unicef for every child

व्यवसायीहरूलाई मार्गनिर्देशनः

कोभिड-१९को समयमा कर्मचारीहरु कामामा फर्किंदाको तत्परता

परिचय

पानी, सरसफाई तथा स्वच्छता (WASH) कोरोना भाइरस रोग (कोभिड-१९) लाई फैलनबाट जोगाउने महत्वपुर्ण अंगहरुको भाग हुन। यसले कार्यस्थलमा WASH का शर्तहरु समावेश गर्दछ। जबकि केही कार्यस्थलहरु कोरोना भाइरसको प्रकोपपछि खुला रहेका छन् (उदाहरणका लागि आवश्यक सेवाहरु), अन्य बन्द रहेका छन्। यस्ता कार्यस्थलहरु अब मानिसहरु काममा फर्किदा कर्मचारी र जनस्वास्थ्यको रक्षागर्न के राख्नु पर्ने हुन्छ भनेर योजना बनाइरहेका छन्। यस कागजातले रोजगारदातालाई प्रस्ताव गर्दछः

कार्य १ WASH कोभिड-१९ द्रुत मुल्यांकन सुचि

कार्य २ WASH संक्रमण र नियन्त्रण (आइपिसि) उपायहरु विकास गर्ने सिफारिस

कार्य ३ कामदारहरुको स्वास्थ्य बचाउन र कोभिड-१९ को थप प्रसारलाई रोक्नको लागि संदिग्ध वा पुष्टि भएका घटनाहरुको लागि योजना स्थापना गर्ने निर्देशन

सिफारिस गरिएका कार्य

कार्यस्थलमा कोभिड-१९ संक्रमणको जोखिम एकदम भिन्न हुन्छ र कार्यस्थलको प्रकार, कामको प्रकृति र कामदारहरुबीचको अन्तरक्रिया जस्ता विभिन्न कारकहरुमा निर्भर हुन्छन्। कोभिड-१९ संक्रमणको जोखिमबाट कामदारहरुलाई सुरक्षा दिनका लागि निम्न कार्यहरु सिफारिस गरिन्छः

कार्य १

WASH कोभिड-१९ को द्रुत मुल्यांकन संचालन गर्ने (सुचि हेर्नुहोस्): यो कार्यस्थलमा WASH अवस्थाको द्रुत मुल्यांकन पुरा गर्न मद्धत गर्ने एउटा उपकरण हो। महामारीको प्रकोपपछि खुला रहेका कार्यस्थलबाट शुरु गरि, राष्ट्रिय र स्थानिय निकायको निर्देशन पालना गरि बन्द पश्चात संचालनमा आउन लागेकाहरुको मूल्यांकन गर्ने

कार्य २

यस नोटमा सिफारिस गरिएको थप निर्देशन तथा मूल्यांकनमा आधारित उपायहरुमा आधारित भएर संक्रमण र नियन्त्रण (आइपिसि) उपायहरु निर्माण गर्ने

कार्य ३

कोभिड-१९ को पुष्टि भएका वा संदिग्ध केसहरुका लागि कार्यस्थलमा रिर्पोटिङ्ग, अधिसूचना, निगरानी, कामको पुर्नगठन किटाणुशोधन सहितको योजना स्थापना गर्ने

कार्य १: WASH कोभिड-१९ द्रुत मुल्यांकन सुचि

यो सूचिले कार्यस्थलमा कोभिड-१९ को संक्रमण नियन्त्रणका अभ्यासहरु तथा WASH सुविधाहरुको द्रुत मुल्यांकन गर्ने उपकरण प्रदान गर्दछ। मुल्यांकन कार्यस्थलमा समापन गर्न पर्दछ १) जब कामदारहरु कोभिड १९ का कारण बन्द भई सचालनमा आएकामा फर्किन्छन र २) निरन्तर संचालन भइरहेका कार्यस्थल अथवा उल्लेख भएकोमा बाहेक, प्रश्नले सबै (भित्री र बाहिरी) कार्यस्थललाई जनाउंदछ।

पानी			
हो	होइन	आधारभूत मानक	यदि आधारभूत मानक लागू नहुने भएमा टिप्पणी वा चिन्ह गर्नुहोस
		हात सफा गर्नका लागि पर्याप्त पानीको उपलब्धता	
		कार्यस्थलको सुविधा तथा उपकरण (भित्री र बाहिरी) सफा तथा किटाणुरहित राख्न पर्याप्त पानीको उपलब्धता	
		कार्य सुविधा/स्थानमा सबै कामदारमा लागि सुरक्षित पिउने पानीको उपलब्धता	
		यदि पानी पिउनका लागि सुरक्षित नभएका, यसको सुरक्षा निश्चित गर्न क्लोरिन तथा अन्य प्रमाणित तरिकाबाट योग्य कर्मचारीद्धारा उपचार गरिएको	
		पानीको भाडा तथा टयांकीहरुको नियमित सफाई कार्यविधि पुरा भएको	
		सम्भव भएसम्म नछोइकन बस्ने प्रणाली र लाइनबाट टाढा बस्नका लागी पानी पिउने स्थलमा भाडाको संख्या बढाइएको	
		यदि पानी पिउने स्थलमा लाम भएमा सामाजिक दुरि भुई मार्करहरुको (हरेक २ मिटर) मा प्रयोग गर्ने	
		पिउने पानीको सुरक्षित वितरण गर्न (सफा कप/भाडा/पानीको बोतल) ठाउँमा भएको (सम्भव भएसम्म नछुने तरिकाले) र कामदारले कपहरु वा भाडा बाड्न नपर्ने	
		यदि कामदारहरुलाई कार्यस्थानमा भान्सा/भोजन कक्ष, स्वास्थ्य सेवा वा बच्चा हेरचाह जस्ता सुविधाहरु प्रदान गरिएको छ भने पर्याप्त सुरक्षित पिउने पानीको उपलब्धता भएको	

सरसफाई

हो	होइन	आधारभूत मानक	यदि आधारभूत मानक लागू नहुने भएमा टिप्पणी वा चिन्ह गर्नुहोस
साबुन र सुरक्षित पानीले क्रियाशिल रुपमा हात धुने सुविधा (एकल प्रयोग गर्ने कागजको रुमाल वा हावा सुकाउने मसिन सम्भव भए) निम्न स्थानमा कामदारका लागि उपलब्ध हुने:			
		सबै शौचालय सुविधा (भित्री र बाहिरी)	
		कृषि अवस्था जस्तै चमेनागृह/भोजन कक्ष, बाहिरी भोजन कक्ष जस्ता सबै खाने क्षेत्रहरु	
		मुख्य प्रवेशद्धार वा भेला हुने क्षेत्रहरुमा संलग्न वा भित्री कार्यस्थलका साथै चमेना गृह/भोजन कक्ष, स्वास्थ्य सेवा वा बच्चा हेरचाह, स्तनपानकक्ष आदि जस्ता सुविधाहरु	
		बहिरी कार्यस्थलका लागि (जस्तै कृषि क्षेत्र): कामदारहरु नजिकै सुविधा उपलब्ध हुनुपर्नेछ र कामदारहरू संगै ठाँउ ठाँउ लैजान सकिने हुनपर्नेछ	
		यदि कार्यस्थल ठूलो भएमा जस्तैः कारखाना, हात सफा गर्ने सुविधा हरेक तल्लामा उपलब्ध गराउन सिफारिस गरिन्छ	
		यदि साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा वा जडान गर्न गाह्रो भएमा, कामदार र ग्राहकहरुलाई कम्तीमा ६०% अल्कोहल भएको ह्यान्ड स्यानीटाइजर उपलब्ध गराउने	
		सबै हात धुने सुविधाहरुमा चिन्हर पोष्टरहरु छन् जसले राम्रोसंग हात धुने प्रविधिको सचेतना निर्माण गर्नका साथै महत्वपूर्ण समयमा कँहा र कसरी हात धुने बारे जानकारी दिन्छन्	
		लाइनमा बस्ने समयबाट बच्नका लागी हात धुने स्थानको संख्या बढाइएको	
		यदि पानी पिउने स्थलमा लाम भएमा सामाजिक दुरि भुई मार्करहरुको (हरेक २ मिटर) मा प्रयोग गर्ने	
		कोभिड-१९ रोक्नका लागि अनुहार छोप्ने/मास्क जस्ता उपायहरु सांस्कृतिक रुपमा सान्दर्भिक सन्देशहरु (उदाहरण: रेकर्ड गरिएको सन्देश र घोषणाहरु) कामदारहरुलाई उपलब्ध गराउने	
		खोकी वा हाच्छिउ गर्न प्रयोग भएका कागजहरुको सुरक्षित निपटान गर्न बिर्को भएको फोहोर राख्ने भाडा उपलब्ध गराउने	

सरसफाई

हो	होइन	आधारभूत मानक	यदि आधारभूत मानक लागू नहुने भएमा टिप्पणी वा चिन्ह गर्नुहोस
सबै कार्यस्थलका लागि नियमित सरसफाई तथा किटनाशक प्रोटोकल लागू हुनपर्नेछः(निम्न बमोजिम)			
		भित्री वा संलग्न कार्यस्थलका लागिः सबै सतहहरु (जस्तैःडेस्क र टेबल) र बढि प्रयोग हुने वस्तु (जस्तैः टेलिफोन, किबोर्ड, सिलाउने मसिन) हरु कम्तीमा दिनको एक पटक किटनाशक राख्ने (व्यवसायिक तरल ब्लीच)	
		भित्री वा संलग्न कार्यस्थलका लागिः साझा क्षेत्रहरु तथा धेरै छुने सतहहरु (जस्तैःढोकाको ह्यान्डल्स/ समय हाल्ने मसिन आदि) हरु कम्तीमा दिनको एक पटक किटनाशक राखेर सफा तथा किटाणुरहित बनाउने	
		बाहिरी कार्यस्थलका लागिः धेरै छुने उपकरणहरु (जस्तै स्प्रेयरहरु, काट्ने कुरा तथा ढिमर्सहरु आदि) हरु प्रयोग पश्चात प्रभावकारी किटनाशक राखेर सफा गरी किटाणुरहित बनाउने	
		चमेना गृह/भोजन कक्ष, स्वास्थ्य सेवा वा बच्चा हेरचाह, स्तनपानकक्ष आदि जस्ता सुविधाहरु भएका कार्यस्थललाई कम्तीमा दैनिक रुपमा वा बढि प्रयोग भए नियमित रुपमा प्रभावकारी किटनाशक राखेर सफा गरी किटाणुरहित बनाउने	
		दिनको शुरुवातमा वा अन्त्यमा नुहाउने धारा वा कपडा परिवर्तन गर्ने कोठालाई प्रभावकारी किटनाशक राखेर सफा गर्ने	
		यदि नुहाउने धारा वा कपडा परिवर्तन गर्ने कोठा वा अन्य भित्री सुविधामा लाम भएमा सामाजिक दुरि मार्करहरुको (हरेक २ मिटर) प्रयोग गन	
कार्यस्थलमा सफा काम सुविधा तथा उपकरणहरु व्यवस्थित गर्न र सफा तथा किटाणुरहित राख्नका लागि कार्यस्थलद्वारा सफाई प्रोटोकलको स्थापना तथा कार्यान्यवन			
		भित्री वा संलग्न कार्यस्थलका लागिः ७ वा बढि दिन सम्म खाली रहेको स्थानको नियमित सरसफाई। बाहिरी क्षेत्रका लागि प्रचलित सरसफाई अभ्यास	

सरसफाई

हो	होइन	आधारभूत मानक	यदि आधारभूत मानक लागू नहुने भएमा टिप्पणी वा चिन्ह गर्नुहोस
कार्यस्थलमा सफा काम सुविधा तथा उपकरणहरु व्यवस्थित गर्न र सफा तथा किटाणुरहित राख्नका लागि कार्यस्थलद्धारा सफाई प्रोटोकलको स्थापना तथा कार्यान्यवन			
		सुविधाहरु कार्यस्थल (भित्री र वा बाहिरी) सफा तथा किटाणुरहित बनाउन सम्भव भएसम्म पर्याप्त तालिम प्राप्त कामदारहरुको व्यवस्था गर्ने	
		शौचालय तथा अन्य सुविधाहरुको सरसफाई गर्नेमा संलग्न सबै कामदारलाई व्यक्तिगत सुरक्षात्मक सामाग्री (Personal Protective Equipment) (पिपिई), जस्तै काम गर्ने पन्जा, एप्रोन, रबरको जुत्ता र अनुहार छोप्ने मास्क उपलब्ध गराउने र कामदारहरुले सरसफाई गर्दा पिपिई प्रयोग गर्न पर्ने	
		सरसफाइ गर्नेसंग कोभिड १९ का भाइरसलाई खतम गर्न सक्ने क्षमता भएको किटनाशक एजेण्ट सामग्री उपलब्ध भएको र आवश्यक भएको स्थानमा सो को प्रभावकारी प्रयोग, भण्डारण तथा उम्मुलन सम्बन्धि तालिम प्राप्त गरेका	
		बारम्बार फोहर संकलन सहित थप फोहर राख्ने भाडाको व्यवस्था गन (सान्दर्भिक भए मेडिकल फोहरको सुरक्षित विर्सजनका लागि उपयुक्त प्रावधान सहित)	

स्वच्छता

हो	होइन	आधारभूत मानक	यदि आधारभूत मानक लागू नहुने भएमा टिप्पणी वा चिन्ह गर्नुहोस
		अशक्तता भएका सहित सबै कामदारका लागि पर्याप्त संख्यामा लैंगिक विभाजित कियाशिल शौचालय स्थानमा उपलब्ध गराउन	
		गुदा सफाई सामाग्रीको निरन्तर आपुर्ति	
		शौचालयमा लाम भएमा सामाजिक दुरि मार्करहरुको (हरेक २ मिटर) प्रयोग गर्ने	
		हात धुने सुविधा सहितको सबै शौचालय सुविधाहरु, कम्तीमा दिनको एक पटक किटनाशक राखेर वा बढि प्रयोग भएमा नियमित रुपमा सफा तथा किटाणुरहित बनाउन	
		महिला शौचालयमा मासिक स्वच्छता व्यवस्थापन गर्न साबुन र पानी र बिर्को भएको फोहरको भाडा उपलब्ध गराउने	
		महिनावारी सम्बन्धी सरसफाइ व्यवस्थापन सामाग्रीहरु कार्यस्थलमा निशुल्क, वा किन्न सकिने गरि उपलब्ध हने	

कार्य २: संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण (आइपिसि) उपायहरु निर्माण गर्ने

द्रुत मुल्यांकन सुचि (कार्य १) मा समावेश नभएका वा छैन् भनेर चिन्ह लगाइएका सबै क्षेत्रहरुलाई संबोधन गर्ने आइपिसिका उपायहरु निर्माण गर्न कर्मचारीहरुलाई प्रोत्साहन गरिन्छ। कोभिड-१९ को संक्रमण रोकथाम गर्ने सिफारिस "भित्री वा संलग्न" कार्यस्थल (जस्तै: कार्यालय र कारखाना) र "बाहिरी" स्थान (जस्तै: कृषि क्षेत्र वा चिया वगान), सबै उपायहरुले निम्न कुराहरु समावेश गर्नपर्नेछ :

क. कामदारहरुलाई बारम्बार हात धुन तथा सुविधा र उपकरणहरु सफा गर्न मद्धत गर्ने उपायहरु,संवेदनशिल समयमा २० सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले राम्ररी हात धुने जस्ता नियमित रुपमा हात धुने प्रविधिहरुको प्रर्दशन र बारम्बर हात धुने सहित सर्वसाधारणका लागि कोभिड-१९ रोकथामका लागि ध्ज्इ ले जारी गरेको संदेश अनुशरण गर्नुपर्दछ। प्रमाणित व्यवहार परिवर्तन प्रविधि र अन्य विधिहरु जस्तै प्रोत्साहित गर्नु र द्धश्य संकेतहरु जस्तै भुईमा चित्रित खुट्टा, वा कृषि क्षेत्रहरुमा भएको पोष्टहरु वा तीर जसले हात धुने स्थान देखाउने वा पुऱ्याउनाले कामदारहरुको सरसफाई अभ्यासलाई प्रोत्साहन गर्दछ।

ख. संक्रमणको रोकचाम र नियन्त्रण गर्नका लागि कामदारहरुका लागि हात धुने र सुविधाहरु सफा गर्नका लागि पर्याप्त मात्रामा स्वच्छ पानी आवश्यक पर्दछ। लामो अवधिको पानिको सुरक्षाको लागि, निम्नले तरिकाले पानी सुधार गर्न सकिन्छ: पानीको श्रोतको संरक्षण गरेर, वितरण, संग्रह वा खपतको विन्दुमा पानीको उपचार गरेर , र उपचार गरिएको पानीहरु सफा र बिर्को भएको भाडामा सुरक्षित रुपमा भंडारण गर्नपर्दछ। साथै कामदारले बाड्न नपर्ने गरि पर्याप्त रुपमा कपहरु उपलब्ध हुनुपर्दछ।

कोभिड-१९ भाइरस, ढल निकास प्रणली वा मल मौखिक प्रसारण मार्फत प्रसारित भएको कुनै प्रमाण छैन, कामदारहरुलाई अझै पनि कामको सबै ठाउँमा पर्याप्त र सुरक्षित रुपमा व्यवस्थित सरसफाई प्रदान गर्न आवश्यक छ । यसको साथै महिलाहरुलाई कार्यस्थलमा महिनावारी सम्बन्धी सरसफाइ व्यवस्थापन गर्न पर्याप्त सुविधा जस्तै मासिक स्वच्छता व्यवस्थापन फोहर सुरक्षित विर्सजनका लागि उपयुक्त प्रावधान (बिर्को भएको फोहरको भाडा) तथा सफा गर्नका लागि साबुन र पानी आवश्यक पर्दछ। कोभिड-१९ का कारण महिनावारी सम्बन्धी सरसफाइका वस्तुहरुमा प्रभाव पर्न सक्ने हुनाले मासिक स्वच्छता व्यवस्थापन सामाग्रीहरु कार्यस्थलमा निशुल्क, (वा किन्न सकिने गरि) महिला कामदारहरुले मासिक धर्मको समयमा पनि निरन्तर काम गर्न सक्ने गरि उपलब्ध हुनुपर्दछ।

कार्य ३: कोभिड-१९ को पुष्टि भएका वा संदिग्ध केसहरुका लागि कार्यस्थलमा योजना स्थापना गर्ने

कामदारहरु काममा फर्किनु अघि, वा यदि कामदारहरु काममा नै रहेका छन भने, कामदारहरुमा कोभिड-१९ को पुष्टि भएका वा शंका भएमा कार्यस्थलमा के गर्ने भनेर योजना बनाउनुपर्दछ। उक्त योजनाले ध्ज्इ को रिर्पोटिङ्ग, अधिसूचना, निगरानी, कामको पुर्नगठन किटाणुशोधन सम्बन्धि सुझाव पालना गर्नुपर्दछ। योजनामा समावेश हुनेछन् :

- जन स्वास्थ्य अधिकारीहरु र सामाजिक सेवा प्रदायकहरुसंग सम्बन्ध राख्नका लागि कार्यस्थलमा सम्पर्क व्यक्ति व्यक्तिलाई कार्यस्थलमा जिम्मेवार बनाउने
- कामदारहरु ठीक रहेको सुनिश्चित गर्न नियमित जांच गर्ने
- श्वासप्रश्वासका लक्षणहरु भएका कामदारहरुलाई तुरुन्त घर फर्काउन र डाक्टरलाई सम्पर्क गरेको सुनिश्चित गर्ने
- कोभिड-१९ संग मिल्दोजुल्दो लक्षणहरु भएका कामदारहरु अन्य कामदारहरु वा ग्राहक/ग्राहकहरुको सम्पर्कमा नआउने सुनिश्चित गर्ने। यो कुनै प्रकारको कलंक वा भेदभाव नबढाउने तरिकाले गर्नुपर्दछ।
- कोही विरामी परे कन्ट्याक ट्रेसिङ गर्न निश्चित गर्न कार्यस्थल वा स्थानमा प्रवेश गर्ने तथा छोड्नेको ट्रयाक राख्ने
- जनस्वास्थ्यको सल्लाह बमोजिम अस्वस्थ्य कामदारको कार्यस्थललाई किटाणुनाशक बनाउने
- कोभिड-१९ को पुष्टि भएका वा शंका भएकाको काममा नजिकमा भएका व्यक्तिको जानकारी संकलन गरी कन्ट्याक ट्रेसिङ गर्न सहयोग गर्ने
- अस्वस्थ्य कामदारहरुसित सम्पर्कमा रही उनीहरुको प्रगति अवलोकन गर्ने
- कर्मचारी र ठेकेदारहरुसंग उनीहरुले के गर्न हुन्छ वा हुदैन भनेर योजना संचार गर्दै सचेत छन् भनेर निश्चित गर्ने