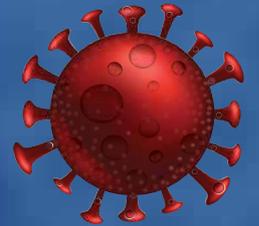
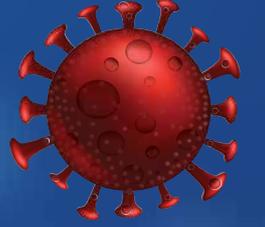
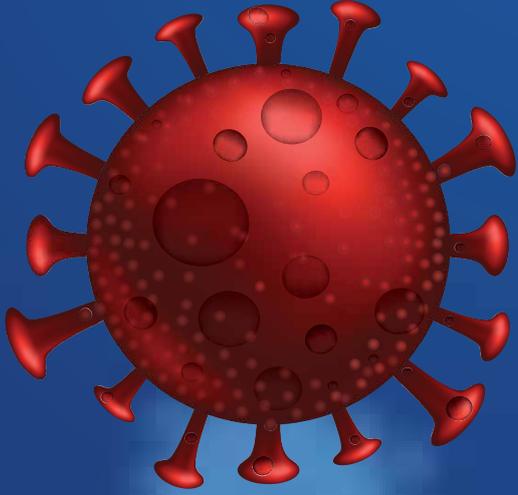


कोभिड-१९ का लागि आधारभूत व्यवसायिक पूर्वतयारी एवं सञ्चालन योजना

जति सबल व्यवसाय त्यति नै सबल पूर्वतयारी । जति सबल पूर्वतयारी त्यति नै प्रभावकारी प्रतिक्रिया ।
उचित पूर्व तयारी र प्रतिक्रिया महामारीमा जिम्मेवार एवं दीगो व्यवसायको आधार ।



राष्ट्रिय व्यवसायिक पहल

थापाथली, काठमाडौं

फोन: +९७७-१-४१०९८०३

इमेल: info@nbinepal.org.np

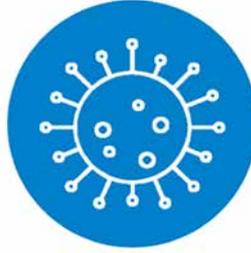
वेब: www.nbinepal.org.np

कोभिड-१८ का लागि आधारभूत व्यवसायिक पूर्वतयारी एवं सञ्चालन योजना

जति सबल व्यवसाय त्यति नै सबल पूर्वतयारी ।

जति सबल पूर्वतयारी त्यति नै प्रभावकारी प्रतिक्रिया ।

उचित पूर्व तयारी र प्रतिक्रिया महामारीमा जिम्मेवार एवं दीगो व्यवसायको आधार ।



प्रकाशन



सहकार्य



International
Labour
Organization

बैशाख २०७७

केही शब्द

कोभिड-१९ विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएर लाखौंको ज्यान जानुका साथै धेरै ठूलो धनजनको क्षति हुने अनुमान गरिएको छ। महामारीकै कारण आर्थिक गतिविधिहरूमा भारी गिरावट आउन सक्ने हुँदा विश्व आर्थिक मन्दी अवसम्भावी रहेको प्रक्षेपण गरिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनले प्रक्षेपण गरे अनुसार विश्वभर १९.५ करोड मानिसले रोजगारी गुमाउँदै छन्।



नेपालमा पनि यो रोग देखा परिसकेको छ र अधिराज्य भरी यस रोगबाट संक्रमित हुने मानिसहरू पनि विस्तारै बढ्दै गएका छन्। पूर्व तयारीका लागि नेपाल सरकार र नेपाली नागरिकले लकडाउन (बन्दाबन्दी), उपचारको व्यवस्था, भौतिक दूरी, राहत वितरण लगायत यथासक्य प्रयासहरू गरिरहेको अवस्था छ। विगतमा नेपालले भोगेको भूकम्प र नाकाबन्दी भन्दा बढी, कोभिड १९ महामारीले नेपाली समाजको सबै क्षेत्रहरूमा निकै ठूलो प्रभाव पार्न सक्ने देखिन्छ। आर्थिक क्षेत्रमा तीव्र सङ्कुचन ल्याउने, उद्योग व्यवसायहरू बन्द हुने एवं अस्थायी र स्थायी रूपमै रोजगारी कटौती हुने सम्भावना प्रबल छ।

यो कुरा स्पष्ट छ कि कोभिड भाइरसले निम्त्याउन सक्ने महामारीको जोखिम समाजमा केहि वर्ष सम्म रहि नैरहनेछ। वैज्ञानिकहरूले सफल उपचार विधि पत्ता लगाउन सफल नभएसम्म यो हाम्रो समाज र जीवनको अंग नै बनिरहनेछ। विश्वका केही मुलुकमा यो महामारी नियन्त्रण भइहाले पनि कुनै मुलुक वा मुलुकको कुनै भाग वा धेरै मानिसहरू भेला हुने स्थानहरू जस्तै: अस्पताल, शैक्षिक संस्था वा औद्योगिक प्रतिष्ठानहरूमा यो भाइरस रहिरहन सक्ने संभावना भएको कारण एकबाट अर्कोमा संक्रमण फैलन सक्ने जोखिम पनि रहन सक्छ।

व्यवसायले कोभिड १९ को जोखिम रहँदारहँदै पनि सुरक्षित तवरबाट व्यवसायिक गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दै जानुपर्ने हुन्छ। त्यसैले यस भाइरसबाट हुन सक्ने संभावित जोखिम विश्लेषण गरी जोखिम न्यूनीकरण गर्दै व्यवसायिक क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिने र क्रमिक सुधार गरी पूर्णरूपमा व्यवसाय सञ्चालनमा ल्याउनुपर्ने अहिलेका मुख्य प्राथमिकता हुन्। यस संकटको घडीमा उद्योग व्यवसायलाई अझ बढी वैज्ञानिक विधिबाट सञ्चालन गर्न, व्यवसायिक गतिविधि गर्न र क्षमताहरूको दीगो अभिवृद्धि गर्न बाध्यता आइपरेको छ।

नेपाली उद्योगी व्यवसायीहरूलाई कोभिड १९ को जोखिम न्यूनीकरण गर्दौं व्यवस्थित रूपमा उद्योग व्यवसाय संचालनको लागि सहजीकरण होस् भन्ने उद्देश्यले मुख्यमुख्य कुरा समेटि राष्ट्रिय व्यवसायिक पहल (NBI) ले मार्गदर्शन पुस्तकको रूपमा प्रकाशित गरेका छौं। सन् २०१५ को भूकम्प पश्चात् NBI ले गरेको एक अध्ययन अनुसार नेपाली उद्यमी, व्यवसायीहरू विपद व्यवस्थापनमा दिल खोलेरै गरेको मानवीय सहायता र राहत वितरणको सर्वत्र प्रशंसा गरिएको भए पनि आपद् विपद् पर्दा वा आकस्मिक रूपमा कुनै विपत्ति आइपर्दा के गर्ने भन्ने पूर्वतयारीको अभाव देखिन्छ। पूर्वतयारीको सम्बन्धमा अध्ययन अनुसन्धान गर्न खासै लगानी गरेको पनि देखिदैन। भूकम्प पछि पनि उद्योग व्यवसायको नियमित संचालन तथा व्यवस्थापनको लागि NBI ले नेपाल भूकम्प राष्ट्रिय प्रविधि नेपाल (NSET-Nepal) सँगको सहकार्यमा आपतकालीन पूर्वतयारी निर्देशिका (Emergency Preparedness Guideline) प्रकाशन गरेको थियो। वर्तमान कोभिड-१९ महामारीको सन्दर्भमा समेत उक्त निर्देशिकाको आधारमा यो सहयोगी पुस्तक प्रकाशित गरिएको छ।

व्यवसायिक अभ्यासलाई अगाडि बढाउँदा उद्यमी व्यवसायीलाई समाजप्रति जिम्मेवार बनाउँदै लैजान यो हाम्रो सानो प्रयासले सरोकारवाला सबैलाई सहयोग मिल्नेछ, भन्ने विश्वास लिएका छौं। अन्त्यमा यस सम्बेदनशील अवस्थामा यो पुस्तक प्रकाशन गर्न सहयोग गर्ने नेपाल सरकार, उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ, प्रविधिक सहयोग गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन, एनबिआई कार्यसमिति सदस्यज्यूहरू तथा सचिवालयका कर्मचारीलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु।

कुशकुमार जोशी
अध्यक्ष

मा. लेखराज भट्ट
मन्त्री
उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय

नेपाल सरकार



सिंहदरवार, काठमाडौं, नेपाल
फोन नं.: +९७७-१-४२००५२५
फ्याक्स नं.: +९७७-१-४२००५२५

पत्र संख्या:
चलानी नं.:

शुभकामना

राष्ट्रिय व्यवसायिक पहल (National Business Initiative) र अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (International Labour Organization) को सहकार्यमा कोरोना भाईरस अर्थात कोभिड-१९ (COVID-19) महामारीको दौरानमा अवलम्बन गरिएको बन्दाबन्दी (Lockdown) पश्चात व्यवसायिक प्रतिष्ठानहरूमा श्रमिक तथा कामदारहरूको सुरक्षा र सुरक्षित वातावरणमा कामगर्ने प्रक्रिया सम्बन्धमा उपयोगी “कोभिड-१९ का लागि आधारभूत व्यवसायिक पूर्वतयारी एवं सञ्चालन योजना” पुस्तिका प्रकाशन गर्न लागेकोमा खुशी व्यक्त गर्दै हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु।

विश्वव्यापी रूपमा लाखौं मानिसहरूको ज्यान जाने र आर्थिक क्षति हुने गरी महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोनाभाईरस (कोभिड-१९) ले नेपालमा पनि गम्भिर सन्त्रास सिर्जना गरेको छ। सरकारको अधिकतम प्रयास स्वरूप विश्वका अन्य मुलुकमा जस्तो धनजनको क्षति तथा देशको आपूर्ति व्यवस्थामा गम्भिर असर व्यहोर्नु परेको छैन। तर पनि बन्दाबन्दी (Lockdown) का कारण मुलुकको विभिन्न क्षेत्रमा नकारात्मक प्रभाव पर्न सक्ने अवस्थामा राष्ट्रिय व्यवसायिक पहल (National Business Initiative) र अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (International Labour Organization) को सहकार्यमा प्रकाशन हुन लागेको यस योजना पुस्तिकाले उद्यम व्यवसाय क्षेत्रलाई निरन्तरता दिन सहयोग पुग्ने आशा एवं विश्वास लिएको छु। जसले सरकारी एवं निजी क्षेत्रका सबै व्यावसायिक र सेवाप्रदायक प्रतिष्ठानहरू सुचारु गर्न सहयोग पुग्नेछ भन्ने दृढ विश्वास लिएको छु।

यस पुनित कार्यमा यस उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय र अन्तर्गतका निकायहरूको साथ र सहयोग सदा भैं रहिरहने विश्वास दिलाउन चाहन्छु।

साथै, यस मन्त्रालय तथा सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको जिम्मेवारीपूर्ण र निरन्तर प्रयासको परिणामस्वरूप सम्पूर्ण उद्यम व्यवसाय र सेवा क्षेत्र यथाशीघ्र सामान्य अवस्थामा आईपुग्ने विश्वास समेत यस पुस्तिका मार्फत व्यक्त गर्दै पुनः हार्दिक शुभकामना दिन चाहन्छु।

लेखराज भट्ट

मन्त्री

उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय,
सिंहदरवार, काठमाडौं।

२०७७ वैशाख २२

मा. लेखराज भट्ट
मन्त्री
उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय



मा. रामेश्वर राय यादव
मन्त्री
श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा

निजी सचिवालय
सिंहदरबार, काठमाडौं
फोन नं.: ९७७-१-४२११६९६
फ्याक्स: ९७७-१-४२११८७७

प.सं.
च.नं.

शुभकामना सन्देश

कोभिड-१९ असर नेपालमा समेत विभिन्न क्षेत्रमा देखिएको छ । कोभिड -१९ को कारण देशमा बन्दाबन्दी घोषणा भएसँगै अधिकांश उद्योग प्रतिष्ठानहरू पनि बन्द भएका छन् । यसको असरको सामना गर्दै क्रमिक रूपमा उद्योग प्रतिष्ठानहरू सन्चालन गर्नुपर्ने भएको छ । यसका लागि नेपाल सरकार, रोजगारदाता, श्रमिक तथा श्रमिक संगठन, नागरिक समाज लगायत सबैले आ-आफ्नो ठाँउबाट जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरू प्रभावकारी रूपमा अपनाउन आवश्यक छ । यसै सन्दर्भमा राष्ट्रिय व्यवसायिक पहल (National Business Initiative- NBI) ले कोभिड-१९ को जोखिम न्यूनीकरण गर्दै व्यवस्थित रूपमा उद्योग व्यवसाय सञ्चालनको लागि सहजीकरण गर्न कोभिड-१९ का लागि आधारभूत व्यवसायिक पूर्वतयारी एवं सञ्चालन योजना सम्बन्धी मार्गदर्शन पुस्तिका तयार गरेकोमा खुशी लागेको छ ।

यस मार्गदर्शन पुस्तिकाले राष्ट्रिय व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य नीति, २०७६, श्रम ऐन, २०७४ र श्रम नियमावली, २०७५ को कार्यान्वयनमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा लिएको छ । यस पुस्तिकामा उल्लेखित कोभिड-१९ को जोखिम विश्लेषण, पूर्व तयारी एवं प्रतिक्रिया र व्यावसायिक तयारी सामाग्रीहरू समय सान्दर्भिक तथा कार्यस्थलमा उपयोगी हुने आशा लिएको छ । यो पुस्तिका कोभिड-१९ बाट सिर्जित अवस्थाको सामना गर्न रोजगारदाताहरू, श्रमिक तथा अन्य सरोकारवालाहरूका लागि महत्वपूर्ण सन्दर्भ सामाग्री हुनेमा म पूर्ण रूपमा विश्वस्त छु । साथै यस पुस्तिकाले उद्योग व्यवसाय सञ्चालनमा संलग्न रोजगारदाता र श्रमिकहरूमा कोभिड-१९ बाट पर्ने असर कम गर्न उल्लेख्य भूमिका निर्वाह गर्न सकोस भन्ने हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

मा. रामेश्वर राय यादव

मन्त्री

रामेश्वर राय यादव
मन्त्री

शुभकामना

राष्ट्रिय व्यवसायिक पहलले कोभिड-१९ को रोकथामका लागि व्यवसायी र यसका सरोकारवालाहरूलाई लक्षित गरी “कोभिड-१९ का लागि आधारभूत व्यवसायिक पूर्वतयारी एवं सञ्चालन योजना” पुस्तक प्रकाशन गरेकोमा खुसी व्यक्त गर्दछु ।

जिम्मेवार व्यवसायको माध्यमबाट देशमा दिगो शान्ति स्थापना, असल व्यावसायिक अभ्यासको प्रवर्धन, सामाजिक उत्तरदायित्वको विकासमार्फत आर्थिक सामाजिक रूपान्तरणको क्षेत्रमा योगदान पुर्याउने उद्देश्यले गत दुई दशक अगाडी स्थापित यस संस्थाले नेपालको निजी क्षेत्र, सरकार, अन्तर्राष्ट्रिय समुदायसंगको सहकार्यमा समसामयिक, ठोस र रचनात्मक कार्यहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेकोमा सन्तोष महशुस गरेको छु ।

हाल विश्वव्यापीरूपमा फैलिरहेको कोभिड-१९ले नेपालमा पनि गम्भीर शंकट सिर्जना गरेको छ । निजी क्षेत्र पनि धेरै नै प्रभावित हुन पुगेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय असल अभ्यास एवं वैज्ञानिक उपायहरूको अवलम्बन गरी कोभिड-१९को जोखिमलाई न्यूनीकरण गरी उद्योग व्यवसायमा फर्किने वातावरण तयार गर्नु अपरिहार्य छ । यसै पृष्ठभूमिमा राष्ट्रिय व्यवसायिक पहलले अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको प्राविधिक सहयोग एवं नेपाल सरकारका सम्बन्धित निकायको सहकार्यमा प्रकाशन गरेको यस पुस्तकले रोजगारदाता, कर्मचारी श्रमिक र सम्बन्धित सबैका लागी अत्यन्त उपयोगी हुने विश्वास लिदै संस्थाको थप सफलता र उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु ।



पद्म ज्योति

निवर्तमान तथा संस्थापक अध्यक्ष

दोश्रो विश्वयुद्ध पछिको सबैभन्दा खराब विश्वव्यापी संकट, कोभिड १९ महामारीले सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षेत्रमा गम्भिर असरका साथै आर्थिक एवं श्रम बजारमा अभूतपूर्व समस्या सिर्जना गरेको छ। कोभिड १९ एक आकस्मिक स्वास्थ्य संकट भएतापनि यस महामारीलाई सम्बोधन गर्न प्रयोग हुने उपायहरू जस्तै बन्दाबन्दी (लकडाउन) र त्यसबाट सिर्जित व्यवसायिक अवरोधहरूले बजार, आपूर्ति (वस्तुहरू वा सेवाहरूको उत्पादन), माग (उपभोग र लगानी) कार्यस्थल क्षेत्रमा प्रत्यक्षरूपमा निकै ठूलो प्रतिकूल प्रभाव पारेको छ।



कोभिड १९को महामारीबाट उत्पन्न स्वास्थ्य र आर्थिक चुनौतीहरूबाट अत्यास लाग्नु स्वभाविक नै हो तर हामीले यसलाई नियन्त्रण गर्न सक्ने पक्षहरूमा पनि ध्यान केन्द्रित गर्नु महत्वपूर्ण छ। कोभिड १९ महामारी पछि धेरै देशहरूले विभिन्न प्रतिक्रियाहरू अवलम्बन गर्नुको संगसंगै कार्यस्थलमा रोगको फैलावट विरुद्ध लड्न विभिन्न उपायहरू अवलम्बन गरिरहेका छन्। यस किसिमको स्वास्थ्य संकटमा व्यवसायहरू बाँच्न र चलायमान बनाउन पूर्वतयारी ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ। सन् २०१९ जुन महिनामा पारित गरिएको आई.एल.ओ. शताब्दी घोषणापत्रले “सुरक्षित र स्वस्थ रूपमा काम गर्ने वातावरण (अवस्थाहरू) मर्यादित कामका लागि आधारभूत अवयव हुन्” भनि घोषणा गरेको छ। यस घोषणा आजको सन्दर्भमा भन्नु महत्वपूर्ण भएको छ किनभने कोभिड १९ महामारीको व्यवस्थापन र उद्योग व्यवसायलाई पुनः सुचारु गर्न सुरक्षित र स्वस्थ कार्यको सुनिश्चितता अपरिहार्य भएको छ।

उल्लिखित परिप्रेक्ष्यमा, नेपाल सरकारले आर्थिक गतिविधिहरूलाई क्रमशः पुनः सुरु गर्न योजना गर्दै गरेको हालको अवस्थामा राष्ट्रिय व्यवसायिक पहलले निकै उपयुक्त समयमा **“कोभिड १९ का लागि आधारभूत व्यवसायिक पूर्वतयारी एवं सञ्चालन योजना”** मार्गदर्शन पुस्तिका ल्याउन अग्रसरता लिएको छ, यो अत्यन्त प्रशंसनीय छ। यस पुस्तिकाले नेपाली उद्योग व्यवसायहरूलाई कोभिड १९ महामारीको जोखिमको स्तर मूल्यांकन गर्न तथा उपयुक्त प्रतिकार्य एवं आकस्मिक प्रणाली विकास गर्न क्षमता वृद्धि गर्नेछ, भन्ने कुरामा मलाई पूर्ण विश्वास छ। यस बाहेक, यसले कोभिड १९ महामारीका कारणले भारी रूपमा परिवर्तन भएको काम गर्ने वातावरणमा रोजगारदाताहरू र कामदारहरूलाई आफ्नो काम स्वस्थ र सुरक्षित रूपमा पुनः सुरु गर्न मद्दत गर्नेछ।

यस मार्गदर्शन पुस्तिका तयार गर्न आवश्यक प्राविधिक सहयोगका लागि अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (आईएलओ) नेपाल कार्यालयसंग सहकार्य गर्नुभएकोमा राष्ट्रिय व्यवसायिक पहललाई धन्यवाद दिन चाहन्छु। आईएलओले कोभिड १९ महामारीको प्रभावहरूसँग सामना गर्न, तिनका प्रतिकार्य उपायहरू अवलम्बन गर्न आवश्यक सहयोगका लागि सरकार, श्रमिक तथा रोजगारदाताका संगठनहरूसँग निरन्तर सहकार्य गरिरहने छ।

रिचार्ड हवार्ड, निर्देशक

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन, नेपाल स्थित कार्यालय



FNCCI

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ

Federation of Nepalese Chambers of Commerce & Industry



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

धन्यवाद ज्ञापन

काम गर्ने मानिसको स्वास्थ्य र सुरक्षा कार्यस्थलको अवस्था एवं कार्य वातावरणमा भरपर्दछ । स्वास्थ्य र सुरक्षाका दृष्टिले कमजोर रहेको कार्यस्थलमा काम गर्ने मानिसले वढी जोखिम मोल्नु पर्ने हुन्छ । जोखिम न्यूनीकरणका उपाय र प्रक्रिया अवलम्बन नगरी काम गर्ने र गराउंदा संभाव्य जोखिम र पिडा भोग्नु पर्ने यथार्थ हामीले बिर्सनु हुँदैन ।

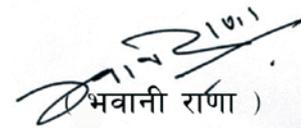
कार्यस्थलमा हुन सक्ने भौतिक जोखिम वा दुर्घटनाबाट बच्ने उपायका साथै संक्रामक रोगको नियन्त्रणका लागि समुचित व्यवस्था मिलाउनु पर्ने सन्दर्भमा विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोना भाईरसको संक्रमणले मानव जीवनको सुरक्षा र सुरक्षित कार्य वातावरणको व्यवस्थामा ठूलो चुनौती ल्याएको छ । व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य हामी सबैको चासोको विषय भएकाले कार्यस्थललाई स्वस्थ र सुरक्षित बनाउने उपाय अवलम्बन गर्नु हामी सबैको दायित्व हो ।

सुरक्षित ढंगले कार्य संचालन गर्नुपर्ने व्यवस्थाका बारेमा रोजगारदाता र श्रमिकले थाहा पाउनु पर्ने आधारभूत ज्ञान, अपनाउनु पर्ने कार्य प्रक्रियाका साथै Covid-19 जस्तो घातक र संक्रामक रोगबाट बच्ने उपाय र कार्यस्थलमा सबैले पालना गर्नुपर्ने नियमको बारेमा जानकारीमूलक सामग्री समावेश गरिएको "Covid-19 मार्गदर्शन" पुस्तिका तयार गरी प्रकाशन गर्ने अभिभारा लिएकोमा राष्ट्रिय व्यवसायिक पहल (NBI) का अध्यक्ष एवं महासंघका पूर्व अध्यक्ष श्री कुश कुमार जोशीलाई विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

कोरोना भाईरसको संक्रमणबाट बचाउ गरी उद्योग प्रतिष्ठान र व्यवसायको संचालन तथा जोखिम न्यूनीकरण गर्ने विषय बस्तुबारे सरल र आकर्षक सामग्री सहित तयार गरिएको मार्गदर्शन पुस्तिका अत्यन्त समसामयिक एवं उपयोगी भएको मैले विश्वास लिएको छु । यो पुस्तिकाको प्रयोगले कार्य वातावरणलाई सुरक्षित र स्वस्थ बनाउन सहयोग पुग्ने हुंदा पुस्तिकाको प्रयोग गर्न उद्योग प्रतिष्ठान एवं सम्बन्धित सबैलाई विशेष आग्रह गर्न चाहन्छु ।

अन्त्यमा यो पुस्तिका तयार गर्न सहयोग प्रदान गर्ने नेपाल सरकार, उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयका साथै प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउने अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (ILO) लगायत पुस्तिकाको लेखन एवं प्रकाशनमा सहयोग गर्नु हुने सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

मिति: २०७७/१/२५


भवानी राणा)
अध्यक्ष

विषयवस्तु

निर्देशक सिद्धान्तहरू.....	१
कोभिड-१९ को जोखिम विश्लेषण.....	२
जोखिमको सम्भावना.....	२
जोखिमको गम्भीरता.....	२
जोखिममाथि नियन्त्रण.....	३
जोखिम नियन्त्रणका लागि तथ्यांकको प्रयोग.....	३
जोखिमको आधारमा कर्मचारीको वर्गीकरण र जोखिम नियन्त्रण.....	३
विभागीय जोखिम मूल्याङ्कन नमूना.....	५
कर्मचारी व्यक्तिगत जोखिम मूल्याङ्कन नमूना.....	६
कर्मचारी जोखिम फर्म नमूना.....	७
आधारभूत व्यवसायिक पूर्वतयारी एवं प्रतिक्रिया (Response).....	८
क) व्यवसाय सुहाउँदो पूर्वतयारी तथा प्रतिक्रिया योजना विकास गरी लागू गर्ने.....	८
ख) आधारभूत जोखिम नियन्त्रणका उपायहरू अवलम्बन गर्ने.....	८
१) कार्यस्थल सरसफाइ तथा निसंक्रमण (Disinfection).....	९
२) व्यक्तिगत सरसफाइ तथा स्वच्छ व्यवहार.....	१०
३) कार्यस्थल भित्र भीड नियन्त्रण एवं भौतिक दूरी कायम गर्ने.....	११
४) व्यवहार परिवर्तनका लागि सूचना तथा सन्देश.....	११
५) व्यावसायिक बैठक, कार्यक्रम तथा भ्रमणहरू.....	१२
ग) कार्यस्थल भित्र संक्रमित व्यक्तिको छिटो पहिचान गरी अलगयाउने विधिको विकास गरी लागू गर्ने.....	१३
घ) व्यवसायिक संरचना तथा नियमहरूमा ल्याउन सकिने परिवर्तन एवं लचकताहरू.....	१३
१) विदा सम्बन्धि व्यवस्था.....	१३
२) काम गर्ने स्थान र समय सम्बन्धि व्यवस्था.....	१४
३) व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण सम्बन्धि व्यवस्था.....	१४
४) कोभिड-१९ व्यवस्थापन तथा सञ्चार इकाइ.....	१४
५) शंकास्पद वा संक्रमित व्यक्तिमाथि हुन सक्ने विभेद, घृणा नियन्त्रण गर्ने एवं सहानुभूति र भरोसा प्रदान गर्ने सन्देशहरू.....	१४
कोभिड १९ विरूद्ध व्यवसायिक तयारी संक्षिप्त जानकारी.....	१५
अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनबाट जारी गरिएको कार्यस्थलमा कोभिड १९ को रोकथाम र न्यूनिकरण सम्बन्धि कार्य रुजु सूची.....	१७
कार्य योजना र फलोअप फाराम.....	२२
कोभिड १९ विरूद्ध व्यवसायिक तयारी - इन्फोग्राफिक.....	२४
स्रोतहरू.....	२८

निर्देशक सिद्धान्तहरू

१) मानव जीवनको रक्षा पहिलो प्राथमिकता

कर्मचारी, ग्राहक, समुदाय लगायत व्यवसायको सम्पर्कमा आउने सबै मानिसहरूको जीवन एवं स्वास्थ्यको सुरक्षा पहिलो प्राथमिकतामा पर्दछ। यसका लागि आवश्यक सबै कार्यहरू गर्नु व्यवसायिक पूर्वतयारीको अभिन्न अंगको रूपमा लिनुपर्दछ।

२) व्यवसायका सबै अंगका क्षमताहरूको वृद्धि

व्यवसाय सञ्चालन गर्न आवश्यक प्रक्रियाहरू (जस्तै: कर्मचारी व्यवस्थापन, आर्थिक व्यवस्थापन, आपूर्ति तथा वितरणको व्यवस्थापन, सूचना प्रविधि तथा सञ्चार, आपतकालीन व्यवस्थापन, आदि) तथा अंग (विभाग, शाखा, इकाइ) हरूको सुदृढीकरण एवं क्षमता विकास व्यवसायिक पूर्वतयारीका लागि पूर्वाधार हुन्। विपद्को समयमा व्यवसायका सबै प्रक्रिया तथा अङ्गहरूमाथि तीव्र दबाव पर्ने भएकोले तिनीहरूको क्षमताको परिक्षण यही समयमा हुन्छ। जुन अङ्ग कमजोर छ, त्यही बढी नकारात्मक प्रभाव परी बढी क्षतिहुने कारण विपद् पश्चात् त्यो अंगले प्रभाव पारेको व्यवसाय पुनर्स्थापना गर्न कठिन पर्न सक्छ। त्यसैले व्यवसायका सबै अंगहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्ने विषय विपद् पूर्वतयारीसँग अभिन्न रूपमा जोडिएका छन्।

३) स्वास्थ्य शिक्षा प्रवर्द्धन तथा आपसी विश्वास वृद्धिका लागि सञ्चार

विपद्को अवस्थामा सूचना तथा सञ्चार व्यवसायका महत्वपूर्ण उपकरण हुन्। रोगसम्बन्धि तथ्यपरक सूचनाहरू सम्प्रेषण गरी महामारी रोकथाममा व्यवसायले सकारात्मक योगदान पुर्याउन सक्छ। साथै कर्मचारी, ग्राहक, लगानीकर्ता लगायत व्यवसायका सरोकारवालाहरू सबैले सम्बन्धित व्यवसायबाट विपद्को समयमा खुल्ला, भरपर्दो र निरन्तर सूचनाको अपेक्षा राखेका हुन्छन्। आपसी विश्वास वृद्धिका लागि ती अपेक्षाहरू सम्बोधन हुन जरूरी हुन्छ।

४) विभेदमा परेका, ज्येष्ठ नागरिक, दीर्घरोगी वा अन्य जोखिम भएका वर्गलाई विशेष ग्राहायता

विपद् तथा महामारीले सबैलाई प्रभाव पार्छ तर आर्थिक सामाजिक रूपमा कमजोर रहेका वर्गसँग यस विरुद्ध लड्ने क्षमता कमजोर हुन्छ। ती व्यक्तिहरूलाई विशेष ग्राह्यता दिनु मानवीय दायित्व हो। विशेषतः कार्यस्थलमा हुन सक्ने कुनै पनि प्रकारको विभेदको रोकथाम, (कोभिड-१९ को शंका लागेका, संक्रमण पुष्टि भएका वा निकोभइ काममा फर्केका व्यक्तिहरू विरुद्ध हुन सक्ने विभेद समेत), न्यून आय भएका व्यक्तिहरूका लागि रोजगारीको निरन्तरता, प्रत्यक्ष आर्थिक तथा भौतिक सहयोग, सामाजिक सुरक्षा लगायतका उपायहरू यसका उदाहरण हुन्।

५) सहकार्य

कोभिड-१९ महामारीको लडाइँ एकलो प्रयासले जित्न सकिँदैन। यसको लागि समाजका अन्य वर्गसँग सक्रिय एवं प्रभावकारी सहकार्य अपरिहार्य छ। उदाहरणका लागि स्वास्थ्य संघ संस्थाहरू, सुरक्षा निकाय एवं जिल्ला प्रशासन कार्यालय, स्थानीय सरकार, व्यवसायसँग सम्बन्धित संघ, संस्था, सम्बन्धित मन्त्रालय तथा मातहतका निकायहरू, सामाजिक सुरक्षा कोष, आदिसँगको सहकार्य अपरिहार्य हुन्छ। विशेषगरी कार्यस्थलका कर्मचारी र तिनका आधिकारीक संगठनसंगको सरसल्लाह, संलग्नता र सहकार्य महत्वपूर्ण हुन्छ।

कोभिड-१९ को जोखिम विश्लेषण

कोभिड १९ सम्बन्धी केही तथ्यहरू

- १) भाइरसका कारण लाग्ने स्वाश प्रवाशसम्बन्धी एक सरुवा रोग ।
- २) लक्षण देखिएका वा नदेखिएका संक्रमित व्यक्तिबाट अन्य व्यक्तिमा चाँडै सर्न सक्ने
- ३) बोल्दा, खोक्दा, हाँछिउँ गर्दा संक्रमित व्यक्तिबाट निस्कने मसिना छिट्टाहरुबाट फैलिने
- ५) संक्रमित भएका मध्ये केही व्यक्तिहरु सिकिस्त भइ ज्यान समेत जान सक्ने
- ६) प्रभावकारी उपचार विधि पत्ता नलागेको

जोखिमको गम्भीरता

कोभिड-१९ ले मानिसको मृत्यु समेत हुन सक्छ । सिकिस्त विरामी हुन सक्छ । चाँडै फैलिएर व्यवसायसँग सम्बन्धित सबै मानिसहरुलाई संक्रमित तुल्याउन सक्दछ । व्यवसायिक प्रतिस्थान वा कार्यस्थल स्थानीय संक्रमणको केन्द्र समेत हुन सक्छ ।

कर्मचारीहरू बिदा बस्दा कार्यसम्पादनमा असर पुग्नेछ । आपूर्ति तथा वितरण शृङ्खलामा अवरोध सिर्जना हुनेछ । आम्दानीका स्रोतहरू कम हुन गई खर्चमा वृद्धि हुनसक्छ । यी र अन्य कारणहरूले गर्दा व्यवसायिक विधि प्रक्रियाहरूमा परिवर्तन ल्याउनुपर्ने हुन्छ ।

जोखिमको सम्भावना

कोभिड-१९ महामारीको संक्रमणको प्रकृतिलाई मूल्याङ्कन गर्दा यो विश्वव्यापी रूपमा वा देशभित्र नियन्त्रणमा आयो भन्ने लागे पनि कुनै जिल्ला वा क्षेत्र भित्र वा मानिसहरू भेला हुने अस्पताल, शैक्षिक संस्था वा औद्योगिक व्यवसायिक क्षेत्र भित्र यो रोग फैलिने जोखिम दीर्घकालसम्म रहने सम्भावना हुन्छ र व्यवसायले कोभिड-१९ को जोखिमका बीच पनि व्यवसायिक गतिविधिहरू सञ्चालन गर्नु पर्ने बाध्यता छ ।

कोभिड १९ का चार चरणहरू

चरण १

आयातित संक्रमण

यस चरणमा एक स्थानबाट अर्को स्थानमा यात्रा गर्ने व्यक्तिहरूमा मात्र रोग देखिन्छ ।

चरण २

स्थानीय संक्रमण

यस चरणमा संक्रमितहरूको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूलाई मात्र रोग देखिन्छ ।

चरण ३

सांगुदायिक संक्रमण

यस चरणमा संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा पनि नआएको बाहिर यात्रा पनि नगरेको व्यक्तिमा समेत रोग देखिन्छ ।

चरण ४

गाहगारी

यस चरणमा रोगको फैलावट अनियन्त्रित नै हुन्छ ।

जोखिममाथि नियन्त्रण

सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल अमेरिकाले कोभिड १९ को जोखिम नियन्त्रणका लागि निम्न तीन विधिहरू सुझाएको छः

- १) इन्जिनियरिङ वा भौतिक नियन्त्रण
- २) व्यवस्थापकीय नियन्त्रण
- ३) व्यक्तिगत स्वास्थ्य उपकरण

सिद्धान्ततः विपदमा जोखिम नियन्त्रणका निम्न पाँच श्रेणीहरू हुन्छन् ।

- जोखिमको स्रोत नै हटाउनु पहिलो नियन्त्रण विधि हो जुन सबै भन्दा बढी प्रभावकारी भए तापनि कोभिड-१९ मा यो लागू गर्न सम्भव छैन ।
- दोस्रो प्रभावकारी विधि जोखिमको स्रोतको विकल्प खोज्नु हो र यो पनि अहिले लागू गर्न सकिँदैन ।
- तेश्रो विधि यन्त्र, साधन, उपकरणहरू जडान गरेर भौतिक नियन्त्रण कायम गर्नु हो । कोभिड-१९ को हकमा ग्राहक सेवामा खट्ने कर्मचारीहरूलाई सुरक्षित कोठा भित्र राखेर मात्र सेवा प्रदान गर्नु वा पारदर्शी ग्लास वा प्लाष्टिकको कवच (सिल्ड) राख्नु जोखिमको स्रोत माथि भौतिक नियन्त्रण हो ।
- व्यवस्थापकीय नियन्त्रण अन्तर्गत कम्पनीको व्यवस्थापनले लागू गर्न सक्ने नीति, नियमहरू पर्दछन् । हाल यो नै सबै भन्दा बढी उपयोगी रणनीति हो ।
- अन्तिममा व्यक्तिगत स्वास्थ्य उपकरणहरूको प्रयोग हो जस्तै: पन्जा, मास्क, चस्मा, गाउन, आदि ।

जोखिम नियन्त्रणका लागि तथ्यांकको प्रयोग

बन्दाबन्दी (लकडाउन) पछि पहिलो पटक काममा आउँदा वा कुनै पनि समयमा कुन कर्मचारी, ग्राहक वा आगन्तुक (वा अन्य मानिस) कार्यस्थल भित्र वा बाहिर भाइरसयुक्त वातावरणमा एक्पोज भएको छ वा छैन भनी जानकारी राख्नु आवश्यक छ । त्यसैगरी कर्मचारीहरू (वा ग्राहक वा अन्य) मध्ये पनि बढी जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूको पहिचान गर्नुपर्दछ । विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार जति चाँडै शंका लागेका व्यक्तिको पहिचान, परीक्षण गरी आइसोलेनमा राख्न सकियो त्यति नै चाँडै यो माहामारीलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।



तसर्थ, अति आवश्यक तथ्यांकहरू संकलन गर्नुहोस् र नियमित निगरानी गर्नुहोस् । केही उपयोगी तथ्यांकहरूः

- विदेशबाट आएका व्यक्तिसँग भेटघाट
- स्वदेश वा विदेशमा यात्रा
- कर्मचारी र तिनका परिवारको सदस्यमा ज्वरो, रुघा, स्वाशप्रश्वास सम्बन्धि समस्या
- स्वास्थ्य सम्बन्धि दीर्घ रोगहरू (जस्तै: मुटु रोग, डाइबिटीज, उच्च रक्तचाप, आदि)

जोखिमको आधारमा कर्मचारीको वर्गीकरण र जोखिम नियन्त्रण

कोभिड-१९ जोखिमको आधारमा सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल अमेरिकाले कामदार कर्मचारीहरूलाई न्यून जोखिम, माध्यम जोखिम, उच्च जोखिम र अति उच्च जोखिम गरी चार समूहमा विभाजन गरी उपयुक्त सावधानीका उपायहरू सुझाएको छ । ती मध्ये अधिकांश कर्मचारीहरू न्यून वा मध्यम जोखिम समूह अन्तर्गत पर्ने हुनाले यी दुई वर्गको विवरण तल दिइएको छ । बाँकी दुईका लागि संस्थाको वेभसाइट वा मूल स्रोत हेर्नुहोला ।

जोखिम वर्ग	को को पर्छन्	जोखिम नियन्त्रण उपाय	
न्यून जोखिम	अरूसँग सम्पर्कमा आउनु नपर्ने, भीडमा जान नपर्ने, अन्य व्यक्तिसँग ६ फिट दूरीमा बसेर काम गर्नेहरू,	व्यवस्थापकीय कन्ट्रोल	सावधानीका उपायहरूको प्रभावकारी सूचना प्रवाह गर्ने
		इन्जिनियरिंग कन्ट्रोल	जरुरी नभएको
		व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण	सामान्य अवस्थामा प्रयोग गरिने सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। थप विशिष्ट उपकरण आवश्यक नभएको
मध्यम जोखिम	बढी यात्रा गर्नेहरू (विशेषगरी सामुदायिक संक्रमण फैलिरहेका स्थानहरूमा) भीड, हुल, पब्लिकमा भेकल जानुपर्नेहरू (एक्सपोज हुने)	व्यवस्थापकीय कन्ट्रोल	<ul style="list-style-type: none"> विरामी कमर्चारीहरूलाई मास्क वा अन्य मुख छोप्ने सामग्री उपलब्ध गराउने र कार्यस्थलबाट विदा गर्ने ग्राहकहरूमा सचेतनाका लागि सञ्चार गर्ने ग्राहक एवं अन्य आगन्तुकहरूको आवतजावतलाई नियन्त्रण गर्ने भौतिक भेटघाट गर्नुपर्ने सेवाहरूको विकल्प प्रयोग गर्ने (जस्तै: फोन सेवा, डिजिटल सेवा, आदि) उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाहरूको बारे सञ्चार गर्ने (जस्तै: ज्वरो मापन, सरसल्लाह, आदि)
		इन्जिनियरिंग कन्ट्रोल	सम्भवभएमा स्वासप्रस्वासजन्य छिद्राहरू रोक्न सिसा वा प्लाष्टिको भौतिक कवच राख्न सकिने
		व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण	पन्जा, गाउन, गगल्स, फेस मास्क वा फेस सिल्डको प्रयोग आवश्यक हुन सक्छ तर व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको गुणस्तर, निर्मलीकरण विधि, विसर्जन, मूल्य आदि कुराहरू याद राख्नुपर्छ।
उच्च जोखिम	स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गर्ने सहायक कमर्चारीहरू	थप विवरणका लागि सिडिसिको https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf हेर्नुहोला।	
अति उच्च जोखिम	प्रत्यक्ष उपचारमा संलग्न हुने स्वास्थ्यकर्मीहरू		

उद्योग व्यवसायको प्रकृति, आकार, प्रकार अनुसार कोभिड-१९ को जोखिम पनि फरक किसिमको हुन्छ । एकै व्यवसाय भित्र पनि कुनै इकाइ वा विभाग बढी जोखिमयुक्त हुन्छ । फेरि कर्मचारीहरूको सामाजिक आर्थिक अवस्था एवं अन्य व्यक्तिगत कारणले (उदाहरणका लागि उमेर ढल्केका, दीर्घरोग भएका, आदि) पनि जोखिम फरक फरक हुन्छ । त्यसैले व्यवसायिक प्रतिष्ठानले यी सबै कारकहरूलाई ध्यान दिएर आफ्नो प्रतिष्ठान सुहाउँदो जोखिम विश्लेषण गरी प्रभावकारी न्यूनीकरणका उपायहरू निर्धारण गर्नुपर्ने हुन्छ ।

विभागीय जोखिम मूल्याङ्कन नमूना

प्रतिष्ठानको कुनै इकाइ वा विभागको जोखिम मूल्याङ्कन गर्ने दुई वटा उदाहरण सहित तल नमूना दिइएको छ । आवश्यक परिमार्जन सहित यस नमूनाको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

विभाग, शाखा, इकाइ: आगन्तुक सेवा (फ्रन्ट डेस्क)				कर्मचारी संख्या: ३
विभागीय जोखिम:				न्यूनीकरण उपाय:
<ul style="list-style-type: none"> ■ परिचित एवं अपरिचित आगन्तुकहरूसँग भेट ■ भीड, हुल हुने सम्भावना ■ कुनै स्थानमा पत्र पत्रिका वा अन्य सामानहरू छुने वा प्रयोग गर्ने 				<ul style="list-style-type: none"> ■ प्रवेशमा नियन्त्रण ■ भौतिक दूरी रेखांकन गर्ने ■ सूचना सन्देश टाँस्ने ■ कर्मचारीलाई ग्लास सिल्ड राख्ने ■ पत्र पत्रिका सेवा बन्द गर्ने
जोखिम स्तर:	<input type="checkbox"/> न्यून	<input type="checkbox"/> मध्यम	<input type="checkbox"/> उच्च	जोखिम मूल्याङ्कन मिति: आधिकारिक हस्ताक्षर:

विभाग, शाखा, इकाइ: लेखा				कर्मचारी संख्या: ६
विभागीय जोखिम:				न्यूनीकरण उपाय:
<ul style="list-style-type: none"> ■ धेरै कर्मचारी एकै स्थानमा बसेर काम गर्नुपर्ने ■ २ मिटर दूरी राख्न सम्भव नभएको ■ नगद, बील लगायत कागजातहरू प्रयोग गर्नुपर्ने 				<ul style="list-style-type: none"> ■ कोठा प्रवेशमा नियन्त्रण ■ विभिन्न सिफ्टमा काम गर्ने ■ स्यानिटाइजरको व्यवस्था गर्ने ■ हातले मुखमा नछुन सन्देशहरू राख्ने
जोखिम स्तर:	<input type="checkbox"/> न्यून	<input type="checkbox"/> मध्यम	<input type="checkbox"/> उच्च	जोखिम मूल्याङ्कन मिति: आधिकारिक हस्ताक्षर:

कर्मचारी व्यक्तिगत जोखिम मूल्याङ्कन नमूना

कर्मचारीको सामाजिक आर्थिक अवस्था एवं अन्य व्यक्तिगत कारणले को बढी जोखिममा छन् र तिनीहरूलाई नियन्त्रण गर्न के गर्न सकिन्छ भनी व्यक्तिगत जोखिम विश्लेषण फारम केही उदाहरण सहित तल दिइएको छ । आवश्यक परिमार्जन सहित यस नमूनाको प्रयोग गरी कर्मचारीहरूसँग सहकार्यमा लिखित दस्तावेज राख्न सकिन्छ ।

क्र.सं	कर्मचारी नाम	विभाग, कार्यस्थल	आपतकालीन सम्पर्क व्यक्ति तथा नम्बर	जोखिम स्तर	जोखिम नियन्त्रणका उपाय	कैफियत
१	राम	आगन्तुक सेवा	...	मध्यम	मास्क, ग्लास सिल्ड	मधुमेह रोगी
२	सिता	लेखा	...	न्यून	भौतिक दूरी	
३	गीता	उत्पादन	...	न्यून	भौतिक दूरी	
४	सुमन	बजारीकरण	...	उच्च	विभाग स्थगन डिजिटल विधिको प्रयोग	घरबाट काम गर्ने अनुमति

कर्मचारी जोखिम फर्म नमूना

कर्मचारीहरूबाट कुनै विशेष घटना हुँदा वा कुनै विशेष घटना नभए पनि नियमित रूपमा अत्यावश्यक जानकारीहरू संकलन गरी राख्न आवश्यक हुन्छ । यी प्रयोजनका लागि निम्न नमूनाको प्रयोग गर्न सकिन्छ :

कम्पनीको नाम विभाग/इकाई/शाखा			
घटना विवरण (कुनै विशेष घटना भएमा जानकारी गराउने)			
क्र.सं	जोखिमको स्रोत	जोखिमको विवरण	अपनाएका सावधानी
१	लामो दूरीका यात्रा (आफू वा परिवार) <input type="checkbox"/> जिल्ला <input type="checkbox"/> देशको नाम		
२	शंकास्पद लक्षण <input type="checkbox"/> आफूमा <input type="checkbox"/> परिवारमा <input type="checkbox"/> अरु शंकास्पद व्यक्ति सँग भेटघाट		
३	सामाजिक गतिविधिहरू <input type="checkbox"/> ५ - २५ जना सम्मको भेला भएको <input type="checkbox"/> २५ जना भन्दा बढी भेला भएको		
४	अन्य		
नियमित जानकारी (मासिक जानकारी गराउने)			
क्र.सं	जोखिमको स्रोत	अपनाएका सावधानी	समस्यार अप्ठेराहरू
१	छोटो दूरीका यात्रा गर्दा क. घरबाट कार्यालय जाँदा र फर्किँदा ख. व्यक्तिगत यात्रा गर्दा	<input type="checkbox"/> निजी सवारीको प्रयोग <input type="checkbox"/> मास्क <input type="checkbox"/> स्यानिटाइजर <input type="checkbox"/> अन्य	
२	कार्यास्थलभित्र	<input type="checkbox"/> मास्क <input type="checkbox"/> स्यानिटाइजर र हात धुने <input type="checkbox"/> भौतिक दूरी <input type="checkbox"/> सरसफाइ <input type="checkbox"/> अन्य	
३	व्यक्तिगत जीवन		
४	अन्य		

आधारभूत व्यवसायिक पूर्वतयारी एवं प्रतिक्रिया (Response)

लकडाउन खुला भई कार्य सञ्चालनमा आएपछि शुरुका केही समय कोही पनि व्यक्ति संक्रमित नभएको हुन सक्छ। भविष्यमा कुनै समयमा कसैलाई रोगको लक्षण देखिन सक्छ वा कसैलाई संक्रमण भएको शंका हुन सक्छ। त्यसकारण व्यवसायले केही आधारभूत तयारीहरू पूरा गरी लागू गर्नुपर्नेछ र सम्भव भएमा उन्नत र परिष्कृत पूर्वतयारीका योजना एवं सिस्टमहरूको विकास गर्नुपर्ने हुन्छ। सम्भवतः यीमध्ये कतिपय गतिविधिहरू भविष्यमा सदाका लागि नै आवश्यक पर्ने हुन्छ।

सबै रोजगारदाताले अपनाउनु पर्ने आधारभूत तयारी निम्न बमोजिम हुन् :

- क) आफ्नो व्यवसाय सुहाउँदो पूर्वतयारी तथा प्रतिक्रिया योजना विकास गरी लागू गर्ने।
- ख) आधारभूत जोखिम नियन्त्रणका उपायहरू अवलम्बन गर्ने।
- ग) कार्यस्थलभित्र संक्रमित व्यक्तिको छिटो पहिचान गरी अलग राख्ने विधिको विकास गरी लागू गर्ने।
- घ) पेशागत सुरक्षाको प्रवर्द्धनका साथै व्यवसायिक गतिविधिहरूमा अपनाउन सकिने लचकताहरू विकास गर्ने, कार्यान्वयन गर्ने र सूचित गर्ने।

क) व्यवसाय सुहाउँदो पूर्वतयारी तथा प्रतिक्रिया योजना विकास गरी लागू गर्ने

आपतकालीन व्यवसायिक पूर्वतयारी योजना कसरी विकास गर्ने भनी भूकम्पको दौरान NBI ले प्रकाशन गरेको अर्को पुस्तिकामा उपलब्ध छ। विस्तृत विवरणका लागि उक्त पुस्तिका हेर्नुहोला। संक्षेपमा यसका निम्न चरणहरू हुन्छन् :

- १) व्यवसायिक पूर्वतयारी तथा प्रतिक्रिया योजनाको अपरिहार्यता महशुस गरी यसको विकास तथा कार्यान्वयनमा प्रतिबद्धता व्यक्त गर्ने, आवश्यक जनशक्ति एवं स्रोतहरू व्यवस्थापन गर्ने।
- २) जोखिम विश्लेषण गर्ने र बढी प्राथमिकता प्राप्त क्षेत्र, व्यवसायिक अंग, कर्मचारी, सम्पति आदिको पहिचान गर्ने।
- ३) व्यवसायको क्षमता र उपलब्ध स्रोतहरूको आधारमा ती जोखिमहरूमा प्रभावकारी नियन्त्रण गर्ने।
- ४) व्यवसायिक पूर्वतयारी तथा प्रतिक्रिया योजना लिखित रूपमा तयार गर्ने र व्यवसायको उपयुक्त सांगठनिक संरचनाबाट अनुमोदन गर्ने।
- ५) लिखित योजनाको परीक्षण एवं पूर्वाभ्यास (पाइलट, ड्रिल, टेस्ट) गरी उपयुक्त परिमार्जन गर्ने।
- ६) आफ्नो अनुभवबाट अन्य व्यवसायिक समुदायलाई पनि प्रशिक्षित गर्ने तथा संस्थागत सामाजिक उत्तरदायित्व बमोजिम विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धि अन्य सामाजिक कार्यहरूमा पनि लगानी गर्ने।

ख) आधारभूत जोखिम नियन्त्रणका उपायहरू अवलम्बन गर्ने

कोभिड-१९ जोखिम नियन्त्रणका लागि निम्न आधारभूत उपायहरू अवलम्बन गर्नुहोस् :

१) कार्यस्थल सरसफाइ तथा निसंक्रमण (Disinfection)

- कार्यस्थल सफाइलाई नियमित एवं व्यवस्थित गरी सफाइ रुटिनमा थप वृद्धि गर्ने र निगरानी बढाउने । याद राख्नुहोस् साधारण पानीले मात्र सफा गर्ने नभइ निसंक्रमणका लागि कीटनाशक औषधीको नियमित र योजनाबद्ध प्रयोग गर्न जरूरी छ ।
- व्यवसायिक प्रतिष्ठानका सबै कोठाहरू (कार्यस्थल, शौचालय, लबी, भर्याड, भण्डार, आदि) सतहहरू (कुर्सी, टेबल, दराज, ढोका, आदि) तथा सामानहरू (कम्प्युटर, फोन, फाइल, आदि) लाई किटनाशकको प्रयोग गरी नियमित पुछ्ने, सफा गर्ने, निसंक्रमण गर्ने ।
- कार्यस्थलभित्र भ्याल ढोकाहरू खोली पर्याप्त प्राकृतिक एवं स्वच्छ हावा चलन दिने, घाम लाग्न दिने । गुम्सिएको कोठा एवं एयर कन्डिसनको प्रयोगलाई निरूत्साहित गर्ने । पुरै भवन वा ठूलो कोठा (सभाहल, बैठक कोठा, आदि) मा केन्द्रकृत एयर कन्डिसनिंग (centralized air conditioning) को प्रयोग भएको छ भने यो बढी जोखिमयुक्त हुने भएकोले विकल्प खोज्ने ।
- ग्राहक आगन्तुक सबैलाई सम्भव भएसम्म साबुन पानीले हात धुने व्यवस्था गर्ने, सम्भव नभएमा ठाउँ ठाउँमा टिस्यू पेपर, डस्टबिन, ७०% अल्कोहलयुक्त स्यानिटाइजर आदिको व्यवस्था गर्ने ।
- पर्याप्त साबुन, पानी, किटनाशक लगायत सफाइ सामग्रीको व्यवस्था गर्ने ।
- सफाइ कर्मचारीहरूका लागि व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (मास्क, बुट, एप्रोन, पन्जा, टोपी) आवश्यक तालिम एवं प्रोत्साहनको व्यवस्था गर्ने । यदि सफाइ कार्य आउट सोर्सिंग गर्नुभएको छ भने सेवा प्रदायक कम्पनीसँग यसबारे करार मै उल्लेख गर्ने ।

सफाइ कर्मचारीका लागि आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीहरू



साबुन र पानी



मास्क



टोपी



पन्जा



बुट



एप्रोन

मासिक सफाई तथा निसंक्रमण योजना नमूना

प्रतिष्ठानमा आवश्यक परिमार्जन सहित प्रयोग गर्न मिल्ने सफाई तथा निसंक्रमण योजनाको नमूना तल दिइएको छ :

कम्पनीको नाम (महिना) २०२०								
दैनिक सफा गर्नुपर्ने								
क्र.सं	विवरण	आइत	सोम	मंगल	बुध	विही	शुक्र	सामग्री
१	अफिस							कीटनाशक पानी मोप कपडा
२	ट्वाइलेट							
.....							
निरिक्षण गर्ने								
साप्ताहिक सफा गर्नुपर्ने :								
		आइत	सोम	मंगल	बुध	विही	शुक्र	सामग्री
		भण्डार	स्टाफ कोठा	बत्तीहरू	
निरिक्षण गर्ने								
यो महिना सफा गर्नुपर्ने :								
कौसी					निरिक्षण गर्ने			
पार्किङ्ग					निरिक्षण गर्ने			

२) व्यक्तिगत सरसफाई तथा स्वच्छ व्यवहार

कर्मचारीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा सफासुगधर भई बस्न तथा स्वच्छ व्यवहार अवलम्बन गर्न लगाउने र यसका लागि आवश्यक सञ्चार गर्ने जस्तै:

- नियमित र सही विधिले साबुन पानीले हात धुने ।
- आफ्नो कार्यस्थल र वरपर सफा बनाइ राख्ने व्यवस्था गर्ने, आफ्नो टेबल, कुर्सी, दराज, फाइल, फोन, कम्प्युटर, औजार आफै नियमित सफा गर्ने ।
- हाच्छर्युँ गर्दा, खोकदा कुहिनाले मुख छोप्ने ।
- जथाभावी थुक्न वा हात पुछ्न मनाही गर्ने ।
- आफ्नो व्यक्तिगत सामानहरू (जस्तै: मोबाइल, रुमाल, कप, प्लेट, चम्चा) एवं काम सम्बन्धि औजारहरू (टेबल, पेन, फोन, कुर्सी, यंत्र-औजार) अरुसँग साटासात गरी प्रयोग गर्न बन्देज लगाउने ।
- अरुसँग नियमित ६ फिट (२ मिटर) दूरी राखेर बस्ने, कुरा गर्ने, लाईनमा बस्ने

- अरुको स्वास्थ्यप्रति संवेदनशील हुन सजग पार्ने
- रुघा, खोकी, ज्वरो आदिको सामान्य लक्षण मात्र देखिए पनि घरमै बस्ने र कार्यालयलाई जानकारी दिने
- सिटामोल, साईनेक्स जस्ता ज्वरो र रुघाको औषधि सेवन गरी काममा नआउने

३) कार्यस्थल भित्र भीड नियन्त्रण एवं भौतिक दूरी कायम गर्ने

- मानिसहरू भेला हुने स्थानहरू (काउन्टर, क्यान्टिन, लाईन, आराम कक्ष, आदि) मा सबैतिरबाट कम्तीमा दुई मिटर दूरी हुने गरी रेखाङ्कन गर्ने र चिन्ह राखेको ठाउँमा मात्र बस्न अनुरोध गर्ने ।
- सम्भवभएको ठाउँहरूमा भौतिक अवरोधहरू राख्ने । जस्तैस अनावश्यक ठाउँमा प्रवेश निषेध गर्ने, ग्राहक सेवा दिने स्थानहरूमा अग्लो प्लाष्टिक वा शिसा राख्ने, आदि ।
- एकै कोठामा धेरै मानिसहरू बसेर काम गर्ने संरचना छु भन्ने वैकल्पिक व्यवस्थाको खोजी गर्ने (उदाहरण: मिटिंग हल वा अन्य कम प्रयोग हुने स्थानहरूमा केही व्यक्तिहरू सार्ने, घरबाटै काम गर्ने, शिसाको अग्लो पार्टिसन वा क्याबिन बनाउने, आदि) ।
- मानिसको आवतजावतलाई न्यूनीकरण गर्ने । अत्यावश्यक र अधिकारप्राप्त व्यक्तिहरूलाई मात्र प्रवेश गर्न दिने ।
- हावा कम चल्ने, साँघुरो कोठा, बाटोहरूको प्रयोग निरुत्साहित गर्ने, अति आवश्यक बाहेक लिफ्टको प्रयोगलाई निरुत्साहन गर्ने ।

४) व्यवहार परिवर्तनका लागि सूचना तथा सन्देश

व्यवहार परिवर्तन तथा कोभिड रोग सम्बन्धि शिक्षामूलक सन्देशहरू ठाउँ ठाउँमा विभिन्न माध्यमहरू मार्फत् दिने । नेपाल सरकारका आधिकारिक निकाय र आधिकारिक अन्तर्राष्ट्रिय निकायबाट जारी सूचना, जानकारीहरू बढी से बढी सम्प्रेषण गर्ने । व्यवसायका कर्मचारी, स्वास्थ्य विशेषज्ञ, कर्पोरेट सञ्चार विभागसँग सल्लाह गरी प्रभावकारी सन्देश विकास गर्ने र सञ्चार गर्ने गर्नुहोस् । गलत धारणा, अफवाह, तथ्यहीन विचारहरू फैलिनबाट रोक्न मद्दत गर्नुहोस् ।

केही मुख्य सन्देशहरू

- बारम्बार तथा सही प्रकारले हात धुने विधि
- खोक्दा, हाच्छुर्युँ गर्दा कुइनाले मुख छोप्ने
- आफ्नो व्यक्तिगत सामानहरू अरुसँग साटासाट गरी प्रयोग नगर्ने
- अन्य व्यक्तिहरूसँग भौतिक दूरी बनाइ राख्ने
- प्रवेश निषेध
- लाईन बस्ने ठाउँ
- रुघा, खोकी वा ज्वरो आउँदा अनिवार्य बिदा बस्ने, औषधी खाएर काममा नआउने
- रोगको लक्षण, सावधानीका उपाय, आदि
- आपतकालीन सम्पर्क नम्बरहरू (एमबुलेन्स, पुलिस, म्यानेजरहरू, आदि)
- कम्पनीले गरिरहेका प्रयासहरू
- शंकास्पद वा संक्रमित व्यक्तिमाथि हुन सक्ने विभेद, घृणा नियन्त्रण गर्ने एवं सहानुभूति र भरोसा प्रदान गर्ने सन्देशहरू

व्यवसायले प्रयोग गर्न सक्ने संचारका विभिन्न माध्यमहरू

- पोष्टर, पम्प्लेट
- इमेल, एस एम एस नोटिस
- स्टान्ड, टिभि स्क्रीन
- मौखिक रूपमा एक आपसलाई सम्झाउने

कर्मचारी लक्षित सन्देशहरू

- कर्मचारीहरूलाई भाइरससँग एक्सपोज हुन सक्ने अवस्था र त्यसबाट बच्ने उपायबारे जानकारी ।
- कर्मचारीहरूलाई आफू र आफ्नो परिवारमा रोगको लक्षण भए नभएको परीक्षण गर्न सम्झाउने ।
- कर्मचारीहरूलाई आफू र आफ्नो परिवारमा रोगको लक्षण देखिएमा अनिवार्य घरमै बस्ने तथा कार्यालयमा फोन वा ईमेलबाट जानकारी दिने विधि तरिका ।
- कम्पनीले उपलब्ध गराउने स्वास्थ्य सेवा तथा सामग्रीहरू (मास्क, स्यानिटाइजर, ज्वरो नाप्ने, आदि) कुन कर्मचारीले कहाँ र कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ, भन्ने सन्देश ।
- कर्मचारीहरूमा पर्न सक्ने मानसिक दबाव तथा तनाव न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू सहितको सन्देश ।

ग्राहक वा आगन्तुक लक्षित सन्देशहरू

- आफूमा रोगको लक्षण भए व्यवसायको हाताभित्र प्रवेश नगर्न अनुरोध सहित सूचना टास्ने ।
- अन्य ग्राहक, आगन्तुक वा कर्मचारीसँग ६ फिट दूरी बनाइ राख्न अनुरोध सहित रेखाङ्कन गर्ने ।
- स्यानिटाइजर, टिस्यु पेपर, डस्टबिन, आदि उपलब्ध गराइएको सूचना सहित प्रयोगको अनुरोध गर्ने ।
- भेटघाट सेवा उपलब्ध नभएको र फोन, इमेल वा अन्य प्रविधिबाट सेवा प्रदान गर्न सन्देश ।
- डिस्प्लेमा राखिएका वा कम्पनीका वस्तुहरू नछुन सन्देश ।
- ग्राहक आफैले (सेल्फ सर्भिस) सेवाहरू लिने प्रक्रिया सम्बन्धि जानकारी ।
- नगद कारोबारको सट्टा डिजिटल कारोबार प्रवर्द्धन ।
- ग्राहकले प्रवेश गर्न नमिल्ने स्थानहरूको स्पष्ट रेखाङ्कन एवं सूचना ।

(नोट: केही सन्देशहरू यस पुस्तिकाको अन्तमा समावेश गरिएको छ ।)

५) व्यावसायिक बैठक, कार्यक्रम तथा भ्रमणहरू

- सके सम्म सबै बैठक तथा कार्यक्रमहरू अनलाईन विधिबाटै गर्ने ।
- कागजी प्रक्रियाहरू न्यूनीकरण गरी डिजिटल विधिको प्रयोग गर्ने ।
- बैठक कक्षमा पनि भौतिक दूरी अपनाउने र सावधानी सन्देशहरू दिने ।
- बैठक, कार्यक्रममा न्यूनतम र अत्यावश्यक व्यक्तिहरूमात्र समावेश गर्ने ।
- बैठक वा कार्यक्रमको योजना बनाउँदा बैठक वा कार्यक्रम अघि, दौरान र पछिका लागि अपनाउनु पर्ने सावधानीका लागि आवश्यक पूर्वतयारीलाई अनिवार्य समावेश गर्ने तथा बैठक, योजनाको अनुमति दिँदा ती पूर्वतयारीको पनि स्वीकृति दिने ।
- बैठक अगावै साबुन पानी, स्यानिटाइजर, टिस्यु पेपर, मास्क आदिको व्यवस्था गर्ने ।
- सहभागीको नाम, सम्पर्क विवरण, वासस्थान आदिको अभिलेख दुरुस्त राख्ने किनकि कसैमा स्वास्थ्य समस्या देखिए पछि कन्ट्याक ट्रेसिंग गर्न सकियोस् ।

- प्रभावित क्षेत्रहरूको भ्रमण अनुमतिमा कडाइ गर्ने, जोखिम समूहका कर्मचारीलाई भ्रमणमा रोक लगाउने ।
- भ्रमणका दौरान अपनाउनुपर्ने पूर्वतयारीबारे कर्मचारीलाई बुझाउने र सामग्रीहरू (स्यानिटाइजर, मास्क, आदि) उपलब्ध गराउने ।
- रोग फैलिएको स्थानमा यात्रा गरी फर्के पछि १४ दिन कार्यालयमा उपस्थित नभई घरबाटै काम गर्ने वा अन्य वैकल्पिक व्यवस्था गर्ने ।

ग) कार्यस्थल भित्र संक्रमित व्यक्तिको छिटो पहिचान गरी अलग्याउने विधिको विकास गरी लागू गर्ने

रोग फैलिन नदिन शंकास्पद व्यक्ति (कर्मचारी, ग्राहक वा आगन्तुक) लाई तुरुन्त पहिचान गर्ने र अलग राख्नु ज्यादै महत्वपूर्ण छ । यसका लागि निम्न विधि अपनाउन सकिन्छ:

- शंकास्पद व्यक्तिलाई तुरुन्त मास्क लगाउन अनुरोध गर्ने । व्यवसायले यसका लागि छुट्टै मास्कको व्यवस्था गरी पायक पर्ने स्थानमा राख्ने ।
- उक्त व्यक्तिलाई अरू मानिसहरू (कर्मचारी, ग्राहक वा आगन्तुक) नभएको स्थानमा सम्भव भएमा ढोका भएको कोठामा अलगै राख्ने । उक्त स्थानमा अन्यलाई प्रवेश निषेध गर्ने ।
- सुरक्षित विधिबाट नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा जाँचका लागि लग्ने व्यवस्था गर्ने ।
- शंकास्पद व्यक्तिले प्रयोग गरेको कोठा, उपकरण, सामानहरू कम्तिमा २४ घण्टा वा व्यावहारिक रूपमा सम्भव भए बढी समयसम्म कसैलाई पनि प्रयोग गर्ने अनुमति नदिने । २४ घण्टा पछि मात्र सफाई गर्ने कर्मचारीलाई सफाई अनुमति दिई निसंक्रमण गर्न लगाउने ।
- उक्त व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका अन्य व्यक्तिहरूको सम्पर्क विवरण राख्ने र आवश्यक भएमा सरकारी निकायहरूलाई उपलब्ध गराउने ।
- यदि शंकास्पद व्यक्ति संक्रमित भएको पुष्टि भएमा उनको सम्पर्कमा आएका अन्य व्यक्तिहरूलाई जानकारी दिने । स्वास्थ्य परिक्षण गर्न लगाउने ।

घ) व्यवसायिक संरचना तथा नियमहरूमा ल्याउन सकिने परिवर्तन एवं लचकताहरू

१) विदा सम्बन्धि व्यवस्था

कर्मचारी आफैको वा परिवारमा कोही विरामी भएमा स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध नहुने सम्भावना भएकोले सामान्यभन्दा बढी विरामी विदाको व्यवस्था गर्नु पर्ने हुन सक्छ ।

- विरामी कर्मचारीहरूलाई अनिवार्य घरमै बस्न अनुरोध गर्ने । औषधी सेवन गरी कार्यालयमा नआउन अनुरोध गर्ने ।
- विरामी विदा लिने प्रक्रियाहरू सहज बनाउने । जस्तै: विरामी विदाका लागि मेडिकल जाँचको कागजात अनिवार्य भएको व्यवस्थालाई स्थगन गर्ने ।
- आउट सोसिङ्ग गरी कामदारहरू काममा लगाएको भए सेवा प्रदायक कम्पनीसँग पनि विरामी भएमा घरमै बस्ने व्यवस्थाको कार्यान्वयन गर्न लगाउने ।
- बीमा कम्पनीहरूसँग सल्लाह गरी कर्मचारीहरूको स्वास्थ्य बीमा गराउनु उपयुक्त हुन सक्छ । यदि पहिले नै बीमा गराइएको भए कोभिड-१९ सम्बन्धि उपचार पनि समावेश गर्न छलफल गर्ने ।

२) काम गर्ने स्थान र समय सम्बन्धि व्यवस्था

- अनिवार्य कार्यालयमा उपस्थित हुनुपर्ने व्यवस्थालाई पुनरावलोकन गरी नतिजा उन्मुख (result based) व्यवस्थापनमा जोड दिने । घर वा अन्य पायक पर्ने स्थानबाट काम गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- कामलाई अनलाईन, फोनबाट गर्न सकिने रूपमा परिमार्जन गर्ने ।
- कार्यालय समयलाई सिफ्ट अनुसार, रोटेशन गरी, एक दिन विराएर वा अन्य तरिकाबाट विभाजन गरी कार्यस्थलमा हुल कम गर्ने ।

३) व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण सम्बन्धि व्यवस्था

- जोखिमपूर्ण काम गर्नेहरूलाई व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण उपलब्ध गराउँदा त्यसको सही प्रयोग सम्बन्धि जानकारी, तालिम पनि प्रदान गर्ने ।

४) कोभिड-१९ व्यवस्थापन तथा सञ्चार इकाइ

- कोभिड-१९ व्यवस्थापनका लागि नेतृत्व क्षमतावान अधिकारप्राप्त वरिष्ठ कर्मचारीलाई संयोजक नियुक्त गरी टोली बनाउने । टोलीमा स्वास्थ्य विज्ञ, कर्मचारीका प्रतिनिधीहरू समावेश गर्ने । उक्त टोलीले पूर्वतयारी योजना निर्माण, कार्यान्वयन, अनुगमन एवं सूचना प्रवाह गर्ने ।
- कर्मचारीहरूको कोभिड-१९ सम्बन्धि जिज्ञासाहरू हुन सक्छन् जस्तै: रोग र लक्षण सम्बन्धि, आफ्नो काममा परेको प्रभाव सम्बन्धि, व्यवसायले गरीरहेका प्रयासहरू सम्बन्धि, आदि । ती जिज्ञासाहरू राख्ने र उत्तर प्राप्त गर्ने माध्यमको विकास गर्ने । नियमित सूचना प्रवाह गर्ने ।

५) शंकास्पद वा संक्रमित व्यक्तिमाथि हुन सक्ने विभेद, घृणा नियन्त्रण गर्ने एवं सहानुभूति र भरोसा प्रदान गर्ने सन्देशहरू

- कर्मचारीलाई लागेका समस्या, चिन्ता वा सरोकारहरू व्यक्त गर्न तथा छलफल गर्न अवसर प्रदान गर्ने ।
- सम्भावित विभेद, घृणा नियन्त्रणका लागि आन्तरिक सञ्चार अभियान सञ्चालन गर्ने ।
- मनोसामाजिक परामर्श तथा सेवाहरू उपलब्ध गराउने ।
- नियमित सञ्चार र अप टु डेट जानकारीले कर्मचारीहरू सुसूचीत महशुस गर्छन् र उद्योग व्यवसायप्रति भरोसा गर्न सक्षम हुन्छन् ।

कोभिड १९ विरुद्ध व्यवसायिक तयारी संक्षिप्त जानकारी

१) घरबाट गर्न सकिने काम

- घरबाटै गर्न सकिने कामहरू पहिचान गर्ने र सम्बन्धित कर्मचारिहरूलाई घरबाटै काम गर्न लगाउने ।
- घरबाट काम गर्न आवश्यक तयारी एवं अपनाउन पर्ने नियमहरूबारे जानकारी दिने ।
- यसरी काम गर्दा आइपर्न सक्ने समस्याहरूमा छलफल गरी समाधान निकाल्न सम्पर्क व्यक्ति तोक्ने ।

२) भौतिक दूरी

- कार्यालयको ठाउँ ठाउँमा एकआपसमा कमिमा २ मिटर (६ फिट) दूरी अपनाउन सूचना भएको पोस्टरहरू लगाउने ।
- लिफ्ट, बैठक कोठा, आदिको अत्यधिक क्षमता (maximum capacity) इंगित गरी सूचनाहरू टाँस्ने ।
- कार्यस्थलमा टेबल, बेन्च, कुर्सीहरू सारेर सके सम्म भौतिक दूरी बढाउने ।
- सकेसम्म सिफ्टको व्यवस्था गरी व्यवसाय भित्र कर्मचारीहरूको संख्या घटाउने ।
- सकेसम्म बैठक, छलफल फोन वा अनलाईनबाट गर्न निर्देशन दिने ।
- भौतिक बैठक, कार्यक्रम गर्नुपरे सके सम्म छोटो अवधिको बैठक र ठूलो कोठामा गर्ने ।
- सामान हुवानी वा कुनै वस्तु आदानप्रदान गर्दा हातमा लिने वा दिने सट्टा कुनै स्थानमा छोडेर लिने व्यवस्था गर्ने (contactless delivery) ।
- इ विलिंग तथा इ भुक्तीको व्यवस्था गर्ने । सकेसम्म कागज र नगदको प्रयोग नगर्ने ।
- ग्राहक लाईन बस्ने ठाउँ वा कर्मचारीहरू काम गर्ने ठाउँमा भुँइमा भौतिक दूरी मिलाएर रेखाङ्कन गर्ने ।
- भौतिक दूरी कार्यान्वयन भए नभएको निगरानी गर्न कुनै व्यक्तिलाई जिम्मेवारी दिने ।

३) हात धुने एवं व्यक्तिगत सफाइ

- कार्यस्थल भित्र परस्ने वा बाहिर जाने स्थान तथा निश्चित ठाउँहरूमा हात धुने वा स्यानिटाइजरको व्यवस्था गर्ने ।
- शौचालयहरूमा पर्याप्त साबुन पानी, टिस्यु पेपर आदिको व्यवस्था गर्ने ।
- हात धुने विधि सम्बन्धि पोस्टरहरू ठाउँ ठाउँमा टाल्ने ।
- संक्रमण फैलिन नदिने उपायहरू जस्तै अनुहारमा नछुने, हाच्छ्युँ गर्दा कुइनाले नाक, मुख छोप्ने, विरामी हुँदा घरबस्ने आदि सूचनाहरू नियमित दिने ।
- कर्मचारीहरूलाई अन्य व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्क (जस्तै: हात नमिलाउने, समूहमा नबस्ने, आदि) न्यूनतममा राख्न निर्देशन दिने ।
- बिको भएको वा बन्द गर्न मिल्ने डस्टबिनको प्रयोग गर्ने ।
- ग्राहकलाई खरिद गर्ने सामानहरू मात्र छुन अनुरोध सहित पोस्टर लगाउने ।

४) कार्यस्थलको सफाइ

- कर्मचारी वा अन्य व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने ठाउँहरू कम्तीमा दिनको एक पटक डिजिजेन्ट वा किटनाशक औषधीको प्रयोग गरी सफा गर्ने ।
- सफाई कर्मचारीहरूलाई काम गर्न अघि अनिवार्य पन्जा लगाउन र पन्जा लगाउन अघि र फुकालि सकेपछि अनिवार्य हात धुन निर्देशन दिने ।
- धेरै छुन पर्ने सतह हरू लिफ्टको बटन, भर्याङ्गको रेलिंग, ढोकाको ह्यान्डल, किबोर्ड, काउन्टरको सतह, आदि स्थानहरूमा दैनिक पटक पटक डिजिजेन्ट वा किटनाशकको प्रयोग गरी पुछ्ने ।
- कर्मचारीहरूलाई आफ्नो व्यक्तिगत सामानहरू जस्तै: मोबाइल, चस्मा, ट्याब्लेट, आदिलाई पटक पटक डिजिजेन्ट वा किटनाशकको प्रयोग गरी पुछ्नु निर्देशन दिने ।

५) कोभिड १९ रोगको लक्षणको निगरानी

- कोभिड १९ रोगको लक्षण सम्बन्धि पोष्टरहरू ठाउँ ठाउँमा टाँस्ने ।
- रोगको लक्षण देखिएमा घरमै बस्न र तोकिएको अस्पतालमा जाँच गराउन निर्देशन दिने ।
- संक्रमित कुनै व्यक्तिको सम्पर्कमा आएमा कार्यालयमा जानकारी गराउन निर्देशन दिने ।
- कर्मचारीको स्वास्थ्य सम्बन्धि सूचनाहरू प्राप्त हुँदा निजको गोपनीयताको हकविरुद्ध नहुने गरी व्यवस्थापन गर्ने ।
- सेल्फ क्वारान्टाइनमा रहेका कर्मचारीहरूलाई घरबाटै काम गर्ने वातावरण उपलब्ध गराउने ।

६) पूर्वतयारी गर्ने

- कार्यस्थलमा सुरक्षित व्यवहार गर्न तथा माथि उल्लिखित बुँदाहरू सबै कर्मचारीहरूलाई सिकाउन कुनै कर्मचारी वा कर्मचारीहरूको टोलीलाई जिम्मा दिने ।
- पूर्वतयारी योजना र व्यवसायिक निरन्तरता योजना बनाउने ।
- पर्याप्त सफाइ सामग्रीहरू खरिद गरी राख्ने वा सफाइ कम्पनीलाई सफाइ सम्बन्धि तालिमहरू प्रदान गर्ने ।

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनबाट जारी गरिएको कार्यस्थलमा कोभिड १९ को रोकथाम र न्यूनिकरण सम्बन्धि कार्य रुजु सूची

अप्रिल २०२०

यो रुजु सूची, कार्यस्थलमा कोभिड १९ महामारीको प्रसार न्यूनिकरण गर्नका लागि व्यवहारिक कार्यहरू कार्यन्वयन गर्ने एक व्यवस्थापन औजार हो। यस औजारको सफल कार्यान्वयन, कोभिड १९ सन्दर्भमा कार्यस्थलमा सकारात्मक परिवर्तनहरू गर्न रोजगारदाता, सुपरभाईजर र कामदारहरूको समन्वयमा भर पर्दछ। रोजगारदाताहरू, कार्यस्थल सुरक्षा र स्वास्थ्य समिति वा सुरक्षा प्रतिनिधिहरू निर्माणको क्रममा समावेश हुनु पर्दछ।

रुजु सूची कसरी प्रयोग गर्ने ?

- ▶ १. वरिष्ठ व्यवस्थापन, सुपरभाईजर, कामदारहरूको प्रतिनिधि र जिम्मेवार व्यवसाय सुरक्षा तथा स्वास्थ्य कर्मचारी सहितको एक टोली गठन गर्नुहोस्।
- ▶ २. रुजु सूची कार्यान्वयनको चरणवारे टोलीलाई जानकारी साथै प्रशिक्षण दिनुहोस्।
- ▶ ३. रुजु सूची पुरा गर्नुहोस् र तपाईंको रुजु परिणाम लेख्नुहोस्।
- ▶ ४. समूहको रूपमा योजना बनाउने, कुन कार्य, कसले र कहिले गर्ने तय गर्नुहोस्। उपायहरू लागू गर्न तरिकाहरू खोज्नुहोस्, यदि आवश्यक परेमा, सम्बन्धित व्यवस्थापक र कामदारसँग सल्लाह लिनुहोस्। यदि उपाय लागू भई सकेको छ वा आवश्यक छैन भने तल दिइएको “कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?” भन्नेमा “छैन” मा √ चिन्ह लगाउनुहोस्।
 - यदि उपाय आवश्यक छ भने “छ” मा √ चिन्ह लगाउनुहोस्।
 - टिप्पणी थप्न, अवस्थाको वर्णन गर्न वा सल्लाह लेख्न तलको कैफियतमा लेख्नुहोस्।
- ▶ ५. तपाईंले “छ” मा √ चिन्ह लगाएको बुदाँहरूमा फेरी एक पटक हेर्नुहोस्। तपाईंको विचारमा महत्वपूर्ण लागेमा ती बुदाँहरूको “प्राथमिकता” मा √ चिन्ह लगाउनुहोस्।
- ▶ ६. रुजु सूची भर्ने काम पुरा भए लगत्तै व्यवस्थापनलाई सुझावहरू दिन समूह छलफलको आयोजना गर्नुहोस्।

- ▶ ७. सुधारको निरन्तर कार्यान्वयनको योजना बनाउनका लागि समूह छलफलको नतिजा, व्यवस्थापन समक्ष प्रस्तुत गर्नुहोस्।

टोलीले व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य निकाय, श्रम निरीक्षकहरू, राष्ट्रिय सुरक्षा संस्था वा राष्ट्रिय व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य पेशागत संघ, रोजगारदाता र कामदार संस्थाहरूबाट आवश्यक थप जानकारी लिन हिचकिचाउनु हुँदैन।

यो सबै आवश्यक उपायहरूको विस्तृत सूची होईन। कोभिड १९ रोकथाम गर्न टोलीले आफ्नो कार्यस्थलमा उपयुक्त हुने बुदाँहरू थप्नु पर्दछ। व्यवस्थापनले आफ्नो कार्यस्थलमा कोभिड १९ रोकथाम र नियन्त्रण योजना स्थापना गर्न राष्ट्रिय कानूनी दायित्वहरूको पालना गर्न आवश्यक छ।

▶ क) नीति, योजना र संगठन

१. कामदार प्रतिनिधिहरूसँग परामर्श लिएर काम गर्ने ठाँउमा भाइरसको सम्भावित जोखिम र कोभिड १९ को प्रसारणको जोखिम कम गर्न व्यवस्थापनको प्रतिबद्धता र जिम्मेवारीहरू तयार गर्नुहोस् र कार्यस्थलमा टास्नुहोस्।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

२. सबै कार्यस्थलहरु, कामदारले सम्पादन गर्ने कामहरु र संक्रमणको सम्भावित स्रोतहरुलाई ध्यानमा राख्दै कार्यस्थलमा कोभिड १९ को रोकथामका लागि तयारी र जवाफी योजना तयार गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य प्रणाली सम्वन्धि आई.एल.ओ. को २००१ मार्गनिर्देश (३.१.१) अनुसार संस्थाको आकार र गतिविधिको प्रकृति अनुसार आपतकालिन रोकथाम, तयारी र प्रतिक्रियाका लागि व्यवस्था गरिनु पर्दछ । ती बाहिरी आपतकालिन सेवाहरु र अन्य निकायहरूसँग समन्वय गरेर स्थापना गर्नुपर्दछ, कार्यस्थलमा आकस्मिक बेलामा सबै कामदारहरुलाई बचाउन आवश्यक जानकारी, आन्तरिक संचार र समन्वय प्रदान गरिएको सुनिश्चित गर्नु पर्दछ, सम्वन्धित आधिकारीक निकाय, छिमेक र आकस्मिक सेवा दिने संस्थाहरुलाई जानकारी दिने र सम्पर्कमा रहनुपर्दछ । कार्यस्थलमा प्राथमिक उपचार र स्वास्थ्य सहायता, आगलागी नियन्त्रण र सबै मानिसहरुको उद्धारलाई सम्वोधन गर्नुपर्दछ, र संगठनका सबै सदस्यहरुलाई सबै तहमा आकस्मिक रोकथाम, तयारी र प्रतिक्रिया प्रक्रिया वारेमा नियमित अभ्यास सहित सम्वन्धित जानकारी र प्रशिक्षण प्रदान गर्नुपर्दछ ।

३. नियमित रुपमा तपाईंको व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सेवाहरु, स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य निकाय वा अन्य साभेदारहरूसँग परामर्श गर्नुहोस् जसले कार्यस्थलमा भाइरस संक्रमणको जोखिम रोकथाम प्रवर्धन गर्न र अन्य प्राविधिक सल्लाह वारे जानकारीमुलक सामग्रीहरु निर्माण गरिसकेको हुन सक्छ ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

४. राष्ट्रिय तथा स्थानीय निकायहरुले जारी गरिएको सुचनाको आधारमा कामदारहरुलाई कोभिड १९ को उदयीमान स्थितिबारे अद्यावधिक विश्वसनिय जानकारी प्रदान गर्न एउटा कार्यस्थल प्रणाली स्थापना गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

५. सबै संचालनका खतराहरुलाई नक्शांकन गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

६. सुरक्षा र स्वास्थ्यलाई तपाईंको आकस्मिक र व्यवसाय निरन्तरता योजनामा एकिकृत गर्नुहोस् र कम कार्यबलको साथमा गर्नुपर्ने काम सहित श्रम सम्वन्धी आवश्यकताहरुलाई ध्यान दिनुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

७. तपाईंको कार्यस्थलमा कोभिड १९ फैलावट कम गर्न विद्युतिय माध्यमबाट काम गर्ने व्यवस्थालाई प्रवर्धन गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

८. एकै स्थानमा धेरै संख्यामा कामदार जम्मा हुन नदिन यदि विद्युतिय माध्यमबाट काम गर्ने व्यवस्था सम्भव नभएमा शिफ्टमा काम गर्ने व्यवस्था गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

९. कार्यस्थलमा कोभिड १९ पुष्टि भएमा वा शंकास्पद पहिचान भएमा के गर्ने भन्ने योजना बनाउनुहोस् र यसमा राष्ट्रिय निर्देशिकाहरु बमोजिम प्रतिवेदन गर्ने, अनुगमन गर्ने र संक्रमण हटाउने प्रावधानहरु समावेश गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

१०. राष्ट्रिय मापदण्ड अनुरूप भुक्तानी मिल्ने बिरामी विदा, बिरामी हुँदा पाईने सुविधाहरु र अभिभावकत्व, हेरचाह विदामा पहुँच विस्तार गर्नुहोस् र सबै कामदारहरुलाई सुचित गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

११. कोभिड १९ रोकथाम रणनीतिक र योजनाको अनुगमन र मुल्यांकन संयन्त्र स्थापना गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

► ख) जोखिम मूल्यांकन, व्यवस्थापन र संचार

१२. कार्यस्थलमा श्रमिकहरु, ठेकेदारहरु, ग्राहकहरु र आगन्तुकहरुसँग हुन सक्ने सम्भावित जोखिमहरु र कार्य वातावरण प्रदुषणको मूल्यांकन गर्नुहोस् र उपायहरु लागू गर्नुहोस् (सेक्सन ग हेर्नुहोस्) ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

१३. भाईरसको सम्भावित जोखिमबाट जोगाउन अपनाईएको उपायहरु र कोभिड १९ संक्रमणको बेला कसरी काम गर्ने वारेमा व्यवस्थापन, कामदारहरु र तीनका प्रतिनिधिहरुलाई तालिम दिनुहोस् । उच्च जोखिमका कामदारहरुलाई तालिम दिदाँ सही प्रयोग, मर्मत सम्भार र व्यक्तिगत बचावट उपकरणको नष्ट गर्ने तरीकाहरु पनि समावेश गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

१४. हरेक कामदारलाई उनीहरुको जिवन वा स्वास्थ्यमा हुन सक्ने गम्भिर खतराजन्य कार्य अवस्थाबाट हट्ने अधिकार राष्ट्रिय कानून र विद्यमान प्रक्रिया अनुसार छ भनि जानकारी गराउनुहोस् र यस अवस्थाको वारेमा उनीहरुका सुपरभाईजरलाई तुरुन्तै जानकारी गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

१५. ग्राहकहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क कम गराउन ढुवानी कामदार, ट्रक ड्राईभर र अन्य यातायात कामदारहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् र उनीहरूले व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहार जस्तै: हात धुने र हातको लागि स्यानिटाईजर प्रयोग गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस् । कुनै कार्य गर्ने योजना छ ? छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

१६. यदि आवश्यक छैन भने यात्रालाई रोक्नुहोस् । जब व्यवसायिक यात्राहरू (सबै तहको यात्रा र कार्यभारको लागि) निर्धारित गरिएको छ भने कोभिड १९ संक्रमणको जोखिम आकलन गर्नुहोस् । कुनै कार्य गर्ने योजना छ ? छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

१७. कामदारहरू र कामदारका प्रतिनिधिहरूसँग ईन्टरनेट मार्फत वा यदि सम्भव भएन भने टेलिफोन मार्फत नियमित संचार सम्पर्कमा रहनुहोस् । कुनै कार्य गर्ने योजना छ ? छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

१८. कुनै पनि उदीयमान मनोसामाजिक जोखिम, कार्य व्यवस्थाको नयाँ रूप र खानपान, आराम, निन्द्रा, व्यायाम र साथीहरू र परिवारसँग सामाजिक सम्पर्क सहितको स्वस्थ जीवनयापनको प्रवर्धन र व्यवस्थापन गर्न कामदारहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् । कुनै कार्य गर्ने योजना छ ? छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

► ग) रोकथाम र न्यूनिकरण उपायहरू

१९. आधिकारीक निकायले उल्लेख गरे बमोजिम एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति बीचको दुरी २ मिटर (६ फिट) हुने गरी काम गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् । कुनै कार्य गर्ने योजना छ ? छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

२०. आमने सामने भएर गरिने बैठक नगर्नुहोस्, फोन कल, इमेल वा भर्चुअल बैठकलाई प्राथकता दिनुहोस् । यदि बैठक आयोजना गर्नुपर्ने भएमा सहभागी बीच यथेष्ट भौतिक दुरी कायम गर्नुहोस् । कुनै कार्य गर्ने योजना छ ? छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

२१. कर्मचारी, ग्राहक र आगन्तुकहरूका लागि पर्याप्त तथा सहज पहुँच स्थान प्रदान गर्नुहोस् जहाँ उनीहरूले साबुन र पानीले आफ्ना हात धुन सक्नुका साथै स्यानिटाईजरले हातमा रहेको संक्रमण हटाउन सकोस् । साथै हात धुने संस्कारलाई प्रवर्धन गर्नुहोस् । कुनै कार्य गर्ने योजना छ ? छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

२२. कार्यस्थल नजिक उपयुक्त स्थानमा हात स्यानिटाईजर डिस्पेन्सर राख्नुहोस् र सो डिस्पेन्सर नियमित भरिएको सुनिश्चित गर्नुहोस् । कुनै कार्य गर्ने योजना छ ? छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

२३. टेबुल, कार्यथलो, ढोकाको बिड, टेलिफोन, किबोर्ड र अन्य कार्य वस्तुहरूलाई नियमित पुछ्ने संस्कारलाई प्रवर्धन गर्नुहोस् साथै शौचालय सहित साभ्ना ठाँउलाई संक्रमणबाट जोगाउन नियमित सरसफाई गर्नुहोस् । धेरै छुईरहने सतह धेरै पटक सफा गर्नुहोस् । संचालनको आधारमा सरसफाई र कीटनाशक गर्ने सेवाहरू लिनुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

२४. निकासको लागि भेन्टिलेटरमा सुधार गर्नुहोस् र कोठाहरु र भाईरस संक्रमणको उच्च जोखिम भएको कार्य संचालनमा सफा हावाको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

२५. कार्यस्थलमा राम्रो श्वासप्रश्वास सरसफाईलाई प्रवर्धनका साथै सबैलाई जानकारी बनाउनुहोस् । जस्तै: तपाईंको कुहनालाई बंगाएर मुख र नाक छोप्ने वा खोक्दा वा हाछ्यु गर्दा टिस्यु पेपर प्रयोग गर्ने ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

२६. कार्यस्थलमा सामाजिक दुरी सुनिश्चित गर्नुहोस् र सकेसम्म भेला भई गर्नुपर्ने कार्यहरु निरुत्साहित गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

२७. उपयुक्त मास्क प्रदान गर्नुहोस् र रुघा लागेका वा सिगांन बगिरहेकाहरुलाई स्वस्थ रुपमा नष्ट गर्न मिल्ने बन्द भएको डिब्बा सहित कार्यस्थलमा पेपर टिस्यु उपलब्ध गराउनुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

घ) कोभिड १९ को शंकास्पद र निश्चित भएको बेलाका लागि व्यवस्थाहरु

२८. स्थानीय आधिकारीक निर्देशन बमोजिम कोभिड १९ को शंकास्पद लक्षणहरु भएको तपाईंको कामदारहरुलाई कार्यस्थलमा नआउन र स्थानीय आधिकारीक निर्देशनहरु मान्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

२९. जब कामदारहरुलाई सास फेर्न गाह्रो सहित गम्भीर स्वास्थ्य अवस्था भएमा उनीहरुको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागमा उनीहरुले गरेको हालसालैको यात्रा विवरण र लक्षण सहित सम्पर्क गर्न सल्लाह दिनुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

३०. कार्यस्थलमा कुनै व्यक्तिलाई कोभिड १९ को लक्षण देखिएमा उपयुक्त स्वास्थ्य सुविधा नमिले सम्म आईसोलेसनमा राख्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् । कार्यस्थललाई कीटनाशक गर्ने र उक्त व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुको स्वास्थ्य निगरानी गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

▶ अनुसूची (१)

कार्य योजना र फलोअप फाराम

१. कार्य योजना

विभाग/शाखा/कार्य इकाई

.....
.....

मिति:

समूह:

प्राविधिक क्षेत्र:

- नीति, योजना र संगठन
- जोखिम मूल्यांकन, व्यवस्थापन र संचार
- रोकथाम र न्यूनिकरण उपायहरू
- कोभिड १९ को शंकास्पद र निश्चित भएको बेलाका लागि व्यवस्थाहरू
- अन्य

अपेक्षित सुधारको विवरण

.....
.....

स्थान:

.....
.....

विवरण:

.....
.....

समापन हुने अनुमानित मिति :

.....
.....

√ विभिन्न प्राविधिक क्षेत्रहरूको सुधारका लागि छुट्टै पानाहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

२. फलोअप कार्य (सुधार वारे जानकारी)

मिति:

समूह:

विभाग/शाखा/कार्य इकाई

सुधार भएको वा हुदै गरेको प्रगतिको शिर्षक:

.....

प्राविधिक क्षेत्र :

- नीति, योजना र संगठन
- जोखिम मूल्यांकन, व्यवस्थापन र संचार
- रोकथाम र न्यूनिकरण उपायहरू
- कोभिड १९ को शंकास्पद र निश्चित भएको बेलाका लागि व्यवस्थाहरू
- अन्य

सुधार कार्यन्वयन भएको मिति:

.....

जिम्मेवार व्यक्तिको नाम:

.....

सुधार पुरा गर्न आवश्यक अवधि:

कार्यान्वयनका लागि आवश्यक सीप र प्रविधिहरू:

.....

.....

सुधारको सम्भावना:

.....

.....

सुधारका लागि बलिया पक्षहरू:

.....

.....

सुधार कार्यन्वयनको लागि आवश्यक सहयोग:

.....

.....

कोभिड १९ विरुद्ध व्यवसायिक तयारी - इन्फोग्राफिक

Getting your workplace ready for #COVID19



Promote regular teleworking across your organization. If there is an outbreak of COVID-19 in your community, the health authorities may advise people to avoid public transport and crowded places. Teleworking will help your business keep operating while your employees stay safe.

Getting your workplace ready for #COVID19

Keep workplaces clean
and hygienic

Promote regular and
thorough handwashing

Promote good respiratory
hygiene

Consult national travel
advice before going on
business travel

Advise those who are sick
to stay home



#Coronavirus



World Health
Organization

Getting your workplace ready for #COVID19

Promote regular and thorough hand washing. Put sanitizing hand rub dispensers in prominent places around the workplace and provide access to places where staff, contractors and customers can wash their hands with soap and water.



Getting your workplace ready for #COVID19



Promote good respiratory hygiene.

Ensure that surgical face masks and/or paper tissues are available at your workplaces for those who develop a runny nose or cough at work - along with closed bins for hygienic disposal of them.

मास्कको प्रयोग कसरी गर्ने:

मास्क लगाउनु अगाडि साबुन पानीले राम्रोसंग हात धुने



नाक र मुख पुरै ढाक्रे गरी मास्क लगाउने । अनुहार र मास्क बीच कुनै प्वाल हुनु हुँदैन ।



लगाएको मास्कमा कहिले पनि नछुने । छोड् हालेमा पछि साबुन पानीले हात धुने ।



प्रयोगमा आइ भिजिए पछि मास्क फेर्ने । एकपटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने मास्कको पुनः प्रयोग नगर्ने ।



मास्क निकाल्दा यसको अघिल्लो भागमा नछोड्कन पछाडिबाट निकालने । तुरुन्तै बन्द गर्न मिल्ने डस्टविनमा फाल्ने र साबुन पानीले हात धुने ।



कोभिड १९ विरुद्ध व्यवसायिक तयारी



७ महत्वपूर्ण कार्यहरू

- ०१ पटक पटक हात धुने
- ०२ आँखा, नाक र मुखमा नछुने
- ०३ खोकदा, हाछिउँ गर्दा कुइना वा टिस्यू पेपरले मुख छोप्ने
- ०४ भीडमा नजाने र ज्वरो, खोकी लागेको व्यक्तिबाट टाढा रहने
- ०५ अस्वस्थ भए घरमै बस्ने
- ०६ यदि ज्वरो, खोकी वा सास फेर्न समस्या हुने लक्षण देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य उपचार गराउने तर पहिले अस्पतालमा जानकारी गराउने
- ०७ विश्वशनीय श्रोतबाट मात्र सूचनाहरू प्राप्त गर्ने



कोभिड १९ विरुद्ध व्यवसायिक तयारी

मास्कको प्रयोग कहिले गर्ने:

स्वस्थ मानिसले कोभिड १९ को शंकास्पद विरामीको स्याहार गर्दा

यदि तपाइलाइ रुघा वा खोकी लागेको छ भने



मास्कको प्रयोग त्यतिबेला मात्र प्रभावकारी हुन्छ जब प्रयोगकर्ताले पटक पटक साबुन पानीले हात धुन्छ वा स्यानिटाइजरले हात सफा गर्छ ।

यदि तपाइ मास्क प्रयोग गर्नुहुन्छ भने यसको प्रयोग गर्ने विधि थाहा हुनु पर्छ र प्रयोग पछि सुरक्षित रूपमा विसर्जन पनि गर्नुपर्छ ।

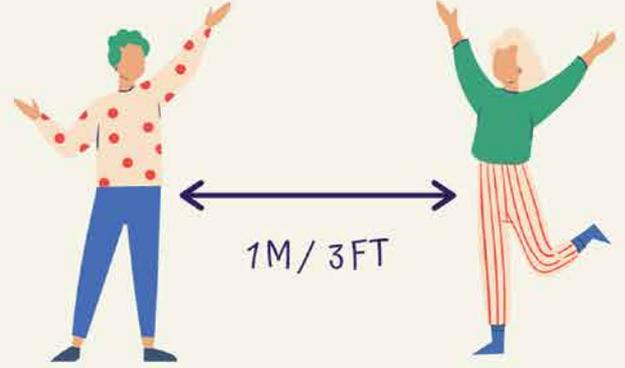
कोभिड १९ विरुद्ध व्यवसायिक तयारी





पटक पटक हात धुनुहोस्

नियमित रूपमा अल्कोहल बेस्ड स्यानिटाइजर वा साबुन पानीले राम्रोसंग हात धुनुहोस् ।



भौतिक दूरी कायम गर्नुहोस्

अन्य व्यक्तिसंग कम्तिमा १ मिटर वा ३ फिट भौतिक दूरी कायम गर्नुहोस् ।



आँखा, नाक र मुखमा नछुनुहोस् ।

हातले विभिन्न सतहहरू छोडेरहेको हुन्छ र भाइरस टिप्न सक्छ । हातमा भाइरस लागि सकेपछि आँखा, नाक र मुखको माध्यमबाट शरिर भित्र पस्न सक्छ ।



यदि तपाइलाइ ज्वरो, खोकी वा श्वास फेर्न गाह्रो हुने लक्षणहरू छन् भने तुरुन्त स्वास्थ्य उपचार गराउनुहोस् ।

विसन्चो भएमा घरमै बस्नुहोस् । यदि तपाइलाइ ज्वरो, खोकी वा श्वास फेर्न गाह्रो छ भने तुरुन्त उपचार गर्नुहोस् र डाक्टरकोमा जानुपूर्व सूचना दिनुहोस् ।

कोभिड १९ विरुद्ध व्यवसायिक तयारी

कोभिड १९ संग लड्न व्यवसायले के के तयारी गर्ने ?



सतहरहरू (टेबल, दराज, कुर्ची, आदि) र सामानहरू (कम्प्युटर, किबोर्ड, फोन, औजार, आदि) कीटनाशकले नियमित सफा गर्नुपर्छ ।

कार्यस्थलमै रुघा, खोकी लागेको व्यक्तिको व्यवस्थापन गर्न सर्जिकल मास्क, टिस्यूपेपर र बन्द गर्न मिल्ने डस्टबिनको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

कोभिड १९ विरुद्ध व्यवसायिक तयारी



कोभिड १९ संग लड्न व्यवसायले के के तयारी गर्ने ?



टेलिवर्किंग अर्थात् डिजिटल प्रविधिको प्रयोग गरी घराबाटै वा कार्यालय बाहिरबाटै काम गर्ने पद्धतीको प्रवर्द्धन गर्ने

टेलिवर्किंगले व्यवसायिक गतिविधिहरू सञ्चालन गरी राख्न मद्दत पुग्नुका साथै कर्मचारिहरूलाइ पनि सुरक्षित राख्दछ ।

कोभिड १९ विरुद्ध व्यवसायिक तयारी



कोभिड १९ संग लड्न व्यवसायले के के तयारी गर्ने ?

कार्यस्थल सफा र स्वच्छ राख्ने ।

नियमित र सही तरिकाले हात धुने सन्देशहरू दिने ।

खोक्रे, हाछिउँ गर्ने, कुरा गर्ने जस्ता श्वास प्रश्वास जन्य गतिविधीहरूमा स्वच्छ आचरणको प्रवर्द्धन गर्ने ।

ग्राहक, आगन्तुक तथा कर्मचारीको लागि साबुन पानी, स्यानिटाइजर, टिस्यू पेपर, बन्द गर्न मिल्ने डस्टबिन, आदिको ठाउँ ठाउँमा पर्याप्त व्यवस्था गर्ने ।

कोभिड १९ विरुद्ध व्यवसायिक तयारी



कोभिड १९ संग लड्न व्यवसायिक तयारी

कर्मचारी, ग्राहक, आगन्तुक, आपूर्तिकर्ता लगायत व्यवसायको सम्पर्कमा आउने सबै मानिसको सुरक्षा गर्नुहोस् ।



कार्यस्थललाई सफा एवं स्वच्छ राख्ने । कार्यस्थल सफाई रूटिनमा वृद्धि गर्ने तथा निरीक्षणमा कडाइ गर्ने ।



नियमित र सही विधिले हात धुने सन्देश प्रवर्द्धन गर्ने ।



स्वाश प्रस्वाशजन्य स्वच्छताको प्रवर्द्धन गर्ने ।



व्यावसायिक यात्रा, बैठक, कार्यक्रमहरूमा कोभिड पूर्वतयारीलाई जोड दिने ।



सन्धो नभएका कर्मचारीलाई घरमै बस्न भन्ने ।

कोभिड १९ विरुद्ध व्यवसायिक तयारी





कृपया २ मिटर दुरी राखेर अभिनुहोस् ।

यो लाइन भन्दा अगाडी नजानुहोस् ।

कृपया २ मिटर दुरी राखेर अभिनुहोस् ।

यो लाइन भन्दा अगाडी नजानुहोस् ।

कृपया २ मिटर दुरी राखेर अभिनुहोस् ।

यो लाइन भन्दा अगाडी नजानुहोस् ।

कृपया २ मिटर दुरी राखेर अभिनुहोस् ।

यो लाइन भन्दा अगाडी नजानुहोस् ।

कृपया २ मिटर दुरी राखेर अभिनुहोस् ।

यो लाइन भन्दा अगाडी नजानुहोस् ।

कृपया २ मिटर दुरी राखेर अभिनुहोस् ।

यो लाइन भन्दा अगाडी नजानुहोस् ।

रोग फैलिनबाट रोक मद्दत गर्ने बानीहरू



पेपर टिस्यू

खोक्दा वा हाछिउँ आउँदा नाक र मुख छोपिहाल्नुस् ।
प्रयोग गरे पछि टिस्यू बन्द गर्न मिल्ने डस्टिबनमा
फाल्नुहोस् र साबुन पानीले हात धुनुहोस् ।

कुइनाको प्रयोग

पेपर टिस्यू नभएमा खोक्दा वा हाछिउँ
गर्दा कुइनाको प्रयोग गर्नुहोस् ।



हात धुनुहोस्

पटक पटक र विधी पुर्याएर, विशेष गरी
अरू व्यक्तिसंग हुँदा

हात स्यानिटाइजर

अल्कोहल बेस्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग हात धुने
सुविधा नहुँदा प्रयोग गर्नुहोस् । जस्तै यात्रा गर्दा



कोभिड १९ विरुद्ध व्यवसायिक तयारी



संकलन तथा लेखन

- क) मोनिस बज्राचार्य
- ख) योगिता बज्राचार्य
- ग) प्रभाकर सिग्देल
- घ) एलिशा खनाल

सम्पादन तथा प्राविधिक सहयोग

- क) सुरेन्द्र वीर मालाकार
- ख) गोपीकृष्ण न्यौपाने
- ग) सुरेश प्रधान
- घ) डा. बबिन पोखरेल
- ङ) पुष्पाञ्जली शाक्य (स्वास्थ्यकर्मी)



राष्ट्रिय व्यवसायिक पहल

थापाथली, काठमाडौं

फोन: +९७७-१-४१०१८०३

इमेल: info@nbinepal.org.np

वेभ: www.nbinepal.org.np