थप सुरक्षित बनाई संक्रमितको जोखिमबाट बच्ने उपायका बारेमा जानकारी दिने उद्देश्यले "कोभिड-१९ महामारी बाट बच्न सुरक्षित कार्य सञ्चालन तथा सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्वन्धी निर्देशिका" प्रकाशन गर्न पाउँदा खुशी लागेको छ । यो निर्देशिकाले कार्यस्थलमा हुने सम्भावित संक्रमण र जोखिम न्यूनिकरण गर्न निकै सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरेकोछु ।

निर्देशिका प्रकाशन गर्न सहयोग प्रदान गरेकोमा (Dutch Employers Cooperation Program-DECP) लाई महासंघको तर्फबाट धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै यो निर्देशिका तयार गर्ने परामर्शदाता श्री दिनेश साह र महासंघ रोजगारदाता परिषद्का वरिष्ठ विज्ञ श्री हंशराम पाण्डेय, सहायक निर्देशक श्री शकुन्तला श्रेष्ठ, सहायक निर्देशक श्री हरी पौडेल र अधिकृत श्री रिङकु घिमिरे लाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

रामचन्द्र संघई
उपाध्यक्ष एवम् सभापति
रोजगारदाता परिषद्, नेउवा महासंघ

P.O. Box : 269, Shahid Shukra FNCCI Milan Marg, Pachali, Teku, Kathmandu, Nepal.
Tel. : 4262061, 4262218, 4266889
Cable : FEDERATION, Fax : 977-1-4261022, 4262007
E-mail : fncci@mos.com.np

पो.ब.नं. २६९, शहीद शुक्र एफएनसीसीआई मिलन मार्ग, पचली, टेकू, काठमाडौं, नेपाल
टेलिफोन : ४२६२०६१, ४२६२२१८, ४२६६८८९
तार : फेडरेशन
फ्याक्स : ९७७-१-४२६१०२२, ४२६२००७
इ-मेल : fncci@mos.com.np

http://www.fncci.org

STOP Child Labour

विषयवस्तु

१. परिचय १

२. सुरक्षित कार्यस्थलका लागि सामान्य निर्देशिका ३

३. व्यवहारमा परिवर्तन निमित्त मार्गनिर्देशहरू ६

४. उद्योग पुनःसंचालन गर्न पूर्वतयारी सम्बन्धि कार्यहरूः ७

५. श्रम ऐन २०७४ तथा श्रम नियमावली २०७५ मा गरिएको व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको व्यवस्थाहरूको पूर्ण पालना गर्ने ९

६. उद्योगको कार्य सञ्चालन गर्ने समयमा गरिनु पर्ने कार्यहरू १३

६.१ सामान्यत : १३

६.२ उद्योगको प्रवेशद्वारमा गर्नु पर्ने सुरक्षा १४

६.३ कार्यस्थलमा सुरक्षित कार्य अभ्यास अपनाउन प्रोत्साहन गर्नेः १४

६.४ फोहरमैलाको राम्रो व्यवस्थापनः १५

६.५ ग्राहक तथा आगन्तुकको व्यवस्थापन १५

७. उद्योग भित्रका प्रत्येक कार्यस्थल निःसंक्रमिकरण गर्ने १६

८. स्वास्थ्य सम्बन्धी मार्गनिर्देशन १७

९. सक्रमितहरूको व्यवस्थापन गर्ने नेपाल सरकारको निर्देश १९

१०. यात्राको लागि निर्देशिका २२

११. घर आइसोलेसन सम्बन्धि स्वास्थ्य मापदण्ड २३

१२. आइसोलेसनबाट छुट्टने सम्बन्धमा २५

१३. अन्य महामारी २५

१३.१ डेंगु २५

१३.२ औलो २७

१३.३ झाडापखाला २९

१३.४ सर्पको टोकाई ३२

१४. कामको आधारमा आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरू (Required PPE Based on Nature of Job) ३४

१५. व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरूमा हुनु पर्ने गुण तथा सोको अन्तराष्ट्रिय मापदण्ड (Specification of PPEs, Key Materials and Equipment) ३५

१. परिचय

विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोभिड-१९ लाई विश्वव्यापी महामारीको रूपमा घोषणा गरिसकिएको छ । कोरोना भाइरस श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा मुख वा नाकबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यो सर्दछ । यस भाइरसले सामान्य रूपको रूघाखोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास (Severe Acute Respiratory Syndrome-SARS) को समस्या समेत गराउन सक्दछ ।

कोभिड-१९ फैलिने प्रबल सम्भावना भने कुनै संक्रमित व्यक्तिसंगको सम्पर्कमा (२ मिटर भन्दा कम दूरी) आए पश्चात् वा त्यस्ता संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छिउं गर्दा निस्कने छिटाहरू मार्फत् हुन्छ । यस्ता छिटाहरू कुनै वस्तु वा सतहमा परेको हुन्छ र त्यसमा भाइरस केही घण्टा देखि केही दिनसम्म बाँच्ने गर्छ । कुनै व्यक्तिले छिटा परेको वस्तु वा सतहमा छोएमा सो भाइरस व्यक्तिको हात र शरीरमा टाँसिन्छ । भाइरस टाँसिएको हातले व्यक्तिले यदि आफनो नाक, मुख वा आँखा छोएमा सो भाइरस व्यक्तिको शरीरमा प्रवेश गर्दछ ।

कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) संक्रमण फैलिएयता विश्वका अधिकांश मुलुकहरू प्रभावित भएका छन् । साथै यो रोगलाई एउटा विश्वव्यापी महामारीको रूपमा घोषणा गरिएको छ । कोभिड-१९ को संक्रमणले एउटा व्यक्तिमा सामान्यदेखि गम्भीर प्रकृतिको बिमारी हुने गरेको पाइन्छ र गम्भीर संक्रमणको परिणाम निकै घातक हुनसक्दछ । यसका लक्षणहरूमा सामान्यतः ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने र श्वास फेर्न गाह्रो हुने पर्दछन् र यो रोगको लक्षणहरूमा गम्भीर प्रकृतिको निमोनिया र मृगौलाले काम नगर्ने पनि पर्दछन् ।

कोभिड-१९ तथा अन्य संक्रामक रोगहरूले (मलेरिया, डेगुं, झाडापखाला, इन्फ्लुन्जा, आदि) कार्यस्थल तथा कार्य वातावरणमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पारेको हुन्छ । कोभिड-१९ तथा अन्य संक्रामक रोग सामान्यतः स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित समस्या भएतापनि यसले उद्योग/व्यवसायको अस्तित्त्व, त्यसमा कार्यरत कामदारको जीविका र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा समेत प्रतिकुल प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । त्यसकारण यो रोगको उपचार सम्बन्धी अनुसन्धान कार्यबाट रोकथामका उपायहरू पत्ता लागि नसकेको भएतापनि सुरक्षाका उपायहरू अपनाएर उद्योग/व्यवसायहरू संचालनमा ल्याउन अत्यन्त जरूरी हुन्छ ।

श्रम ऐन २०७४ मा व्यवस्था भए अनुसार कार्यस्थलमा सुरक्षाका विधिहरू अपनाउँदै आवश्यक व्यवस्थाहरू गरेर कार्यस्थललाई सुरक्षित बनाउने प्रमुख जिम्मेवारी उद्योगी अथवा रोजगारदाताको नै हुन्छ । त्यसैले उद्योगी वा रोजगारदाताहरूले उद्योगहरूमा न्यूनतम सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गरी लागू गराउन, कार्यस्थललाई पुनर्व्यवस्थित गर्न, सुरक्षित रहनका लागि व्यवहार परिवर्तन केन्द्रित उपायहरू अपनाउन र स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्डहरूलाई अक्षरस पालना गर्नु अहिलेको आवश्यकता हो । यसबाहेक अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी

महासन्धि नं १५५ र सिफारिस नं.१६४ ले कार्यस्थलमा हुने खतरा र जोखिमको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि रोजगारदाताको भूमिका र जिम्मेवारी पनि परिभाषित गरेको छ ।

यसै सन्दर्भमा उद्योग/व्यवसायलाई सुरक्षित ढंगले संचालन गर्नका लागि यो निर्देशिका तयार पारिएको छ । यो निर्देशिकाले कार्यस्थलमा हुनसक्ने कोभिड -१९ लगायत अन्य सरूवा रोगहरू सम्बन्धी जानकारी तथा रोकथामका लागि आधारभूत चरणहरू सुझावको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । यो निर्देशिका कुनै ऐन, कार्यविधि वा नियमावली होइन, यसले कुनैपनि कानूनी दायित्वहरू सृजना गर्दैन र श्रम ऐन २०७४ द्वारा सृजित कुनैपनि दायित्वहरूमा यो निर्देशिकाले फेरबदल पनि गर्दैन । तथापि यो निर्देशिकाले माथि उल्लेखित ऐन, कानून एवं नियमावलीको कार्यान्वयनमा भने योगदान पुऱ्याउँदछ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन र अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनले कार्यस्थललाई सुरक्षित तरिकाले सञ्चालन गर्न दिएका सुझावहरूमा यो निर्देशिका आधारित हुने भएकोले कोभिड-१९ सम्बन्धी जानकारी एवं ज्ञान अद्यावधिक भएको अवस्थामा यो निर्देशिकामा उल्लेखित जानकारीलाई पनि अद्यावधिक गरिनुपर्दछ ।

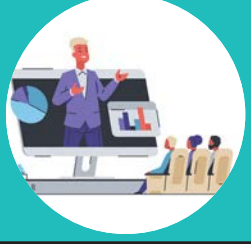
२. सुरक्षित कार्यस्थलका लागि निर्देशिका

उद्योग प्रतिष्ठानहरूले कोभिड-१९ को महामारीमा व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको पूर्ण रूपमा लागू गर्न, कार्यस्थललाई भौतिक तथा सामाजिक दूरी कायम हुने गरी मिलाउन, उद्योग उद्योग प्रतिष्ठानहरू भित्रका प्रत्येक व्यक्तिका व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन र अन्य सुरक्षा मापदण्डहरू कडा रूपमा पालना गर्न अति आवश्यक छ । यस कोभिड-१९ को महामारीमा रोकथाममूलक तथा नियन्त्रणमूलक उपायहरू द्रूत गतिमा लागू गर्न सकिएन भने कार्यस्थल सुरक्षित तरिकाले उत्पादकत्क लिने गरी संचालन गर्न सकिंदैन । उद्योग प्रतिष्ठानहरूमा रोकथाममूलक तथा नियन्त्रणमूलक उपायहरू कार्यान्वयन गर्दा लागत लाग्न सक्छ । त्यसलाई अतिरिक्त लागत रूप मा नलिई यो उद्योग प्रतिष्ठानहरूको उत्पादकत्त्व र व्यापारको लाभको वृद्धि गर्नको लागि लगानी हो भनी सम्झिनु पर्छ ।

व्यवस्थापकको नेतृत्वमूलक जिम्मेवारी

- उद्योगको व्यवस्थापकले कार्यस्थल सुरक्षित राख्न सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । व्यवस्थापकले व्यापार र रणनीतिक योजनाहरूको रूपमा व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यलाई नियमित समिक्षा गर्नुपर्दछ ।
- व्यवसायलाई निरन्तर रूपमा सञ्चालन गर्नको लागि आपत्कालीन अवस्थाको पूर्ण तयारी गर्नुपर्दछ । आपतकालीन कार्यको लागि बजेटको विनियोजन गरेको हुनुपर्छ ।
- सरकारले दिएको दिशानिर्देश बमोजिम सुरक्षाका प्रोटोकलहरूका साथै स्वास्थ्य मापदण्ड पूर्ण रूपले कार्यान्वयनको साथसाथै निरन्तर मूल्याङ्कन पनि गर्नुपर्दछ ।
- कार्यस्थल भ्रमण गर्ने आगन्तुक र ग्राहकहरूको लागि विशेष सुरक्षा योजना तयार गर्नुपर्दछ ।

तालिम



- कोभिड-१९ को महामारी, त्यसबाट बच्ने उपायहरू, गर्नु हुने कार्य वा व्यवहार, गर्नु नहुने कार्य वा व्यवहार, सुरक्षा प्रोटोकलहरू, सरकारको स्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्ड तथा घटनाको रिपोर्टिङ्ग बारेमा प्रत्येक कामदार कर्मचारीलाई तालिम पनि दिनुपर्दछ ।

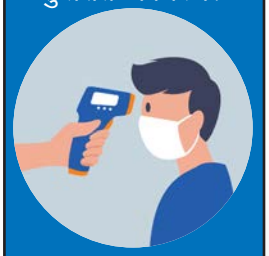
कार्यस्थल कीटाणुरहित गर्ने

- कार्यस्थललाई कोरोना भाइरसबाट मुक्त बनाउन कार्यस्थलको दैनिक सरसफाइ गर्नुको साथै १ % सोडियम हाइपोक्लोराइटको घोल प्रयोग गरेर सम्पूर्ण कार्यस्थललाई कीटाणुरहित पार्ने ।
- पार्किङ्ग क्षेत्र सफा र कीटाणुरहित बनाउन १% सोडियम हाइपोक्लोराइटको घोल प्रयोग गर्ने ।
- उद्योग प्रतिष्ठान परिसरभित्र सफा र निःसंक्रमित बनाउने ।
- खाना खाने ठाऊको व्यवस्था छ भने सो क्षेत्रलाई पनि निःसंक्रमित गर्ने ।
- शौचालय तथा यूरिनलमा पर्याप्त पानीको प्रयोग साथै कीटनाशकको प्रयोग गर्ने ।

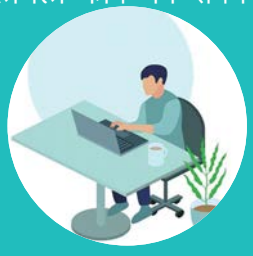
शारीरिक दूरी कायम राख्नुहोस्

- कार्यस्थलमा भौतिक दूरी २ मिटर कायम गर्ने गरी व्यवस्था मिलाउने ।
- नयाँ कार्यस्थल नीति लागू गर्ने, उदाहरणको लागि सिफ्ट र स्टाफहरूको लागि खाजा ब्रेकको बीच पर्याप्त अन्तर राख्ने ।
- क्यान्टिन, लिफ्ट र अन्य भेला हुने ठाउँहरूको लागि उद्योग भित्रका प्रत्येक व्यक्तिले स्वास्थ्य सुरक्षा संस्कार वा मापदण्ड अपनाउने ।

सुरक्षित कार्यस्थल



- मास्क, पन्जा, फेससिल्ड र अन्य आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरूको पर्याप्त मात्रामा उपलब्धता गराउने ।
- प्रवेशद्वारमा अनिवार्य प्रत्येक व्यक्तिको शरीरको तापमान मापन गर्ने ।
- प्रवेशद्वारमा साबुनपानीले हात धुने प्रावधान तथा हातमा लगाउने सेनिटाइजरको प्रावधान (७५ % अल्कोहोल भएको) राख्ने ।
- हात मिलाउने, अँगालो मार्ने काम नगर्ने, उदाहरणको लागि उद्योग प्रतिष्ठानहरू भित्र प्रवेश गर्दा सामाजिक दूरी कायम वा सर्कल प्रयोग गर्ने, प्रत्येक कोठाको ढोका खुला राख्ने, डिजिटल हाजिरी नगर्ने (कोभिड-१९ को महामारीको समयमा) ।

भेटघाटबाट बच्न आधुनिक प्रविधिहरूको प्रयोग र लचिलो काम गर्ने समय 	• बैठक बस्दा सकेसम्म अनलाईन बस्ने वा भेला हुनुपरेमा भौतिक दूरी कायम गरी गर्ने । • कार्यस्थलमा कामदारहरूको रोटेसन गर्ने र सकेसम्म कामदारहरूको भेला हुन नदिने । • आवश्यक कामदार र कर्मचारीलाई मात्र काममा बोलाउने । • काम गर्ने समयमा लचिलोपन प्रदान गर्ने । • सम्भव भए घर र अन्य टाढाको स्थानबाट कामका लागि प्रेरित गर्ने । • कर्मचारीहरूलाई ईन्टरनेटको प्रयोग तथा नयाँ प्रविधि प्रयोगमा प्रोत्साहित गर्ने र आवश्यकतानुसार तालिम प्रदान गर्ने ।

भावनात्मक हितको लागि	• व्यवस्थापकले कामदार, कर्मचारीसँग कार्यस्थलको सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको बारेमा नियमित छलफल तथा परामर्श गर्ने । • कामदार तथा कर्मचारीको भावनात्मक हित कायम राख्न मानव संसाधन विभाग (Human Resource Department) जिम्मेवार भएर कामदार तथा कर्मचारीको हितमा काम गर्ने ।

काम सम्बन्धित यात्रा कम	• बैठकहरूको लागि डिजिटल प्लेटफर्महरूलाई प्रोत्साहन गर्ने र स्वदेशी र अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा सकेसम्म नगर्ने । • अति आवश्यक कामको लागि मात्र यात्रा गर्ने । • यात्रा गर्दा स्वास्थ्य तथा सुरक्षाका मापदण्ड तथा नियम पालना गरी यात्रा गर्ने ।

३. व्यवहारमा परिवर्तनका निमित मार्ग निर्देशहरू

- **फेस मास्क प्रयोग गर्नुहोस् :** घरबाट बाहिर जाँदा अनुहारमा प्रमाणित भएको मास्क वा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् ।
- **भीड तथा जमघटमा नजाने :** धार्मिक स्थल, सिनेमा हल, जिम, खेल मैदान, भोज जस्ता धेरै भीडभाड हुने स्थानमा सकेसम्म नजानुहोस् ।
- **सहयोगी भाव राख्ने :** कोभिड-१९को लक्षण देखिएका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने, हेरचाह गर्ने, भेदभाव नगर्नुहोस् साथै गर्न पनि नदिने ।
- **बानीमा सुधार गर्नुहोस् :** सकेसम्म नाक, मुख, आँखा र कान छुने बानी हटाउनुहोस् ।
- **शारीरिक दूरी कायम राख्नुहोस् :** सार्वजनिक स्थानहरूमा कम्तीमा २ मिटरको भौतिक दूरी जहिले पनि कायम राख्नुहोस् ।
- **हात सधैं सफा गर्नुहोस् :** बेलाबेलामा साबुन पानिले ४० देखि ६० सेकेन्डसम्म मिचीमिची फिँज निकालेर हात धुने गर्नुहोस् । सकेसम्म तरल साबुनको प्रयोग गर्नुहोस् । खासगरी बाहिरबाट आएर उद्योगमा प्रवेश गर्ने बेला तथा केही शंकास्पद ठाँऊमा छुँदा पनि हात धुनुहोस् । हात धुन नसकेको बेला ७५ प्रतिशत अल्कोहल भएको स्यानिटाइजरले हात स्यानिटाइज गर्नुहोस् ।
- **राम्रो शिष्टाचार बानीको अभ्यास गर्नुहोस् :** हाच्छिउं गर्दा वा खोक्दा जहिले पनि मास्क भित्र वा टिस्यु पेपर भित्र गर्ने वा टिस्यु पेपर मास्क नभए सफा कपडाले नाक मुख छोपेर हाच्छिउं गर्नुहोस् ।
- **आफनो स्वास्थ्यको स्वयं निगरानी गर्नुहोस् :** यदि तपाईंलाई ज्वरो, खोकी वा सास फेर्न गाह्रो छ भने नेपाल सरकारले तोकेको हेल्पलाइन नम्बर १११५ वा १११३ मा बिहान ६ देखि १० बजेसम्म वा ९८५१२५५८३४, ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३४ मा बिहान ८ देखि बेलुका १० बजेसम्म मद्दतको लागि फोन गर्नुहोस् । चिकित्सकबाट थप निर्देशन प्राप्त नभएसम्म आफुलाई अरू व्यक्ति भन्दा अलग राख्नुहोस् ।

४. उद्योग पुनःसंचालन गर्नु पूर्व तयारी सम्बन्धी कार्यहरूः

कार्यस्थल पुनः संचालन गर्नका लागि कुनैपनि उद्योग व्यवसायले निम्न बमोजिमका पूर्वतयारी सम्बन्धी कार्यहरू अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ ।

१. फोहोरमैला सुरक्षित तरिकाले व्यवस्थापन गरी कार्यस्थलको सरसफाइ गर्ने,

२. एक प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल प्रयोग गरी सम्पूर्ण कार्यस्थललाई कीटाणुमुक्त गर्ने । तल उल्लेखित जस्तै गरेर कार्यस्थलको कुनैपनि कुना नछुट्नेगरी यो घोल छर्केर कार्यस्थल सफा र निःसंक्रमित भएको सुनिश्चित गरिनुपर्छः

२.१ काम गर्ने सबै ठाउँहरू र पार्किङ्ग स्थल सफा र निःसंक्रमित गर्ने,

२.२ भान्छाघर, क्याफेटेरिया वा खाजा/खाना खाने स्थान सफा र निःसंक्रमित गर्ने,

२.३ सबै शौचालयहरू सफा र निःसंक्रमित गर्ने,

२.४ प्रयोग भइरहेका सबै कार्यस्थलहरू सफा र निःसंक्रमित गर्ने,

३. हात धुने ठाँउको व्यवस्था गर्ने (सम्भव भएसम्म खुट्टाबाट संचालित) । हात धुने ठाउँमा सफा पानीको प्रयोग गर्ने, तरल साबुनको (Liquid soap) व्यवस्था गर्ने, हात पुछ्न कागजको तौलिया (टिस्यु पेपर) र फोहोर फाल्न डस्टबिनको व्यवस्था गर्ने । पानी नियमित रूपमा भर्ने र सरसफाइ गर्ने,आवश्यक सामाग्रीहरू नियमित रूपमा फेर्ने ।

४. ७५ प्रतिशत भन्दा बढी अल्कोहोलयुक्त भएको हाते स्यानिटाइजर सबैको पहुँचमा हुने गरी व्यवस्थित गर्ने । स्यानिटाइजर भए नभएको नियमित रूपमा भर्ने वा चेक गर्ने ।

५. काम गर्ने ठाँउ भन्दा फरक ठाँउमा फोहर फाल्ने ठाँउको व्यवस्था गर्ने ।

६. काम गर्ने क्षेत्र, क्याफेटेरिया, भान्छाघर, मुख्य प्रवेशद्वार र पार्किङ्ग क्षेत्रमा भौतिक दूरी कायम गर्न कम्तीमा १ मिटरको दूरीमा गोलो चिन्ह बनाएर सो चिन्ह भित्र मात्र उभिने व्यवस्था मिलाउने ।

७. सफा र स्वच्छ पिउने पानीको व्यवस्था भएको सुनिश्चित गर्नुको साथै हात धुने ठाँउ र शौचालयमा पर्याप्त मात्रामा पानीको व्यवस्था भएको सुनिश्चित गर्ने ।

८. हरेक कामदारका लागि पर्याप्त मात्रामा मास्क, पन्जा, अनुहार छोप्ने शिल्ड लगायत आवश्यकता अनुसारको व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) को व्यवस्था भएको सुनिश्चित गर्ने ।

९. चेक र नगद कारोबारलाई निरूत्साहित गर्दै विद्युतीय भुक्तानी प्रणालीको प्रयोगमा ल्याउने ।

१०. हात धुने, फोहोर फाल्ने, शौचालय, काम गर्ने क्षेत्र, पार्किङ्ग क्षेत्र आदि क्षेत्रहरूमा साइनपोस्ट (सांकेतिक चिन्ह) प्रयोग गरी रेखाङ्कन गर्ने ।

११. "जथाभावी नथुक्ने" लेखिएको साइनपोस्ट ठाँउ ठाँउमा राख्ने ।

१२. विभिन्न जानकारीमूलक पोस्टरका साथमा कार्यक्षेत्रमा गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरू लेखिएको साइनपोस्टहरू राख्ने ।

१३. सबै कामदारबाट कार्यस्थलमा गर्नु पर्ने व्यवहारका बारेमा कामदारहरूलाई अभिमुखिकरण तालिम प्रदान गर्ने ।

१४. कम्तीमा १ मिटरको सामाजिक दूरी कायम गरी आगन्तुकको जानकारी रजिष्टरमा भर्न एक जना व्यक्ति तोक्ने र सो व्यक्तिलाई आवश्यक प्रशिक्षण प्रदान गर्ने ।

१५. आकस्मिक योजना तयार गरी कार्यान्वयनमा ल्याउने ।

५. श्रम ऐन २०७४ तथा श्रम नियमावली २०७५मा गरिएको व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य (Occupational Safety & Health) व्यवस्थाहरूको पूर्ण पालना गर्ने

प्रत्येक उद्योग प्रतिष्ठानमा उत्पादनका क्रममा विभिन्न प्रकारका वस्तु, ऊर्जाशक्ति तथा जनशक्तिको प्रयोग हुनुका साथै थरिथरिका क्रियाकलापहरू सञ्चालन हुने गर्दछन् । फलस्वरूप विभिन्न थरिका खतरा तथा जोखिमको सम्भावनाहरू रहने गर्दछन् । यस्ता खतरा तथा जोखिमका श्रोतहरूका कारण अन्ततोगत्वा व्यवसायजन्य दुर्घटना तथा रोगहरूको श्रृजना हुन सक्दछन् । यस्ता खतरा तथा जोखिमका श्रोतहरूलाई मुख्यतया ६ वर्गमा वर्गीकरण गरिएका छन् । जस्तै भौतिक, यान्त्रिक, रसायनिक, जैविक, काम र शारीरिक क्षमता तथा मनोसामाजिक आदि । यस्ता खतरा तथा जोखिमका श्रोतहरूका कारण विशिष्ट प्रकारका व्यवसायजन्य दुर्घटना घट्न सक्ने तथा रोगहरू लाग्न सक्ने सम्भावना रहन्छ ।

श्रम ऐन २०७४ र श्रम नियमावली २०७५ मा व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको लागि गरिएको प्रवधानहरूको पूर्ण पालना गरेर पनि कोभिड-१९ जस्ता महामारीबाट बचेर काम गर्न सकिन्छ । श्रम ऐन २०७४ र श्रम नियमावली २०७५ तोकेको व्यवस्थाहरू निम्न बमोजिम रहेको छ ।

श्रम ऐन २०७४को परिच्छेद – १२ मा निम्न दफाहरूले व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको लागि गरिएको प्राबधानहरू :

सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी नीति बनाउनु पर्ने : श्रम ऐन २०७४ तथा श्रम नियमावली २०७५ बमोजिम दिइएको निर्देशनको अधिनमा रही रोजगारदाताले कार्यस्थलमा श्रमिक तथा अन्य व्यक्तिको सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी नीति बनाई लागू गर्नुपर्नेछ ।

श्रमिकप्रति रोजगारदाताको कर्तव्य :

- ✓ कार्यस्थलमा सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी उचित प्रबन्ध गरी काम गर्ने सुरक्षित वातावरण बनाउने,
- ✓ कार्यस्थलमा रासायनिक, भौतिक वा जैविक पदार्थ वा उपकरणको प्रयोग, सञ्चालन, सञ्चय र परिवहन गर्दा सुरक्षा र स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर नपर्ने व्यवस्था मिलाउने,
- ✓ श्रमिकलाई आवश्यकता अनुसार सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यक सूचना, जानकारी र तालिम प्रदान गर्ने,
- ✓ श्रमिकलाई उपकरण वा कामसग सम्बन्धित रासायनिक, भौतिक वा जैविक पदार्थको प्रयोग र सञ्चालनका सम्बन्धमा आवश्यक तालिम र जानकारी उपयुक्त भाषामा दिने,

- ✓ कार्यस्थलमा सुरक्षित रूपमा प्रवेश गर्ने तथा निस्कने समुचित व्यवस्था गर्ने,
- ✓ श्रमिकलाई आवश्यकता अनुसार व्यक्तिगत सुरक्षा साधन उपलब्ध गराउने,

गैरश्रमिक प्रति रोजगारदाताको कर्तव्य :

- ✓ रोजगारदाताले कार्यस्थलमा आउने र जाने वा कार्यस्थल भएर हिँड्ने गैरश्रमिकको सुरक्षा तथा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर नपर्ने गरी आवश्यक व्यवस्था गर्नु पर्नेछ ।
- ✓ कार्यस्थलको कुनै कार्य प्रकृयाबाट कसैको सुरक्षा वा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्ने वा खतरा पुग्न सक्ने भए सो सम्बन्धमा रोजगारदाताले सङ्केत दिने, राख्ने वा जानकारी दिने व्यवस्था मिलाउनु पर्नेछ ।
- ✓ रासायनिक पदार्थ प्रयोग वा उत्पादन गर्ने प्रतिष्ठानले आफ्नो कार्य सञ्चालन गर्दा निस्कने रासायनिक पदार्थ वा ग्याँस वा अन्य कुनै कुराले स्थानीय जीवजन्तु, मानिस तथा वातावरणमा प्रतिकूल प्रभाव नपार्ने गरी व्यवस्थापन गर्नु पर्नेछ ।

जिम्मेवार व्यक्तिको कर्तव्य :

- ✓ कुनै कार्यस्थल, उपकरण, वस्तु वा पदार्थ सम्बन्धित कामको लागि सुरक्षित तथा स्वस्थ भए वा नभएको कुरा सुनिश्चित गर्ने कर्तव्य जिम्मेवार व्यक्तिको हुनेछ ।
- ✓ स्पष्टीकरण : यस दफाको प्रयोजनका लागि "जिम्मेवार व्यक्ति" भन्नाले कार्यस्थल, उपकरण, वस्तु वा पदार्थमाथि स्वामित्व वा नियन्त्रण भएको व्यक्ति सम्झनु पर्छ र सो शब्दले त्यस्तो कार्यस्थल प्रमुख, उपकरण, वस्तु वा पदार्थको प्रयोगका सम्बन्धमा कुनै सम्झौता भएको रहेछ भने त्यस्तो सम्झौताबाट स्वामित्व वा नियन्त्रण कायम हुने व्यक्ति वा संस्था समेतलाई जनाउँछ ।

उत्पादनकर्ता, आयातकर्ता र आपूर्तिकर्ताको कर्तव्य

श्रमिकको कर्तव्य :

- ✓ कार्यस्थलमा जानाजानी वा लापरवाहीपूर्वक आफ्नो वा अरू कसैको सुरक्षा तथा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्ने वा खतरा पुग्न सक्ने कुनै कार्य नगर्ने ।
- ✓ यस परिच्छेदमा उल्लिखित कुनै कर्तव्य पूरा गर्न गराउन रोजगारदाता तथा सम्बन्धित व्यक्तिलाई आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- ✓ कार्यस्थलमा सञ्चालन तथा प्रयोग हुने उपकरण, वस्तु वा पदार्थको सञ्चालन तथा प्रयोग सुरक्षित तथा होसियारीपूर्वक सञ्चालन तथा प्रयोग गर्न तयार गरिएको दिग्दर्शन, सल्लाह तथा अन्य कुराको सम्बन्धमा जानकारी हासिल गर्ने,

- ✓ कार्यस्थल, उपकरण, वस्तु वा पदार्थ सञ्चालन तथा प्रयोग गर्न तयार पारिएको दिग्दर्शन जानकारी तथा सल्लाह बमोजिम त्यस्तो कार्यस्थल, उपकरण वा पदार्थ सुरक्षित तथा होशियारीपूर्वक सञ्चालन तथा प्रयोग गर्ने,
- ✓ रोजगारदाताले उपलब्ध गराएको व्यक्तिगत सुरक्षा साधनको अनिवार्य रूपमा प्रयोग गर्ने ।

सुरक्षा तथा स्वास्थ्य समिति गठन गर्ने : बीस वा सोभन्दा बढी श्रमिक काम गर्ने प्रतिष्ठानमा रोजगारदाताले श्रमिकको समेत प्रतिनिधित्व हुने गरी तोकिए बमोजिमको सुरक्षा तथा स्वास्थ्य समिति गठन गर्नु पर्नेछ ।

कारवाहीबाट बचाउ

तत्काल खतरा भएमा काम बन्द गर्ने

काम रोक्न निर्देशन दिन : निरीक्षण वा अन्य कुनै स्रोतबाट कुनै प्रतिष्ठानको कार्यस्थलमा श्रमिक वा अन्य व्यक्तिको सुरक्षा तथा स्वास्थ्यमा तत्काल खतरा उत्पन्न भएको वा हुन सक्ने आधार देखिएमा कार्यालयले त्यस्तो कार्यस्थलमा तत्काल काम रोक्न रोजगारदातालाई खतरा उत्पन्न भएको कारण र आधार समेत खुलाई निर्देशन दिएकोमा रोजगारदाताले तत्काल काम रोक्नु पर्नेछ ।

व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी विशेष व्यवस्था :

देहायका विषयसग सम्बन्धित काम गर्ने प्रतिष्ठानले पालना गर्नु पर्ने सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी मापदण्ड तोकिए बमोजिम हुनेछ :-

(क) आँखा बचाउ सम्बन्धी व्यवस्था,

(ख) रासायनिक पदार्थबाट बचाउ सम्बन्धी व्यवस्था,

(ग) प्रेसर प्लान्टको सञ्चालन सम्बन्धी व्यवस्था,

(घ) मेसिनको छेकवार सम्बन्धी व्यवस्था,

(ङ) भारी उठाउने सम्बन्धी व्यवस्था,

(च) अन्य आवश्यक व्यवस्था ।

सूचना दिने : कार्यस्थलमा कुनै दुर्घटना भएमा वा दुर्घटनाबाट कसैलाई चोटपटक लागेमा वा मृत्यु भएमा वा व्यवसायजन्य रोग लागेमा रोजगारदाताले शोको जानकारी कार्यालयमा तुरून्त दिनु पर्नेछ ।

सङ्क्रामक रोग नियन्त्रणको व्यवस्था मिलाउनु पर्ने :

- ✓ रोजगारदाताले कार्यस्थलमा सङ्क्रामक रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि समुचित व्यवस्था मिलाउनु पर्नेछ ।
- ✓ कुनै श्रमिकलाई सङ्क्रामक रोग लागि उपचार गराउनु परेमा उपचारको अवधिभर काममा आउन निजलाई रोक लगाउन सकिनेछ ।
- ✓ कुनै श्रमिकलाई सङ्क्रामक रोग लागि उपचार गराउनु परेमा उपचार गराउनको लागि त्यस्तो श्रमिकको बिरामी बिदा अपुग भएमा अन्य बिदामा समायोजन गर्न वा विशेष वेतलबी बिदामा बस्न श्रमिकलाई रोजगारदाताले निर्देशन दिन सक्नेछ ।
- ✓ रोजगारदाताल दिइएको निर्देशन पालना गर्नु सम्बन्धित श्रमिकको कर्तव्य हुनेछ ।

सरल काममा लगाउनु पर्ने : रोजगारदाताले गर्भवती श्रमिक महिलालाई सामान्यतया निजको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर नपर्ने गरी काममा लगाउनु पर्नेछ ।

व्यवसायजन्य रोगको उपचार सम्बन्धी विशेष व्यवस्था : कुनै प्रतिष्ठानको काम गर्दा कुनै श्रमिकलाई तोकिए बमोजिमको कुनै व्यवसायजन्य रोग लागेमा, सो प्रतिष्ठानले त्यस्तो रोगको उपचारको लागि तोकिए बमोजिमको उपचार खर्च तथा त्यस्तो रोगको उपचार हुन नसक्ने भएमा तोकिए बमोजिमको क्षतिपूर्ति रकम श्रमिकलाई दिनु पर्नेछ ।

निर्देशन दिन सक्ने :

- ✓ रोजगारदाताले सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रबन्ध गरे वा नगरेको सम्बन्धमा श्रम कार्यालयले आवधिक वा आकस्मिक रूपमा निरीक्षण गर्न सक्नेछ ।
- ✓ कार्यालयले निरीक्षण गर्दा रोजगारदाताले कार्यस्थलमा यो ऐन वा प्रचलित कानून बमोजिमको सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रबन्ध गरेको नपाइएमा सोको प्रबन्ध गर्न श्रम कार्यालयले समायावधि तोकी सम्बन्धित रोजगारदातालाई निर्देशन दिन सक्नेछ ।
- ✓ तर तत्काल त्यस्तो प्रबन्ध नगरेमा श्रमिक वा अन्य व्यक्तिको सुरक्षा र स्वास्थ्यमा खतरा हुने वा वातावरणमा प्रतिकूल प्रभाव पर्ने देखिएमा सोही व्यहोरा उल्लेख गरी तत्कालै त्यस्तो प्रबन्ध गर्न निर्देशन दिन सक्नेछ ।
- ✓ श्रम कार्यालयले दिएको निर्देशन पालना गर्नु गराउनु सम्बन्धित रोजगारदाताको कर्तव्य हुनेछ ।

६. उद्योगको कार्य सञ्चालन गर्ने समयमा गरिनु पर्ने कार्यहरू

६.१ सामान्यतः

१. उद्योग प्रतिष्ठानहरूको प्रकृति हेरी सम्भव भएसम्म कामदारलाई विभिन्न सिफ्टमा काम गर्ने व्यवस्था गरी कार्यस्थलमा कामदारहरूको संख्यामा न्यूनीकरण गर्ने ।

२. सबै कामदारले कार्यस्थलमा पोशाक लगाउने व्यवस्था गर्ने ।

३. सबैका लागि सामान्य सर्जिकल मास्क, पन्जा, अनुहार छोप्ने शिल्ड लगायत अन्य आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) को प्रयोग भएको सुनिश्चित गर्ने ।

४. कामदारहरूलाई तल दिइएका कार्यहरू गर्न प्रोत्साहित गर्नेः

- हरेक पटक शौचालय प्रयोग गरेपछि प्रशस्त पानी प्रयोग गरेर सफा गर्ने र तरल साबुन (liquid soap) को प्रयोग गरी राम्ररी हात धुने गर्ने,
- खोक्दा/हाच्छिउँ गर्दा कागज (टिस्यु पेपर)ले अनुहार छोप्ने र त्यो पेपरलाई ढक्कन भएको डस्टबिन भित्र फाल्ने,
- कागज (टिस्यु पेपर) फालिसकेपछि हात स्यानिटाइज गर्ने वा हात साबुन पानीले धुने,
- हातले अनुहार, नाक, आँखा र कान नछुने,
- जथाभावी नथुक्ने, थुकेको ठाँउलाई कागज (टिस्यु पेपर) प्रयोग गरी सफा गर्ने,
- कम्तीमा १ मिटरको सामाजिक दूरी कायम राख्ने र काम गर्दा/बोल्दा मास्क प्रयोग गर्ने,
- कोरोना भाइरस फैलनबाट रोकथाम गर्न निर्देशित कार्य अभ्यासको पालना गर्ने, गराउने र सोको नियमित रूपमा निरीक्षण गर्ने,
- कार्यस्थलमा कोभिड-१९ को कुनै लक्षण देखा परेमा कर्मचारी प्रशासन वा जिम्मेवार व्यक्तिलाई यथाशीघ्र जानकारी गराउने, पी.सि.आर. परीक्षण गराउने र परीक्षणको परिणाम नआएसम्म आइसोलेसनमा बसाउने,

५. कामदारहरूलाई एक अर्काको सामान/औजार/उपकरण प्रयोग गर्न निरूत्साहित गर्ने,

६. कार्यस्थल परिसरको नियमित सरसफाइ र १ प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल प्रयोग गरी कार्यस्थलको सतही भागहरूलाई निःसंक्रमित गर्ने कार्य दैनिक योजनामा समावेश गर्ने,

६.२ उद्योगको प्रवेशद्वारमा गर्नु पर्ने सुरक्षा

१. विद्युतीय विधि वा रजिष्टरमा सही गर्ने विधिको सट्टा तोकिएको व्यक्तिले हाजिरी लिने व्यवस्था गर्ने ।

२. कामदारहरूले मास्क प्रयोग गरेको खण्डमा मात्र कार्यस्थल परिसर भित्र प्रवेश गर्न दिने ।

३. कार्यस्थलमा प्रवेश गर्ने सबै व्यक्तिको थर्मल गन प्रयोग गरी शरीरको तापक्रम लिने व्यवस्था मिलाउने । ९९°F भन्दा तापक्रम बढी भएको व्यक्तिलाई कार्यस्थलमा प्रवेश निषेध गरी केही दिन घरमा एक्लै बस्ने र चिकित्सकीय सल्लाह लिन सुझाव दिने ।

४. कार्यस्थलमा प्रवेश गर्ने सबैलाई साबुन प्रयोग गरी राम्ररी हात धुन र ७० प्रतिशत भन्दा बढी आइसोप्रोपाइल वा इथाइल अल्कोहोल भएको स्यानिटाइजर हातमा प्रयोग गर्न सुझाव दिने र सो कुरा गरेको सुनिश्चित गर्ने ।

५. कुनै पनि व्यक्तिको शरीरमा कीटाणुनाशक औषधि नछर्कने ।

६.३ कार्यस्थलमा सुरक्षित कार्यअभ्यास अपनाउन प्रोत्साहन गर्ने:

१. सबै कामदारले तोकिएको स्थानमा रहेर काम गरेको र तोकिए बाहेकको स्थानमा अनावश्यक रूपमा हिँडडुल नगर्ने ।

२. व्यक्तिगत सामानहरू बाँडेर प्रयोग नगर्न प्रोत्साहन गर्ने ।

३. व्यवस्थित तरिकाले फोहर फाल्न प्रोत्साहन गर्ने ।

४. एक अर्का बीचको सामाजिक दूरी कायम राख्न सहजता प्रदान गर्न चिया/खाजा खाने समय छुट्टाछुट्टै हुने गरी समय व्यवस्थापन गर्ने ।

५. आफूले प्रयोग गर्ने भाँडाकुँडा आफैले माझ्न र सुख्खा राख्न प्रोत्साहन गर्ने ।

६. हरेक पटक शौचालय प्रयोग गरेपछि हात धुन प्रोत्साहन गर्ने ।

७. कार्यस्थलमा जथाभावी नथुक्न प्रोत्साहन गर्ने । आवश्यकता हेरी ठाउँ ठाउँमा साइनपोष्टहरू (सांकेतिक चिन्ह) प्रयोग गर्ने ।

६.४ फोहरमैलाको राम्रो व्यवस्थापनः

१. ठोस फोहरलाई वर्गीकरण गरी ढक्कन भएको डस्टबिनमा राख्ने र दैनिक रूपमा फाल्ने व्यवस्था मिलाउने ।

२. ठोस फोहरमैलालाई इन्सिनरेटरमा राखी उच्च तापक्रममा जलाउनेव्यवस्था गर्ने ।

३. प्रयोग पश्चात मास्क, पन्जा, कागज (टिस्यु पेपर) लाई तोकिएको ढक्कन भएको डस्टबिनमा फाल्ने ।

४. शौचालयबाट निस्कने फोहर पूर्ण रूपमा छोपिएको निकासबाट जाने सुनिश्चित गर्ने, त्यस्तो फोहर सेप्टिक ट्याङ्कीमा पठाउने र अन्त्यमा नगर ढल निकासमा मिसाउने ।

६.५ ग्राहक तथा आगन्तुकको व्यवस्थापन

१. कार्यस्थलमा भ्रमण गर्ने ग्राहक तथा आगन्तुकहरूको संख्या घटाउने । सम्भव भएसम्म अनलाइन बैठक र टेलिफोन वार्ता मार्फत कार्य व्यवस्थापन गर्न कोशिस गर्ने ।

२. मास्क प्रयोग गरेका ग्राहक/आगन्तुकलाई मात्र कार्यस्थल भित्र प्रवेश गर्न दिने ।

३. ग्राहक/आगन्तुकले प्रवेश गरेपश्चात् राम्ररी हात धोएको वा हात स्यानिटाइज गरेको सुनिश्चित गर्ने ।

४. थर्मल गन प्रयोग गरी ग्राहक/आगन्तुकको शरीरको तापक्रम लिने । ९९°F भन्दा बढी तापक्रम भएका व्यक्तिलाई प्रवेश निषेध गर्ने ।

५. प्रवेश गर्नु अघि ग्राहक/आगन्तुकको जानकारी लिइएको सुनिश्चित गर्ने ।

६. ग्राहक/आगन्तुकलाई कार्यस्थल परिसर भित्र रहेको निषेधित क्षेत्र, अनिवार्य मास्क प्रयोग गर्ने जानकारी र हरेक समय सामाजिक दूरी कायम गर्ने जानकारी प्रदान गर्ने ।

७. हात मिलाउनुको सट्टा नेपाली परम्परा अनुसार नमस्कार गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।

७. उद्योग भित्रका प्रत्येक कार्यस्थल निःसंक्रमिकरण गर्ने

नेपाल सरकार, स्वास्थ्य र जनसंख्या मन्त्रालय, Health Emergency Operation Center (HEOC) द्वारा उपलब्ध गराईएको निर्देशन अनुसार प्रत्येक कार्यस्थलको निःसंक्रमिकरण वा कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।

- दिनको कम्तीमा एक पटक भवन, भुईं र पानीको धाराहरू, युरिनल तथा शौचालय सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस् । विशेष गरी सतहहरू जुन धेरै मानिसहरूले छोएको हुन्छ (जस्तै रेलिङ्ग, खाना टेबल, ढोका र झ्यालहरू आदि) ।
- सरकारद्वारा जारी निर्देशन अनुसार उद्योगका कम्पाउन्ड र यातायातका सुविधाहरू स्वच्छ र कीटाणुमुक्त गर्नुहोस् ।
- सफाइ कर्मचारीका लागि नेपाल सरकारले तोकेको व्यक्तिगत सुरक्षाका साधानहरू उपलब्ध गराउने तथा लगाउनलाई प्रोत्साहित गर्ने ।
- भवन तथा कार्यस्थलमा हावाको राम्रो ओहोरदोहोर हुने भेन्टिलेसनको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- फोहोर मैलाको दैनिक सफा गरी दैनिक व्यवस्थापन गर्ने ।
- भूईं सफा गरिसकेपछि मोपरलाई राम्रोसँग धोई धाममा सुकाउने ।

८. स्वास्थ्य सम्बन्धी मार्ग निर्देशन

संक्रमणको उच्च जोखिममा हुने कामदार कर्मचारीहरूलाई पहिचान गर्नु पर्छ जस्तै साठी वर्ष भन्दा बढीका व्यक्ति, दीर्घ रोगीहरू (उच्च रक्तचाप, फोक्सो समस्या, मुटुको समस्या, मधुमेह, क्यान्सर, कमजोर प्रतिरक्षा भएको) र गर्भवती महिला । यी उच्च जोखिममा हुने कामदार कर्मचारीहरूलाई थप सावधानी अपनाउने व्यवस्था उपलब्ध गराउने र थप सावधानी गर्न लगाउने । सम्भव भए यी उच्च जोखिममा हुने कामदार कर्मचारीहरूलाई घरबाटै काम गर्ने व्यवस्था मिलाउनु उपयुक्त हुन्छ ।

कामदार कर्मचारीमा COVID-19 को लक्षण देखिएमा के गर्ने?

१. यदि कामदार वा कर्मचारीमा शरीरको तापक्रम मापन गर्दा ९९°F भन्दा बढी देखिएमा र साथै COVID-19 को कुनै लक्षण देखिएमा, उक्त व्यक्तिलाई तुरून्त उद्योग भित्रको एकान्त ठाउँ (Isolation) मा राखी तुरून्त चिकित्सकसँग जाँच गराउने र naso-pharyngeal swab लिएर नेपाल सरकारले तोकेको प्रयोगशालामा RT-PCR जाँच गराउने ।

- आइसेलेसनमा बसेका व्यक्तिले अन्य व्यक्ति, सतह र वस्तुहरूलाई छुनु हुँदैन, मास्क लगाई राख्नुपर्छ, खोक्दा हाच्छिउं गर्दा टिश्यु पेपरले नाक मुख छोप्नुपर्छ र टिश्युलाई बिर्को भएको डष्टबिनमा फाल्नुपर्छ ।
- समान्य लक्षण देखिएका कामदार तथा कर्मचारीहरूलाई घरमा सेल्फ क्वारेन्टाइनमा बस्न लगाउनु पर्छ ।
- गम्भीर लक्षणदेखिएका कामदार तथा कर्मचारीहरूलाई तुरून्त नेपाल सरकारले तोकेको फोनमा जानकारी दिई सरकारको निर्देशन बमोजिम स्वास्थ्य संस्थामा भर्ना हुनुपर्छ ।
- कोभिड १९ को लक्षण देखिएका व्यक्तिलाई स्वास्थय संस्थासम्म पुऱ्याउन यातायातको व्यवस्था गरिनु पर्दछर गाडिमा बस्दा आवश्यक पर्ने शारीरिक दूरीको पालना गर्नु पर्छ । गाडीमा सम्पूर्ण व्यक्तिले यात्राको समयमा मास्क लगाउनु पर्छ ।
- यातायातको साधन प्रयोग पश्चात् नेपाल सरकारले तोकेको विधिबाट निःसंक्रिकरण गर्नु पर्छ ।

२. यदि कामदार वा कर्मचारीको कोभिड १९ जाँचको नतीजा नेगेटिभ आयो भने काममा लगाउँदा हुन्छ ।

- यदि कामदार वा कर्मचारीको जाँचको नतीजा पोजेटिभ आयो भन्ने तुरून्तै नेपाल सरकारको नीति अनुरूप बिरामीलाई हस्पिटलमा राखी उपचार गराउने ।
- संक्रमित कामदार वा कर्मचारी दुईचोटी लगातार निगेटिभ नतीजा आएमा मात्र कार्यस्थलमा कार्य गर्न दिनुपर्छ ।

कामदार वा कर्मचारी COVID-19 को परीक्षण गर्दा पोजेटिभ पाएमा के गर्ने?

१. कामदार वा कर्मचारी कोभिड १९ को परीक्षणमा पोजेटिभ पाएमा सर्वप्रथम सम्पर्क ट्रेसिङ्ग गरी निम्न कार्यहरू गर्ने :

- सम्पर्कमा आएका व्यक्तीहरूलाई १४ दिनको लागि घरमै आईसोलेसनमा बस्न लगाउने र नेपाल सरकारको दिशानिर्देश बमोजिमको स्वास्थ्य सेवाहरू लिन लगाउने ।
- परीक्षणमा पोजेटिभ आएर पनि सामान्य लक्षण भएका व्यक्तिहरूले स्वास्थ्य र जनसंख्या मन्त्रालयको दिशानिर्देश बमोजिम स्वास्थ्य संस्थामा भर्ना भई दिशानिर्देशको पूर्ण पालना गर्न लगाउने ।
- १४ दिनको लागि घरको आईसोलेसनमा बस्दा कोभिड-१९ को कुनै लक्षण देखिएमा तुरून्त नेपाल सरकारले तोकेको नम्बरका फोन गरी जानकारी दिने र नेपाल सरकारको निर्देशनको पूर्ण पालना गर्ने ।

२. कोभिड-१९ को पोजेटिभ पुष्टि भईसकेको व्यक्तिको सम्पर्क नआएका कामदार कर्मचारीहरूले आफ्नो स्वास्थ्यको अनुगमन बाहेक अरू कुनै सावधानी अपनाउनु पर्दैन र कार्य गर्न जारी राख्न सकिन्छ ।

३. कुनै कामदार वा कर्मचारी कोभिड-१९ को परीक्षणमा पोजेटिभ पाएमा कार्यस्थल निःसंक्रमित गरी मात्र कार्य सुचारू गर्नेः

- कार्यस्थल तुरून्त खाली गराउने ।
- कार्यस्थल तुरन्तै सफा र कीटाणुमुक्त गर्न र कार्यस्थल किटानुरहित गरिसके पछि भोलिपल्ट मात्र सुरू गर्ने ।

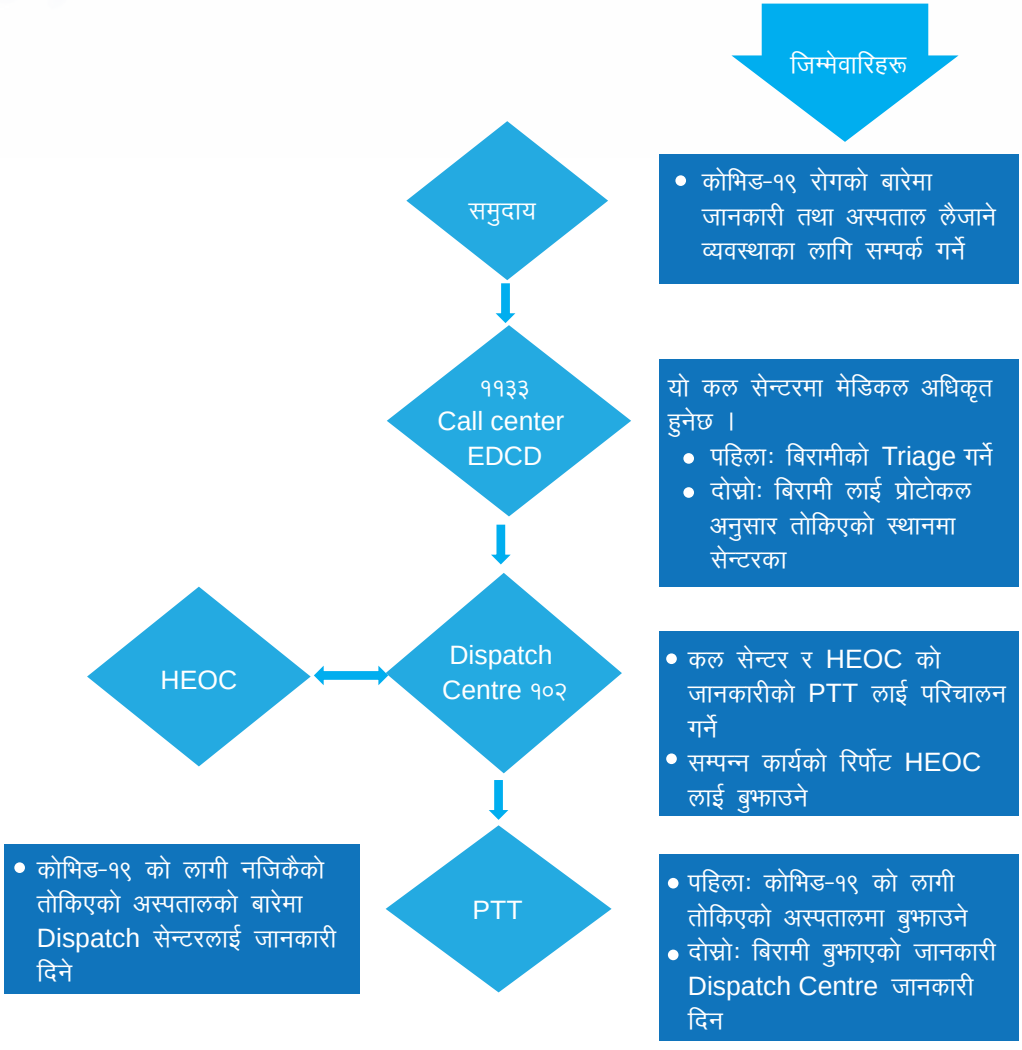
४. कामदार कर्मचारीको चिन्ता हटाउने कार्य गर्नेः उद्योगमा कोभिड-१९ को पोजेटिभ व्यक्ति देखिएमा बाँकी सहकर्मीहरूमा चिन्ता निम्त्याउँछ र तनावग्रस्त हुनसक्छ । यस्तो बेलामा व्यवस्थापकबाट स्पष्ट र आधिकारिक सुचना तथा तथ्यहरू साझा गर्ने । यस्तो बेलामा व्यवस्थापक सहयोगी र समझदार भई कार्यमा अलि लचिलोपन प्रदान गर्ने ।

५. कोभिड १९ को पोजिटिभ आएका जोसुकै कामदार वा कर्मचारीलाई कोभिड संक्रमणको कारणले कुनै पनि किसिमको घृणा वा अवहेलना गर्नु हुँदैन कसैबाट त्यस्तो गरिएको पाईएमा कानून बमोजिम कारवाहीको सिफारिश गर्नुपर्दछ ।

९. सक्रमितहरूको व्यवस्थापन गर्ने नेपाल सरकारको निर्देश

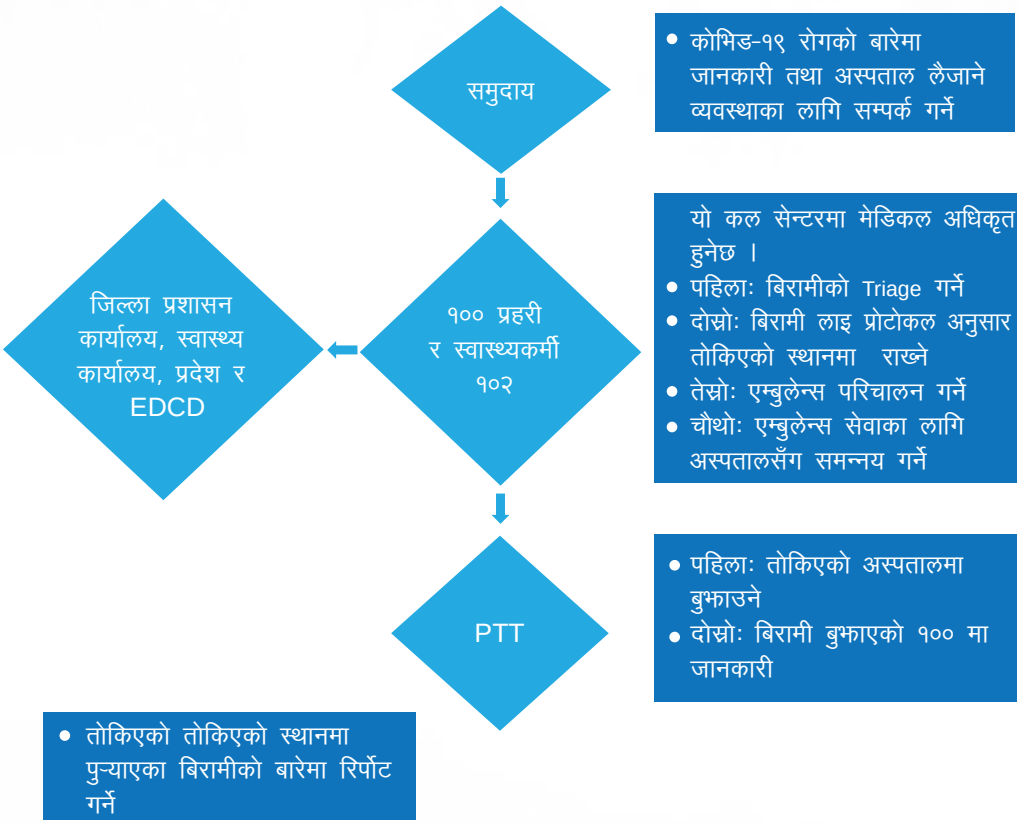
कोभिड-१९ को पोजेटिभ व्यक्ति देखिएमा वा संक्रमणको शंका लागेमा नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय को संक्रमित लिने टोली (PTT) को निम्न बमोजिमको निर्देशको पालना गर्ने ।

काठमाडौं उपत्यकाको **Patient Transport Team (PTT)** को संरचना



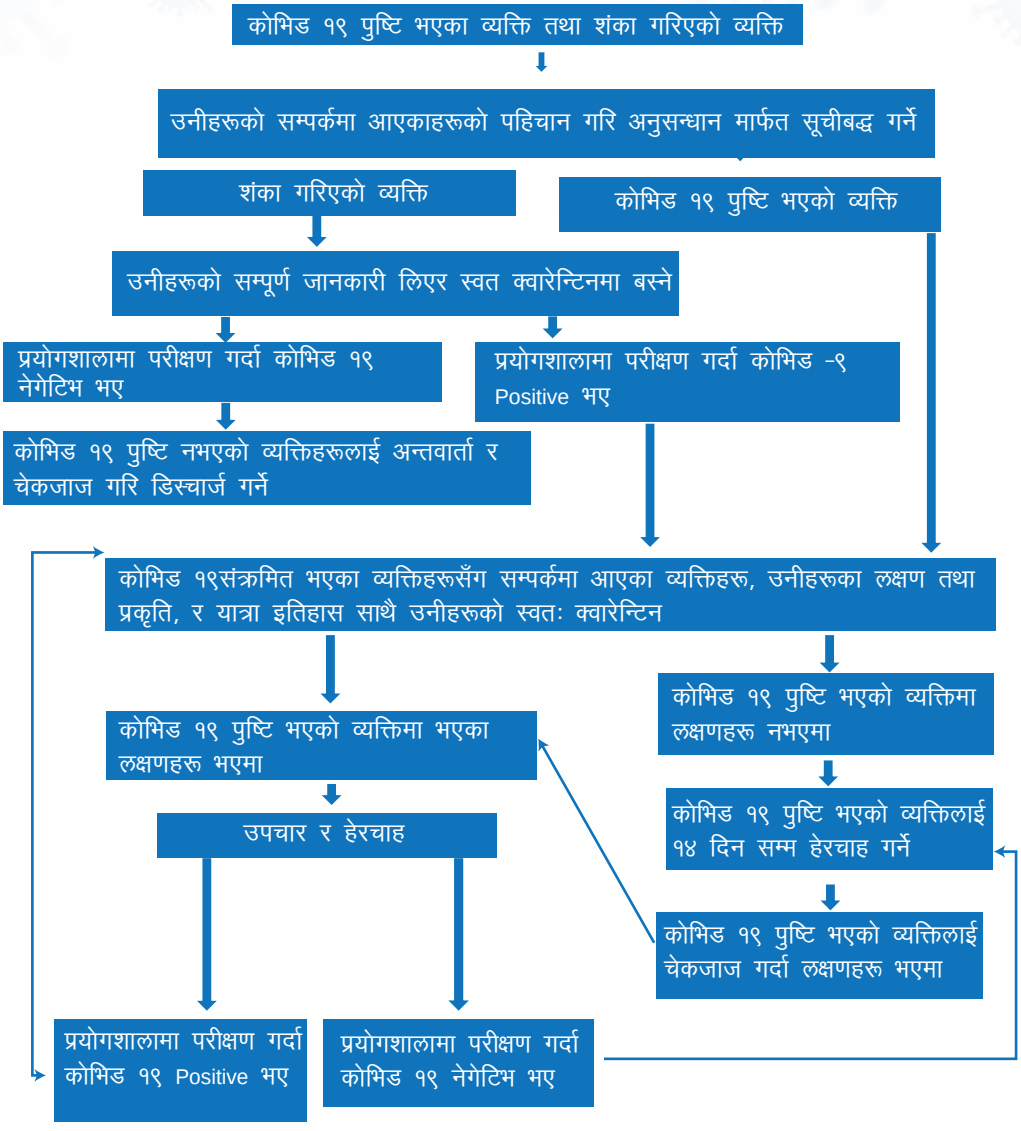
- HEDC : Health Emergency Operation Centre
- EDCD: Epidemiology and Disease Control Division

प्रदेश Patient Transport Team (PTT) को संरचना



कुनै व्यक्तिको कोभिड-१९ को पोजेटिभ नतीजा आएमा नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले निर्देश गरे बमोजिमको प्रकृयाहरूमा सघाउ पुऱ्याउनु पर्छ ।

प्रक्रियाहरू



१०. यात्राको लागि निर्देशिका

- **अनुहारमा माक्सको प्रयोग :** यात्रा गर्दा अनिर्वाय रूपमा माक्सको प्रयोग गर्ने ।
- **शारीरिक दूरी कायम राख्ने :** सार्वजनिक यातायात मा यात्रा गर्दा कम्तीमा १ मिटरको शारीरिक दूरी कायम राख्ने, सवारीसाधन भित्र बस्ने सिटमा सहयात्री बीच एक सिट खालि राखेर दूरी बनाउने । यात्रा गर्दा यात्रीले शारीरिक दूरी कायम गरी सबै प्रकारका नियम पालना गर्ने ।
- **हात सधैं सफा राख्ने :** मौका मिल्ने बित्तिकै साबुन पानीले ४० देखि ६० सेकेन्डसम्म मिचीमिची फिंज निकालेर हात धुने साथै बिना काममा जथाभावी नछुने र अनुहारमा पनी नछुने । व्यक्तिगत प्रयोग निमित्त स्यानिटाइजर बोक्ने बानी गर्ने ।
- **राम्रो शिष्टाचार अभ्यास गर्ने र जथाभावी थुक्ने बानी नगर्ने :** हाच्छिउं गर्दा वा खोक्दा जहिले पनि मास्क भित्र वा टिस्यु पेपर भित्र गर्ने । जथाभावी थुक्ने बानि नगर्ने, थुक्नु परेमा शौचालय गई थुक्ने र पानीले सफा गर्ने ।
- **सामूहिक जमघट नगर्ने :** यात्रा गर्दा अनावश्यक भीडभाडबाट बच्ने । पसलहरूमा ग्राहकहरू बीच कम्तीमा १ मिटर शारीरिक दूरी कायम गर्ने ।
- **सहयोगी भाव राख्ने :** कोभिड-१९ को लक्षण देखिएका सहयात्री तथा कर्मचारीलाई सहयोग गर्ने, हेरचाह गर्ने । भेदभाव नगर्नुहोस् ।
- **आफ्नो स्वास्थ्यको स्वंय निगरानी गर्नुहोस् :** यदि तपाईंलाई ज्वरो, खोकी वा सास फेर्न गाह्रो छ भने नेपाल सरकारले तोकेको हेल्पलाइन नम्बर १११५ वा १११३ मा बिहान ६ देखि १० बजेसम्म वा ९८५१२५५८३४, ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३४ मा बिहान ८ देखि बेलुका १० बजेसम्म मद्दतको लागि फोन गर्नुहोस् । चिकित्सकबाट थप निर्देशन प्राप्त नगरेसम्म आफूलाई अरू व्यक्ति भन्दा अलग गर्नुहोस् ।

११. घर आइसोलेसन सम्बन्धी स्वास्थ्य मापदण्ड

क. घर आइसोलेसनमा रहन सक्ने अवस्था : संक्रमणको कुनै लक्षण तथा चिन्हहरू नभएका (asymptomatic) र सामान्य लक्षण तथा चिन्हहरूभएका (mild) संक्रमित व्यक्तिहरू आ-आफ्नै घरमा आइसोलेसनमा राख्न र बस्न सक्नेछन् ।

ख. मन्जुरीनामा : कुनै संक्रमितलाई निजको घरमा नै आइसोलेसनमा राख्नुपरेमा वा निज स्वयंमले आफ्नै घरमा आइसोलेसनमा बस्न चाहेमा निजलाई घरमै आइसोलेसनमा बस्नका लागि निजले पालना गर्नुपर्ने पक्षहरूको बारेमा स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयद्वारा जारी गरिएको मन्जुरीनामा गराई घरमा नै आईसोलेसनमा राख्न सकिने छ ।

ग. घरका आइसोलेसनमा रहँदा पालना गर्ने स्वास्थ्य मापदण्ड : घरमा नै आइसोलेसनमा बस्ने संक्रमित तथा निजका परिवारका सदस्यहरूले देहाय बमोजिमको स्वास्थ्य मापदण्डहरूको पूर्ण पालना गर्नुपर्नेछ :-

(१) पर्याप्त प्रकाश आउने र हावा खेल्ने छुट्टै कोठामा बस्ने,

(२) उपचार अवधिभरि बाहिर ननिस्कने र आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरू परिवारका सदस्यहरू मार्फत् मगाउने,

(३) खानपानमा विशेष सावधानी अपनाइ पर्याप्त मात्रामा पानी, झोलिलो र पोषिलो खानेकुराहरू खाने,

(४) आफूले प्रयोग गरेका भाँडाहरू सुरक्षित रूपले सफा गर्ने र राम्रोसँग सुकेपछि मात्रै पुनः प्रयोग गर्ने,

(५) स्नानघर/शौचालयको छुट्टै व्यवस्था मिलाउने र सामूहिक रूपमा प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था भएमा संक्रमितले प्रयोग गरेपछि डिसइन्फेक्टेन्टले राम्रोसँग सफा गरे पश्चात् मात्रै अन्य सदस्यले प्रयोग गर्ने,

(६) हातधुने बेसिनहरू संक्रमणको श्रोत हुनसक्ने भएकोले दाँत माझ्ने ब्रस लगायतका सामानहरू बेसिन बाहेक छुट्टै स्थानमा राखेर प्रयोग गर्ने,

(७) ढोका, ढोकाका ह्यान्डल, टेबल तथा अन्य सामाग्रीहरू जुन धेरै व्यक्तिहरूले चलाउने वा छुने सम्भावना रहन्छ ती सामानहरूको डिसइन्फेक्टेन्ट प्रयोग गरी नियमित सफा गर्ने,

(८) घरमा हातधुने साबुन र पानीको पर्याप्त व्यवस्था गरी सबै सदस्यहरूले समयसमयमा हात सफा गर्ने, हात धुनका लागि झोल साबुनको प्रयोग गर्ने,

(९) भाँडाकुँडा र कपडा धुँदा सकेसम्म पञ्जा लगाएर धुने वा मेसिनमा छुट्टै धुने र राम्रोसँग घाममा सुकाएर मात्रै पुनः प्रयोग गर्ने,

(१०) संक्रमितको हेरचाहको लागि प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहने व्यक्ति र संक्रमितले अनिवार्य रूपमा मेडिकल मास्क प्रयोग गर्ने,

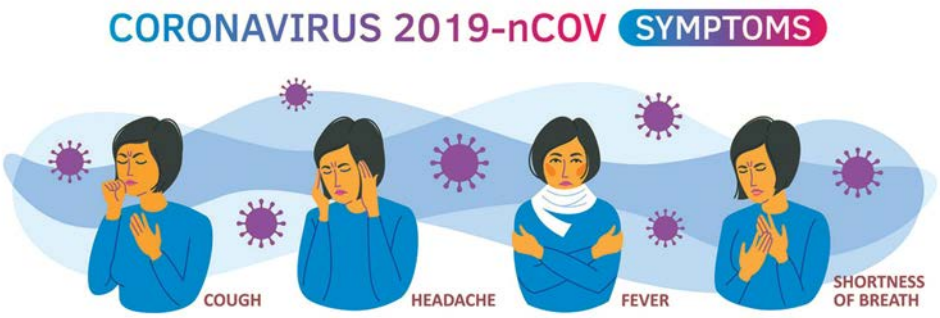
(११) घरमा बढी जोखिममा रहने समूहहरू (जस्तैः दीर्घरोगीहरू, ६० वर्ष माथिका ज्येष्ठ नागरिकहरू, गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरू) लाई संक्रमितको सम्पर्कबाट टाढा राख्नुपर्नेछ ।

(१२) संक्रमितको दिनमा कम्तीमाा ३ पटक ज्वरो जाँच गरी रेकर्ड राख्ने,

(१३) संक्रमित स्वयंमले वा निजको हेरचाहमा संलग्न परिवारको सदस्यले दिनमा कम्तीमा २ पटक संक्रमितको स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीलाई फोन वा एस.एम.एस. वा अन्य भर्चुअल विधि तथा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले विकास गरेको मोबाइल एप्लिकेशन मार्फत जानकारी गराउने,

(१४) संक्रमितलाई निम्न अवस्थाहरू देखिएमा निज वा निजको हेरचाहमा संलग्न व्यक्तिले तुरून्तै सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी दिनुपुर्नेछः-

- श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ भएमा,
- खानाको स्वाद हराएमा,
- छाती दुखे वा भारी महसुस भएमा,
- ओठ तथा अनुहार निलो देखिएमा,
- होश हराएमा,
- अन्य कुनै जटिल अवस्था देखिएमा ।



१२. आइसोलेसनबाट छुट्ने सम्बन्धमा

देहायको अवस्थामा संक्रमित व्यक्ति आइसोलेसनबाट छुट्नेछन:-

(क) लक्षणहरू तथा चिन्हहरू नदेखिएको (asymptomatic cases) केसको हकमा आइसोलेसनमा बसेको १४ दिन पछि,

(ख) सामान्य लक्षण तथा चिन्हहरू देखिएको (mild cases) केसको हकमा कम्तीमा १४ दिन पछि वा लक्षण तथा चिन्हहरू पूर्ण निकोभएको ३ दिन पछि ।

१३.अन्य महामारी

१३.१ डेंगु

डेंगु ज्वरो एडिस एजिप्टाई र एल्बोपिक्टस जातको संक्रमित लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्ने सरूवा रोग हो । डेंगुको विषाणुद्वारा संक्रमित भएको पोथी लामखुट्टेले यो रोग सार्दछ । रोग सार्ने लामखुट्टे ग्रामिण क्षेत्रमा भन्दा शहरी क्षेत्रमा बढी पाइने गर्दछ । यसले ससाना पानी जमेका स्थानमा फुल पार्ने गर्दछ । खास गरी वर्षाको पानी जम्ने टीनका डब्बाहरू, रंगका खाली डब्बा, थोत्रो टायर, अल्कत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रमहरू, फुलदान, गमला, कुलर, पानीका ट्याङ्की आदिमा यसले फुल पार्दछ । यस लामखुट्टेले दिउँसो मात्र टोक्ने गरेको पाइन्छ । वर्षात्को शुरूवातसँगै यस रोगको महामारी हुने सम्भावना हुन्छ ।

निम्न लक्षणहरू देखिएमा डेंगु भएको हुनसक्छ :

यसको मुख्य लक्षण भनेको एक्कासी उच्च ज्वरो आउनु हो । यो ज्वरो ५ देखि ७ दिनसम्म रहन सक्छ । ज्वरोका साथ साथै निम्न लक्षणहरू पनि देखा पर्दछन् :

- असाध्यै टाउको दुख्ने
- आँखाको गेडी तथा आँखाको पछिल्लो भाग दुख्ने
- ढाड, जोर्नी तथा मांसपेशीहरू दुख्ने
- शरीरमा बिमिराहरू आउने

धेरै ज्वरो आई माथिका लक्षणहरू मध्ये दुई वा दुई भन्दा बढी लक्षण देखा परेको खण्डमा डेंगु ज्वरो भएको शंका गर्न सकिन्छ ।

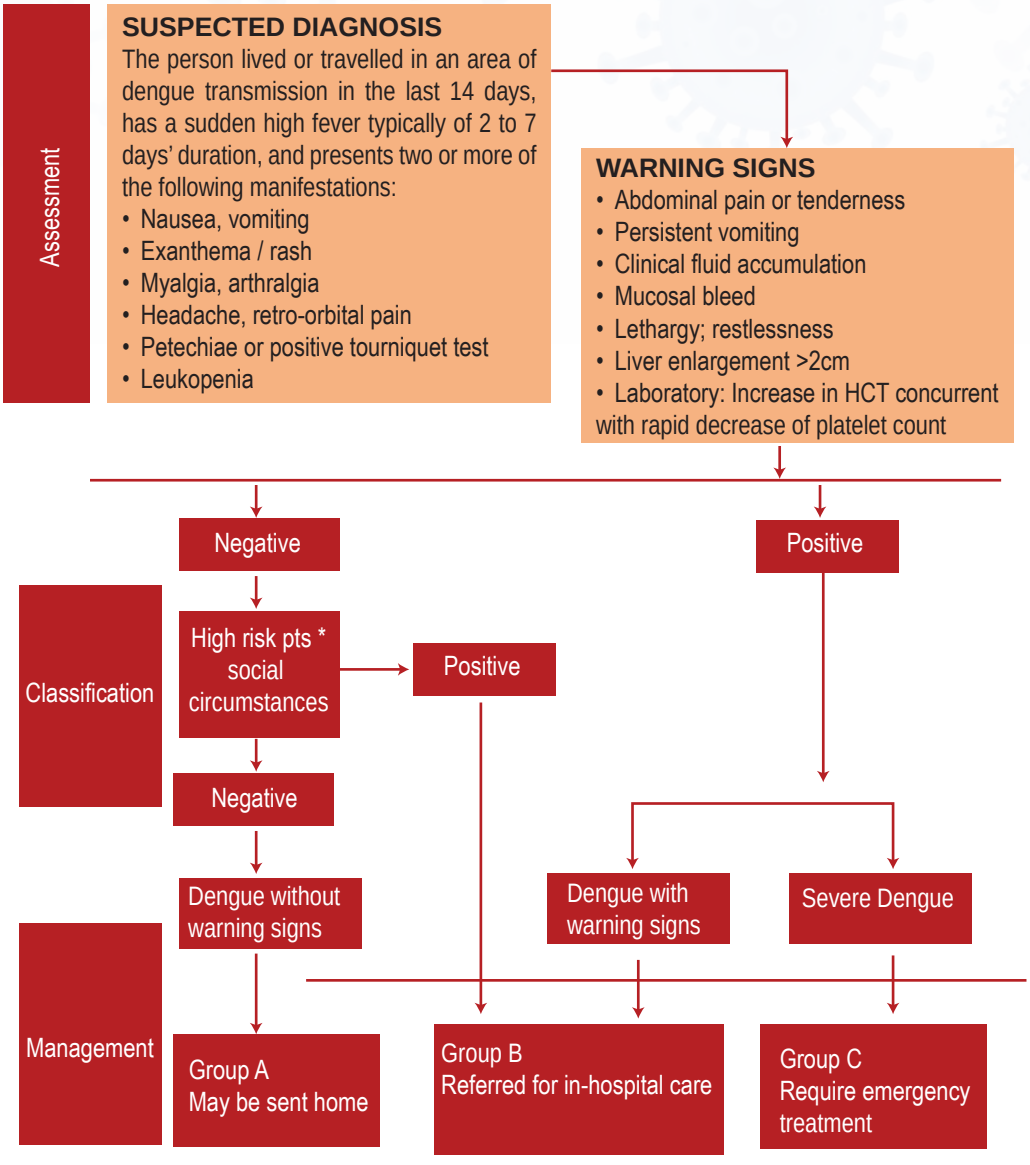
यसका साथै वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने, रक्तस्राव हुने वा शरीरमा रगत जमेको टाटा देखापर्ने, बेहोश हुने आदि लक्षणहरू पनि देखा पर्नसक्छ ।

माथिका लक्षणहरू देखिएमा तुरून्त स्वास्थ्य संस्था गई जाँच गराउनु पर्दछ । डेंगु ज्वरोको शंका लागेमा हुन सक्ने जटिलताबाट बचाउन तत्काल नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी आवश्यक सल्लाह लिनु पर्दछ । ज्वरो घटाउन सिटामोल खानु पर्छ । प्रशस्त झोल पदार्थ खानु पर्छ । एस्पीरीन तथा आईबोब्रूफेन जस्ता औषधीहरू खानुहुँदैन । डेंगु ज्वरो विरूद्धको खोप तथा खास उपचार समेत नभएको हुदा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै यस रोगको बचावटको मुख्य उपाय हो ।

डेंगु ज्वरोबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाउनु पर्दछ :

लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नुको साथै लामखुट्टे वृद्धि रोक्नु पर्छ । यसका लागि निम्न उपायहरू अपनाउनु बेश हुन्छ ।

- पानी जम्न सक्ने भाडाहरू जस्तै गमला, फुलदान, खाली बट्टा, अल्कत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रमहरू, गाडीको काम नलाग्ने टायर आदिमा पानी जम्न नदिने उपाय गर्नुपर्दछ ।
- पानीका ट्याकींलाई लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिने गरी ढाकेर राख्नु पर्छ ।
- कुलरमा रहेको पानीमा प्रत्येक हप्ता एक दुई चम्चा मट्टीतेल हालीदिने वा पानी फेर्ने साथै जम्मा भएको पानी सफा गर्नुपर्दछ ।
- फुलदानीमा रहेको पानी हप्तामा दुई पटक फेर्नुपर्दछ ।
- यस जातीको लामखुट्टेले दिउँसो टोक्ने हुदा दिउँसो बस्दा पनि प्राय पूरा बाहुला भएको वा शरीर पूरै ढाक्ने लुगा लगाउनु पर्छ ।
- सम्भव भएसम्म दिउँसो सुत्दा पनि झुल प्रयोग गर्नु पर्छ, साथै साना केटाकेटीलाई जुनसुकै समयमा पनि झुल भित्र सुताउनु पर्दछ ।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न लामखुट्टे भगाउने मलम दल्न वा धूप(क्वाइल) बाल्न सकिन्छ ।
- कार्यस्थल/घरका झ्याल ढोकामा जाली लगाउनु पर्दछ ।
- कार्यस्थल/घर वरिपरि सफा सुग्घर राख्ने र पानी जम्ने खाल्डा खुल्डी पुर्ने गर्नुपर्छ ।



१३.२ औलो

औलो रोग एक किसिमको परजीवीको कारणले गर्दा लाग्दछ । यो रोग एनोफिलिस जातको संक्रमित पोथी लामखुट्टेको टोकाईबाट हुने एक प्रकारको सरूवा रोग हो ।

यसले वर्ष मुनिका केटाकेटी र गर्भवती महिलालाई विशेष असर गर्दछ । नेपालमा औलोरोग गर्मी तथा वर्षा याममा बढी मात्रामा देखिन्छ ।

औलोरोग लाग्नुका मुख्य कारण भनेकै लामखुट्टेको टोकाइ हो । जमेको पानीमा लामखुट्टेले फूल पार्दछ । खास गरेर निम्न अवस्थाको वातावरण भएमा लामखुट्टेको वृद्धि विकास बढी हुन्छ र औलोरोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ :

- कार्यस्थल/घर वरिपरिको वातावरण फोहोर भएमा,
- कार्यस्थल/घर नजिक पानी जम्ने खाल्डाखुल्डी भएमा,
- राति झुल नलगाईकन सुतेमा,
- कार्यस्थल/घर वरिपरि झाडी भएमा,
- कार्यस्थल/घरको झ्यालमा जाली वा लामखुट्टे भगाउने अन्य उपाय नगरेमा ।

औलोका परजीवीहरू बिरामी मानिसबाट पोथी एनोफिलीज लामखुट्टेले स्वस्थ मानिसमा सार्ने गर्दछ । रगत चुस्दा लामखुट्टेले बिरामीको शरीरमा रहेका औलोको परजीवीहरू पनि लिन्छ र सद्दे मानिसलाई टोक्दा रोग सर्छ ।

निम्न लक्षणहरू देखिएमा औलो रोग लागेको शंका गर्नुपर्दछ र तुरून्त स्वास्थ्यकेन्द्रमा गई उपचार गराउनुपर्दछ :

- ज्वरो आउने (ज्वरो आउँदा कहिले दुई दिन बिराएर, कहिले एक दिन बिराएर आउने गर्दछ, कहिले दैनिक आउने गर्छ)
- पसिना सहित कामज्वरो आउँने र ज्वरो कम भएपछि एकदम जाडो हुने
- भोक नलाग्ने
- टाउको बेस्सरी दुख्ने
- कमजोरी हुने
- वाकवाकी र बान्ता हुने
- हाडजार्नीहरू दुख्ने
- ज्वरोपछि जाडो लाग्ने र दाँत कट्कटाउने पनि हुनसक्छ
- गम्भीर तथा जटिल औलो भएमा सुस्त वा बेहोस हुनु, अत्यधिक ज्वरो आउनु तथा बारम्बार बान्ता हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरू, गर्भवती महिलालाई औलो लागेमा खतरनाक हुन्छ । समयमा उपचार नगराएमा यसको कारण गर्भवती महिला तथा बच्चा दुवैको मृत्यु पनि हुनसक्छ ।

औलो रोगको रोकथाम गर्न निम्न कुरामा ध्यान पूराउनु पर्दछ :

- कार्यस्थल/घर वरिपरि पानी जम्न नदिने, घर वरिपरि टायर, ड्रम, भाँडाकुँडा तथा कुलरमा पानी जम्न नदिने र पानी जम्ने खाडलहरू पुर्ने,
- कार्यस्थल/घरको झ्याल ढोकामा जाली लगाउने,
- झुल लगाएर सुत्ने, अझै सुरक्षित हुनका लागि कीटनाशकयुक्त झुल (सुपानेट) को प्रयोग गर्ने,
- लामखुट्टे बढी भएको ठाउँमा औलो बढी हुने र लामखुट्टेले पानीमा मात्र फुल पार्ने भएकोले कार्यस्थल/घर वरिपरि पानी जम्न नदिएमा लामखुट्टेको वृद्धि कम गर्ने वा रोक्ने,
- औलो रोग लामखुट्टको टोकाइले गर्दा हुने भएकोले लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिने,
- लामखुट्टे बस्ने ठाउँहरू तथा कार्यस्थल/घरका कुनाकाप्चा र अँध्यारो ठाउँहरूमा कीटनाशक औषधिको झोल छर्कने । तर, उक्त कीटनाशक औषधि छर्कनु अगाडि नै बच्चाहरूलाई सोबाट टाढा राख्नुपर्दछ । खानेकुरा र बच्चाको लगाउने लुगा पनि सफा राख्ने तथा वातावरण सफा राख्ने,
- औलो रोगलाई रोकथाम गर्ने कुरा समूदायका जनतामा भर पर्दछ र ज्वरो आएको बेला सबैले रगत जचाँउने,

औलो रोगको लक्षणहरू देखिएमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई रगत जाँच गराई तुरून्तै औषधि लिनु पर्दछ । औलोको औषधि स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ । गर्भवती महिलालाई औलोको शंका लागेमा तुरून्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लगी जाँच गराएर मात्र औषधि प्रयोग गर्नु पर्दछ । भारत तथा अन्य मुलुक जहाँ कडाखाले औलो हुन्छ, त्यस क्षेत्रबाट फर्केपछि रक्त जाँच गराई औषधि खानुपर्छ ।

१३.३ झाडापखाला

दिनमा तीन वा सोभन्दा बढी पानी जस्तो पातलो दिसा भएमा झाडापखाला भनिन्छ । झाडापखालाले शरीरबाट पानी, खनिजतत्त्व वा पोषकतत्त्व खेर गई समयमा उपचार नभएमा मृत्यु पनि हुनसक्छ । यो रोग महामारी कै रूपमा फैलिई समूदायलाई नै ठूलो असर पुऱ्याउन पनि सक्छ ।

झाडापखाला लाग्दा शरीरबाट पानी, खनिज तत्त्व र पोषकतत्त्व खेर जाने भएकोले यसले जलवियोजन भई मानिसको मृत्यु हुनसक्छ । त्यसैले झाडापखाला लाग्दा जलवियोजन हुन नदिने पुनजर्लिय झोल, भातको माड, गेडागुडी तथा तरकारीको झोल आदि तुरून्त र लगातार खानुपर्छ ।

निम्न माध्यमबाट झाडापखाला सर्दछ :

- मुख्यतया रोगीको मलमूत्र पानी वा खानामा मिसिएर त्यस्तो पानी र खाना खाँदा
- फोहर तथा वासी सडे गलेको खानेकुरा खाँदा
- झिँगाको माध्यमबाट
- फोहर पानी खाँदा वा प्रयोग गर्दा
- फोहोर हात तथा भाँडाकुँडाबाट

झाडापखाला लागेमा निम्न लक्षणहरु देखा पर्दछ :

- पातलो दिसा हुने
- शरीरको तापक्रम कम हुने
- असाध्यै तिर्खा लाग्ने
- बिरामी चाँडै सिकिस्त हुने
- वान्ता पनि हुनसक्छ

झाडापखालाका थप लक्षणहरु :

- बारम्बार बान्ता हुने
- दिशामा आउँमासी वा रगत देखा पर्ने
- ज्वरो आउनु
- पेट दुख्ने आदि ।

जलवियोजनका लक्षणहरु :

- तिर्खा लाग्ने
- छाला सुख्खा हुने
- ओठ, मुख र जिब्रो सुख्खा हुने वा सुक्ने
- आँखा गड्ने, सानो बच्चा भए तालु धस्रीने, रूँदा आँसु नआउने
- पेटमा छाला तानी छोड्दा ३ मिनेटसम्म पनि आफ्नो ठाँउमा नफर्कने

झाडापखाला रोगको उपचार निम्नानुसार गर्न सकिन्छ :

- झाडापखाला लागेमा तुरून्त स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल लैजानुपर्छ ।
- प्रशस्त मात्रामा सफा तथा घरेलु झोल, पुनर्जलीय झोल तथा सुरक्षित तथा सफा पानी खाने र खुवाउने गर्नुपर्छ । जस्तै भातको माड, तरकारी वा गेडागुडीको झोल, मही, दुध, चिया आदि ।
- बिरामीले प्रयोग गरेका कपडाहरूलाई छुट्टै राखी धोइपखाली घाममा सुकाउने गर्नुपर्दछ ।
- साबिक कै खाना खाइरहने गर्नुपर्दछ ।
- बिरामीको दिसापिसाबलाई उचित तरीकाले चर्पीमा बिसर्जन गर्नुपर्दछ ।
- खाने पानीको मुहान र घर वरिपरि सफा राख्ने र फोहोर मैलाको उचित तरीकाले विसर्जन गर्नुपर्दछ ।
- यो छिट्टै फैलिन सक्ने हुँदा यसको उपचार पनि तुरून्तै शुरू गर्नुपर्दछ ।

झाडापखाला रोगवाट बच्न र रोगको रोकथाम निम्नानुसार गर्नु पर्दछ :

- खुल्ला ठाँउमा दिसा पिसाब नगरी चर्पीमा मात्र दिसा पिसाब गर्ने
- पानी उमालेर, फिल्टर गरेर वा छानेर, क्लोरिन झोल र ट्याब्लेट निर्देशानुसार पानीमा मिलाएर, सोडिस विधिबाट शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउने
- दिसा गरिसकेपछि, फोहोर छोएपछि र खाना बनाउनु, खुवाउनु वा खानु अघि साबुन पानीले मिचीमिची हात धुने
- रोगीको दिसा चर्पीमा लगेर वा चर्पी नभएको ठाँउमा जमिनमा खाल्डो खनी गाड्ने वा माटोले छोप्ने
- बाहिर, काँचो वा सडेगलेका, बाहिर तथा झिगां भन्केका खाद्यपदार्थ नखाने, साथै त्यस्ता खाद्यपदार्थ बेच्ने कार्यलाई निरूत्साहित गर्ने
- दूधलाई राम्ररी उमालेर मात्र पिउने
- झिँगाको वृद्धि हुने बाटो रोक्नु पर्दछ र खाद्यपदार्थलाई झिँगा तथा धूलोबाट सुरक्षित राख्ने
- काँचो खाने चीजहरू राम्रोसँग सफा पानीले धोएर मात्र खाने
- खानेपानीको मुहान सरसफाइ र सुरक्षित राख्ने

- बेलाबेलामा खानेपानी जँचाउने
- झाडापखाला छिट्टै फैलिने हुँदा नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीको सम्पर्कमा उपचार गर्ने,

झाडा पखाला फैलिनुभन्दा पहिले तथा झाडा पखाला फैलिएका बेलामा यस रोगसम्बन्धी आवश्यक जानकारीको लागि प्रचारप्रसारको माध्यम अपनाउनुपर्छ । झाडापखालाबाट बच्ने उपायहरूको बारेमा चित्र, पर्चा आदिको वितरणको साथै स्वास्थ्य शिक्षाको व्यवस्था पनि गर्नुपर्छ ।

साबुन पानीले हात धुने सही तरिका

१३.४ सर्पको टोकाई

सामान्यतया सबै सर्पहरू विषालु हुँदैनन् । नेपालमा प्रायःजसो तराई र केही पहाडी क्षेत्रमा विषालु सर्पहरू पाइन्छन् । नेपालमा प्रायजसो कोब्रा, करेत र भाइपर प्रजातिका विषालु सर्पको टोकाईबाट वर्षेनी ज्यान जाने गर्दछ । स्वास्थ्य संस्थामा पहुँचको कमी तथा अन्धविश्वासको कारणले सर्पको टोकाईबाट ज्यान जाने गरेको छ । नेपालमा उद्योगधन्दा, कलकारखाना तराई क्षेत्रमा भएकोले प्रायःजसो विषालु सर्प तराईमा पाइने हुँदा कार्यस्थलमा सर्पको टोकाईबाट बच्ने उपाय अवलम्बन गर्न अपरिहार्य छ ।

प्राथमिक उपचार

बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा लिई, कसिएका लुगा फुकाल्ने जस्तै औंठी, चुरा, इत्यादि र टोकेका भागभन्दा माथि ब्यान्डेज वा चार इन्च चौडाई, एक मिटर लामो सफा कपडाले बिस्तारै नकस्सिने गरी बेर्ने र चलाउन नदिने र सक्दो चाँडो अस्पताल पुऱ्याउने व्यवस्था मिलाउने ।

रोकथामका उपायहरु

- कार्यस्थलमा उचित गृहसम्भार, सरसफाइ तथा उचित ढल व्यवस्थापनको व्यवस्था मिलाउने
- उचित मात्रामा प्रकाशको व्यवस्था गर्ने
- कार्यस्थल वरपर काठका टुक्रा, झाडी, दुलो, खाल्डाखुल्डीहरू हुन नदिने
- कामदार कर्मचारीहरूले बुट तथा अन्य व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरू प्रयोग गर्ने
- कार्यस्थललाई मुसा, माउसुलो लगायत अन्य जीवहरूबाट मुक्त राख्ने
- बाहिर निस्कने ठाउँमा उचित प्रकाशको व्यवस्था मिलाउने

१४. कामको आधारमा आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरू (Required PPE Based on Nature of Job)

Setting/ Location	Target personnel	Activity	Required PPE
Cleaning and Sanitizing	Cleaner	While cleaning solid & liquid waste and toilet and urinal	• Medical Mask • Face Shield • Acid Base Resistance PVC Gloves • Safety Boot
Canteen	All Staff	While cooking and serving	• Medical Mask • Washable Apron • Face Shield
All Employees	All staff, including all workers	Administrative tasks, process work, site work	• Medical Mask
		Working in dusty environment	• Dust Filter Mask
		Working in reception, public contact	• Medical Mask • Face Shield
	Driver	While driving	• Medical Mask • Gloves

१५.व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरूमा हुनु पर्ने गुण तथा सोको अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड
(Specification of PPEs, Key Materials and Equipment)

S.N.	PPE/Material/ Equipment	Specification	Standard
	Medical Mask	Good breathability, internal and external faces should be clearly identified	ASTM F2100 minimum level 1 or equivalent
	Dust Filter Mask	Good breathability, internal and external faces should be clearly identified	3M N95
	Apron	Straight apron with bib, Fabric: 100% polyester with PVC coating, or 100% PVC, or 100% rubber, Waterproof, sewn strap for neck and back fastening, Minimum basis weight: 300 g/m^2, Covering size: 70 - 90 cm (width) x 120 - 150 cm (height) Reusable (provided appropriate arrangements for decontamination are in place)	EN ISO 13688
	Gloves	Surgical, latex, sterile, powder-free, single use. Should have long cuffs, reaching well above the wrist, ideally to mid-forearm. Minimum thickness 0.10mm. Sizes ranging 5.0 - 9.0	ASTM D6319-19

S.N.	PPE/Material/ Equipment	Specification	Standard
	Face shield	Made of clear plastic and provides good visibility, Adjustable band to attach firmly around the head and fit snuggly against the forehead, Fog resistant (preferable), Completely cover the sides and length of the face,	EU PPE Regulation 2016/425
	Safety Goggles	Good seal with the skin of the face, Flexible PVC frame to easily fit with all face contours with even pressure, Enclose eyes and the surrounding areas,	
	Hand Sanitizer	• Bottle of 100ml & 500ml, at least 80% ethanol or 75% isopropyl alcohol (v/v). should be used through dispensers. It is important to keep the dispensers also sanitized. • All hand sanitiser dispensing units should be sanitised daily	
	Disinfectant	• 4.25% concentrated sodium hypochlorite solution • Use sodium hypochlorite at 0.5% (equivalent 5000ppm) for disinfecting surfaces and 70% ethyl alcohol for disinfection of small items	

S.N.	PPE/Material/ Equipment	Specification	Standard
	Floor sanitizers	The product should be a combination of Ethanol, Isopropyl Alcohol, p-Chloro-benzylphenol, Potassium hydroxide, hydrogen peroxide, Dimethylbenzylammonium chloride, and the dilution with water should be done as per manufacturer's instructions	
	Soap	Liquid (preferred), powder and bar	
	Non-Contact Infrared Thermometer	• Should have accuracy of +/- 0.36 degrees Fahrenheit, measurement time of 1 Sec with auto shutdown when not in use for power saving • The infrared thermometer gun to be kept at a distance of 1 cm – 5 cm from the forehead of the person whose temperature is to be measured. The value would not be correct if the same is measured from a distance of more than 5 cms (2"). The temperature of the person should not be more than 99.5 degrees Fahrenheit. The instrument needs to be calibrated based on manufacturer's instructions	

सुरक्षित रहौ
STAY SAFE

यो पुस्तिका Dutch Employers Cooperation Program नेदरल्याण्ड सरकारको सहयोगमा नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ, रोजगारदाता परिषदले तयार गरी प्रकाशित गरेको हो ।

Decp Dutch Employers Cooperation Programme

विस्तृत जानकारीका लागि:

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ

रोजगारदाता परिषद्

पचली शहीद शुक्र नेउवामहासंघ मिलन मार्ग टेकू

काठमाडौं, नेपाल

फोन: ०१-५३६२०६१, ५३६६९१८

http://:employers.fncci.org

http://www.fncci.org