औद्योगिक परिसरहरू:

कर्मचारीहरू बीचमा कोभिड-19 को संक्रमण रोक्नका लागि प्रमुख रणनीतिहरू

उपलब्ध संस्करण: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-manufacturing-workers-employers.html

कोभिड-19 को जोखिमलाई बढाउने सक्ने कारकहरू बुझ्न रोजगारदाताहरूले कार्यस्थल मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ। निम्न रोकथाम सिफारिसहरूको संयोजन प्रयोग गरेर एउटा स्वास्थ्य तथा सुरक्षा योजना विकास गर्नुहोस्। नियमित रुपमा सम्पर्क गर्नुहोस् राज्य र/वा स्थानीय जनस्वास्थ्य अधिकारीहरू र व्यवसायिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य पेशाकर्मीहरूलाई कोभिड-19सँग सम्बन्धित सान्दर्भिक र नवीनतम जानकारी प्राप्त गर्नको निम्ति।

- **सम्भव भएसम्म कर्मचारीहरूलाई एक-अर्काबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा राख्नुहोस्।** कर्मचारीहरू बीच दूरी बढाउनको लागि भौतिक अवरोधहरू प्रयोग गर्नुहोस्, कर्मचारी भर्ना घटाउनुहोस्, वा कार्यस्थल, कार्य प्रक्रियाहरू, वा घण्टा र शिफ्टहरूलाई परिमार्जन गर्नुहोस्। प्रवेश/बाहिर समय-दर्ता स्टेशनहरू थप्नुहोस्, विश्राम कक्षहरू भित्र कुर्सीहरू बीचमा खाली ठाउँहरू राख्नुहोस्, र विश्राम समयहरूमा बाहिरी टेन्टहरू राख्नुहोस्।

- **साझा स्थलहरूलाई नियमित सरसफाई र कीटाणुरहित गर्ने क्रममा वृद्धि गर्नुहोस्।** कम्तिमा पनि कर्मचारीहरूले जति पटक कार्य-स्टेशनहरू परिवर्तन गर्दछन् त्यति पट कऔजारहरू वा अरू उपकरण सफा र कीटाणुरहित बनाउनुहोस्। हरेक शिफ्टको अन्त्यमा कार्यस्थलमा बारम्बार रूपमा छोइएका सतहहरू र विश्राम कक्षहरूलाई कीटाणुरहित बनाउनुहोस्। शटल बस र भ्यानहरू प्रयोग गरिएको छ भने तिनलाई सफा गर्नुहोस् र कीटाणुरहित बनाउनुहोस्।

- **कर्मचारीहरू कार्यस्थलमा प्रवेश गर्नुअघि सम्भावित कोभिड-19 का लक्षणहरूको लागि परीक्षण गर्नुहोस्।** परीक्षण प्रक्रियाहरूको लागि राज्य तथा स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरू र पेशागत औषधि पेशाकर्मीहरूसँग परामर्श लिनुहोस्। लक्षणहरू भएका कर्मचारीहरूलाई तुरुन्तै घर पठाउनुहोस्, उनीहरूलाई घरमा स्वयं-आइसोलेशनमा बस्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् र उनीहरू कहिले काममा फर्कन सक्छन् भन्ने बारेमा जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस्।

- **उपयुक्त हातको सरसफाईलाई प्रवर्द्धन गर्नुहोस्। बहने पानी, साबुन, कागजी टावेलहरू र फोहोर फाल्ने भाँडोहरू (उपलब्ध भएमा छुनु नपर्ने फोहोर फाल्ने भाँडोहरू) प्रतिको पहुँच उपलब्ध गराउनुहोस्।** कर्मचारीहरूलाई आफ्ना हातहरू कम्तीमा 20 सेकण्डसम्म धुन लगाउनुहोस्। ह्यान्ड स्यानिटाइजर स्टेशनहरू (सम्भव हुँदासम्म छुन नपर्ने) को संख्या बढाउनुहोस्। कम्तीमा 60% अल्कोहल भएको अल्कोहलमा-आधारित ह्यान्ड स्यानिटाइजर उपलब्ध गराउनुहोस्।

- **कोभिड-19 तथा आफू र अन्यलाई घरमा र काममा कसरी सुरक्षित गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा कर्मचारीहरूलाई शिक्षा र प्रशिक्षण दिनुहोस्।** बिरामी भएको समयमा घरमा बस्ने, सामाजिक दूरी बनाउने, अनुहार छोप्ने कपडाहरू कसरी लगाउने र उपयुक्त हातको सरसफाई जस्ता शीर्षकहरू समावेश गर्नुहोस्। सामग्रीहरूलाई सजिलै बुझिने ढाँचामा र उपयुक्त हुने भाषाहरूमा उपलब्ध गराउनुहोस्। CDC का पोस्टरहरू डाउनलोड गर्नका लागि उपलब्ध छन्।

- **बिरामी कर्मचारीहरूलाई घरमा बस्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् (पोजेटिभ परीक्षण गरिएका तर लक्षणहरू नदेखिएका कर्मचारीहरू सहित)।** बिरामी कर्मचारीहरूलाई कारबाही गरिने वा सुविधाहरू कटौती हुने जस्ता डर बिना घरमा बस्न प्रोत्साहन गर्ने नीतिहरूको विकास गर्नुहोस्, र कर्मचारीहरू यी नीतिहरू बारेमा अवगत भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। कोभिड-19 सँग सम्बन्धित बढी जोखिममा पर्न सक्ने कामदारहरूका लागि नीतिहरू विकास गर्न व्यावसायिक मेडिकल पेशाकर्मीहरूसँग काम गर्नुहोस्।

- **कर्मचारीहरूलाई सामाजिक दूरीको (अरू मानिसहरू भन्दा कम्तीमा 6 फिट टाढा रहने) अभ्यास गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्** विश्राम समय र शिफ्टहरू भिन्न-भिन्न बनाउनुहोस्। कार्य क्षेत्रहरू, विश्राम क्षेत्रहरू, लकर कक्षहरू, हलहरू वा प्यासेजहरू, र प्रवेश र निकासका क्षेत्रहरू सहित कर्मचारीहरू जम्मा हुन सक्ने ठाउँमा याद गराउने संकेतहरू राख्नुहोस्। सम्भव भएसम्म कर्मचारीहरूलाई काममा जान र आउन कारपुलिङ नगर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

- **कपडाको मुख छोप्ने र फेस शिल्डहरू उपलब्ध गराउनुहोस्।** मुख छोप्नेहरू उचित रूपमा अनुहार छोप्ने गरी (नाक र मुखलाई ढाक्नेगरी) लगाइएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। कपडाको धेरै पत्र भएको धुन मिल्ने मुख छोप्ने (कभरिङ) सामग्रीहरू उपलब्ध गराउनुहोस्। चिसो, फोहोर वा दुषित हुँदा प्रतिस्थापन गर्नुहोस्। प्रयोग गरिएको छ भने हरेक शिफ्टपछि फेस शिल्डहरू सफा गर्नुहोस्। फेस शिल्डहरूले चिउँडोलाई पार गर्छन् र मुखको वरपर छोप्छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

- **रोजगारीका कार्यहरूको लागि आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) उपलब्ध गराउनुहोस्।** रेस्पिरेटर वा मेडिकल मास्कहरू जस्ता सिफारिस गरिएका वा आवश्यक PPE को सट्टा मुख छोप्नेको प्रयोग नगर्नुहोस्। PPE सही तरिकाले प्रयोग गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। आफूलाई कीटाण-युक्त नगरी PPE कसरी लगाउने र खोल्ने भन्ने बारेमा कर्मचारीहरूलाई प्रशिक्षण दिनुहोस्।

- **आकस्मिक सञ्चालन योजना बनाउनुहोस्।** बढ्दो अनुपस्थितिहरूको लागि तयार रहनुहोस्। घटाइएको कार्यबलले आफ्नो अत्यावश्यक व्यावसायिक कार्यहरू कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने योजना बनाउनुहोस्। अति-महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारीहरू निर्वाह गर्नका लागि कामदारहरूलाई एक-अर्काको कामको प्रशिक्षण दिनुहोस्।

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

CDC

cdc.gov/coronavirus

CS 316954-K 07/08/2020