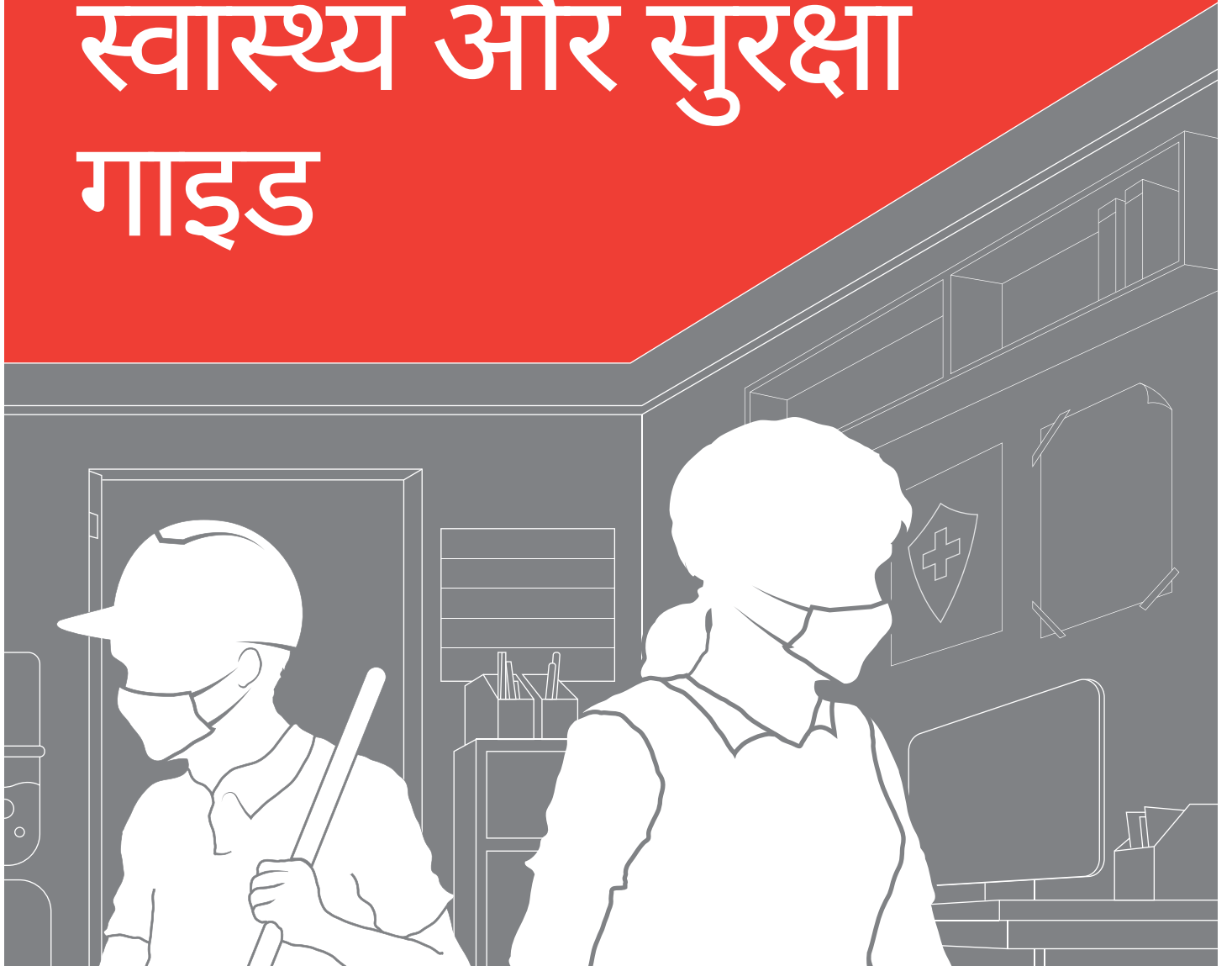


कोविड-19 महामारी के दौरान ट्रेड यूनियनों के लिए व्यावहारिक स्वास्थ्य और सुरक्षा गाइड



BWV
Building and Wood
Workers' International
www.bwvint.org

बीडब्लूआई, स्वतंत्र और जनतांत्रिक यूनियनों जिनके सदस्य बिब्लिंग, बिब्लिंग मटेरियल, वुड, फॉरेस्ट्री और सम्बद्ध क्षेत्रों में है का ग्लोबल यूनियन फेडरेशन है।

बीडब्लूआई 130 देशों के लगभग 1.2 करोड़ सदस्यों का प्रतिनिधित्व करने वाले 334 ट्रेड यूनियनों एक साथ जोड़ता है। इसका मुख्यालय जिनेवा, स्विट्ज़रलैंड में है और क्षेत्रीय कार्यालय पनामा, मलेशिया और दक्षिण अफ्रिका में है।

हमारा मिशन श्रमिकों के अधिकारों की रक्षा और उन्हें आगे बढ़ाना तथा हमारे सेक्टर्स में काम और रिहाईश की स्थितियों में बेहतरी है। इन सबके ऊपर बीडब्लूआई का दृष्टिकोण आधारित है। हमारा मानना है कि ट्रेड यूनियन अधिकार मानव अधिकार है और समानता, एकजुटता और जनतंत्र पर आधारित है और सुशासन के लिये ट्रेड यूनियन अपरिहार्य है।

बीडब्लूआई के लक्ष्यों में 1- मानव अधिकार और ट्रेड यूनियन के अधिकारों की रक्षा और प्रोत्साहन; 2- ट्रेड यूनियन के सामर्थ्य का विस्तार; 3- हमारे सेक्टर्स में स्थिर और उच्च स्तर के रोजगार प्रोत्साहन; 4- नीतियों को प्रभावित करना और हमारे सेक्टर्स में संस्थागत क्षमता और त्रिपक्षीय संरचनाओं का विकास

कोविड-19 महामारी के दौरान ट्रेड यूनियनों के लिए व्यावहारिक स्वास्थ्य और सुरक्षा गाइड

इस उपकरण का उद्देश्य कोविड-19 महामारी के संदर्भ में यूनियनों को सुरक्षित रूप से काम करने में सहायता करना है। इसका उद्देश्य यूनियनों द्वारा सूचित निर्णय लेने को सुविधाजनक बनाना है ताकि यूनियन के कार्यकर्ताओं, और यूनियन की गतिविधियों के दौरान वे जिन लोगों के संपर्क में आते हैं, उनकी कोविड-19 से रक्षा की जा सके।

तीन व्यावहारिक दिशानिर्देश हैं, इनका निर्धारण **निर्णय वृक्षों** के रूप में किया गया है जिनसे यूनियन के कार्यकर्ता अपने काम के परिवेश के सभी पहलुओं पर विचार कर सकते हैं और कोविड-19 के संपर्क में आने के जोखिम को कम करने के लिए आवश्यक समायोजन कर सकते हैं। ये तीन एडवाइज़रियों द्वारा समर्थित हैं, जिनमें से पहली एडवाइज़री में कोविड-19 को बेहतर तरीके से समझने के लिए यथासंभव कामगार के दृष्टिकोण से अधिक विस्तृत जानकारी प्रदान की गई है। दूसरी और तीसरी एडवाइज़री में पीपीई, सफ़ाई और विसंक्रमण के बारे में विस्तृत और व्यावहारिक जानकारी प्रदान की गई है।

विषयसूची

दिशा-निर्देश 1: कोविड-19 महामारी के दौरान यूनियन के कार्यालयों को उपयोग के लिए सुरक्षित बनाना	4
दिशा-निर्देश 2: कोविड-19 महामारी के दौरान यूनियन की नियोजित गतिविधियों को सुरक्षित रूप से संचालित करना	11
दिशा-निर्देश 3: यूनियन के रूटीन कार्य के दौरान स्वास्थ्य और सुरक्षा	18
एडवाइज़री 1: कोविड-19 के संचरण, लक्षणों और रोकथाम को समझना	22
एडवाइज़री 1A: संचरण, लक्षण, और रोकथाम	22
एडवाइज़री 1B: कार्यस्थल में फैलने की रोकथाम	27
एडवाइज़री 2: कोविड-19: व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) सिफारिशें और सुरक्षित उपयोग मार्गदर्शिका	31
एडवाइज़री 3: कोविड-19: सार्वजनिक स्थानों की सफ़ाई और विसंक्रमण	37
एडवाइज़री 3A: सफ़ाई और विसंक्रमण के तरीके	37
एडवाइज़री 3B: घरेलू ब्लीच को पतला करना: विसंक्रमक तैयार करना	40
एडवाइज़री 3C: सार्वजनिक स्थान: सफ़ाई और विसंक्रमण की आवृत्ति	42

दिशा-निर्देश 1

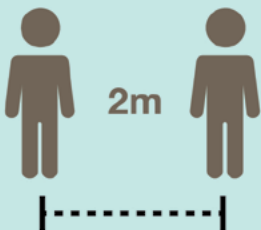
कोविड-19 महामारी के दौरान यूनियन के कार्यालयों को उपयोग के लिए सुरक्षित बनाना

इस उपकरण का उद्देश्य महामारी की स्थितियों में यूनियन के कार्यालयों के प्रबंधन को सुविधाजनक बनाना है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि नियमित गतिविधियों के लिए परिसर का उपयोग करने वाले यूनियन के कर्मचारियों और दूसरों के लिए कोविड-19 के संपर्क में आने का जोखिम कम हो।



कोविड-19:- अगर आप किसी संक्रमित व्यक्ति के निकट हैं तो यह संक्रमण हवा से फैल सकता है या अगर आप किसी दूषित वस्तु को छूने के बाद फिर अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूते हैं तो भी आप संक्रमित हो सकते हैं

इन दिशा-निर्देशों के ज़रिए कोविड-19 की रोकथाम के निम्नलिखित सिद्धांत लागू किए गए हैं।



सामाजिक दूरी: लोगों को एक दूसरे से 2 मीटर दूर रहने में सक्षम बनाना



वेंटिलेशन



मास्क



**कार्यालय में
साफ-सफाई**

1. सामाजिक दूरी



क्या अनुशंसित सुरक्षा कार्यवाहियों का पालन करने की व्यवस्था की गई है?

यूनियन के कार्यालयों का उपयोग करने वाले सभी लोगों को काम करते समय, बैठकों के दौरान, और साझा सुविधाओं (कॉमन रूम, कॉन्फ्रेंस रूम बाथरूम और किचन) का उपयोग करते समय, अपने और दूसरे लोगों के बीच कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखने में सक्षम होना चाहिए।

समूहों के बीच आपस में मेलजोल को यथासंभव सीमित रखा जाना चाहिए

क्या यूनियन के कार्यालय में प्रत्येक कमरा इस तरह से व्यवस्थित है कि सामाजिक दूरी बनाए रखना संभव है?



जोखिम का आकलन करें



जोखिम और आवश्यकताओं का आकलन करें

प्रत्येक कमरे का उपयोग किस काम के लिए किया जाता है?

एकाधिक वर्कस्टेशनों वाले कमरे (कंप्यूटर, डेस्क, कुर्सियाँ)

क्या उपयोगकर्ताओं के लिए एक दूसरे से कम से कम 2 मीटर दूर बैठने के लिए पर्याप्त जगह है?



क्या कार्यस्थानों को इस तरह से व्यवस्थित किया गया है कि प्रत्येक व्यक्ति दूसरे लोगों से कम से कम 2 मीटर दूर स्थित है?



नियमित बैठकों के लिए उपयोग किए जाने वाले कमरे (कॉमन रूम, कॉन्फ्रेंस रूम आदि)

अगले प्रश्न पर जाएँ

क्या व्यवस्था और बैठने की जगह से संकेत मिलता है कि लोगों को एक दूसरे से 2 मीटर दूर बैठना चाहिए?



क्या ऐसे बाहरी स्थान उपलब्ध हैं जिनका उपयोग बैठकों आदि के लिए भी किया जा सकता है?



बैठने की व्यवस्था 2 मीटर की दूरी पर करें। जितना अधिक संभव हो सके बाहरी स्थानों का उपयोग करें



समाधान खोजें

भीड़-भाड़ कम करें

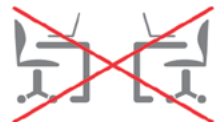
क्या कुछ वर्कस्टेशनों को दूसरे क्षेत्र में स्थानांतरित करना संभव है?

उदाहरण के लिए क्या कुछ कार्यस्थानों को बाहर किसी ढके हुए बरामदे में ले जाना संभव है?



अलग-अलग समय पर उपयोग करने के विषय पर विचार करें। शिफ्टें बनाएँ। यूनियन के कुछ कामगारों को सुबह कार्यालय का उपयोग करने को कहें और दूसरों को शाम के समय आने को कहें।

अलग-अलग वर्कस्टेशनों को पुनर्व्यवस्थित करें ताकि उनके बीच कम से कम 2 मीटर की दूरी हो। सुनिश्चित करने की कोशिश करें कि लोग एक-दूसरे के आमने-सामने नहीं।



अगर फिर भी वर्कस्टेशनों के बीच काफी जगह ना हो तो देखें कि जहाँ आवश्यक हो क्या वर्कस्टेशनों के बीच चप्लास्टिक के स्नीज़-गार्ड जैसे भौतिक अवरोधों को लगाना संभव है



अगर कार्यालय में पर्याप्त खाली जगह उपलब्ध है तो प्रत्येक कमरे में लोगों की संख्या को कम से कम रखें, भले ही वर्तमान व्यवस्था में 2 मीटर की दूरी संभव हो।



क्षमता घटाएँ

कुर्सियाँ और अतिरिक्त फर्नीचर निकालें और उपयोगकर्ताओं के बीच सुरक्षित दूरी सुनिश्चित करने के लिए स्थान को पुनर्व्यवस्थित करें

प्रतिकमरा 1 वर्कस्टेशन आदर्श है



1. सामाजिकदूरी



जोखिम और आवश्यकताओं का आकलन करें

हॉलवे या अन्य क्षेत्रों के लिए जहाँ आगंतुक बैठते हैं या प्रतीक्षा करते हैं

कॉमनरूम और कॉन्फ्रेंस रूम के लिए ऊपर की तरह ही प्रक्रिया दोहराएँ। अगर कमरे में केवल खड़े होने की जगह है तो फर्श को चिह्नित करने के विषय पर विचार करें ताकि लोगों को बताया जा सके कि सुरक्षित दूरी बनाए रखने के लिए उन्हें एक दूसरे से कितनी दूर खड़ा होना चाहिए।

समूहों के बीच मेलजोल को सीमित करने के लिए कार्यालय को पुनर्गठित किया जाना चाहिए

किचन

किचन का उपयोग यथा संभव कम-से-कम लोगों तक सीमित किया जाना चाहिए।

सामाजिक दूरी के प्रोटोकॉल लागू किए जाने चाहिए



समाधान खोजें

क्या प्रत्येक कमरे के लिए के तलियाँ उपलब्ध करवाई जा सकती हैं ताकि कार्यालय का उपयोग करने वालों को चाय बनाने के लिए किचन का उपयोग न करना पड़े?



क्या किसी एक व्यक्ति को पीपीई (डिस्पोज़ेबल या वॉशेबल मास्क और दस्ताने) प्रदान करके उसे सभी के लिए चाय बनाने और उन तक पहुँचाने का काम सौंपा जा सकता है?



2. वेंटिलेशन



क्या अनुशंसित सुरक्षा कार्रवाइयों का पालन करने की व्यवस्था की गई है?

बंद या खराब हवादार कमरों की तुलना में अच्छे हवादार और खुली हवा वाले वातावरणों में वायरस के फैलने का जोखिम कम होता है।



जब भी संभव हो बाहर काम करें



खराब हवादार कमरों के उपयोग से बचें। यदि अपरिहार्य हो, तो इन कमरों में उपयोगकर्ताओं की संख्या को कम रखें, और उनका उपयोग कम बार करें।



बंद वातानुकूलित स्थानों में काम करने से बचें खासकर अगर एयरकंडीशनिंग यूनिट कमरों के बीच परस्पर जुड़े हुए हों।



जोखिम और आवश्यकताओं का आकलन करें

प्रत्येक कमरे की यह देखने के लिए जाँच करें कि क्या उपलब्ध स्थान में से हवा निर्बाध रूप से प्रवाहित हो सकती है।



क्या वेंटिलेशन में सुधार किया जा सकता है?

अगर हाँ तो



समाधान खोजें

देखें कि आप क्या कर सकते हैं

क्या कार्यालय खुले रहने के समय के दौरान सभी खिड़कियाँ और दरवाजे खुले रखे जा सकते हैं?

क्या पोर्टेबल पंखों को किसी ऐसे तरीके से रखा जा सकता है जिससे प्रत्येक कमरे में से एयरफ्लो को बढ़ाया जा सके?

क्या यह सुनिश्चित करने के लिए प्रोटोकॉल निर्धारित किए जा सकते हैं कि जब कार्यालय उपयोग में हो तो दरवाजे और खिड़कियाँ खुली रहनी चाहिए और पंखे चालू रहने चाहिए?



3. सफाई, विसंक्रमण और कार्यालय में स्वच्छता



क्या अनुशंसित सुरक्षा कार्यवाहियों का पालन करने की व्यवस्था की गई है?



सफाई का मतलब है साबुन या डिजैन्ट और पानी का उपयोग करके कीटाणुओं, गंदगी और अशुद्धताओं को हटाना



विसंक्रमण का मतलब है कीटाणुओं को मारने के लिए रसायनों का उपयोग करना



सफाई के बाद विसंक्रमण करने से कोविड-19 वायरस सतहों और वस्तुओं से प्रभावी ढंग से हट जाएगा।



धातु, लकड़ी, प्लास्टिक और अन्य सतहों पर कोरोनावायरस 1 सप्ताह तक जीवित

रह सकता है। सतहों को साफ और विसंक्रमित किए जाने के बाद वे फिर से संदूषित हो सकते हैं

कोविड-19 के लिए गहन सफाई और विसंक्रमण प्रक्रियाओं की आवश्यकता होती है



जोखिम और आवश्यकताओं का आकलन करें

उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों की पहचान करें: अक्सर उपयोग किए जाने वाले कमरे/ बार-बार स्पर्श की जाने वाली वस्तुएँ और सतहें



जैसे कि:

- दरवाजे
- फर्श
- खिड़कियाँ
- ऐसी सतहें जिन पर लोग अक्सर टेक लगाते हैं
- हैंड रेल
- दरवाजे और खिड़की के हैंडल
- डेस्क
- मेज़ें
- कुर्सियाँ
- पोर्टेबल पंखे
- कूलिंग या हीटिंग यूनिट
- टूटियाँ
- सिंक
- टॉयलेट
- डस्टबिन
- लाइट के स्विच
- कंप्यूटर कीबोर्ड
- रिमोट कंट्रोल
- साझा किए गए कार्यालय के उपकरण
- बाथरूम
- किचन, आदि

क्या कोविड-19 प्रणालियों और सफाई और विसंक्रमणका प्रोटोकॉल स्थापित किया गया है?

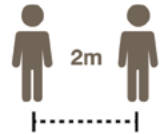


ऐसी अन्य वस्तुओं/सतहों की पहचान करें जिन पर संक्रमण पनप सकता है।

इनमें उदाहरण के लिए पर्दे, कुशन कवर, तौलिए, सफाई और झाड़ू-पोंछ करने के कपड़े, पोंछे आदि शामिल हो सकते हैं।



समाधान खोजें



कोविड-19 प्रणालियों और सफाई और विसंक्रमण प्रोटोकॉल स्थापित करें



सभी दरवाजे पूरी तरह से खुले रहने चाहिए, केवल वही दरवाजे बंद रखे जाएँ जिन्हें सुरक्षा के लिए बंद रखना अत्यंत आवश्यक है।



सामान्य उपयोग की सभी सामग्रियों, जैसे कि पत्रिकाओं, पुस्तकों, पेन और अन्य वस्तुओं को किसी स्टाफ के सदस्य से प्राप्त किया जाना चाहिए और उपयोग से पहले और बाद में विसंक्रमित किया जाना चाहिए।

साइन इन प्रोटोकॉल, उदाहरण के लिए आगंतुक लॉग बुक के बदले स्पर्श रहित प्रणालियों का उपयोग किया जाना चाहिए, उदाहरण के लिए, सुरक्षा कर्मचारी आगंतुकों के विवरण लिख सकते हैं या मोबाइल फोन से आगंतुकों की आईडी की फोटो ले सकते हैं।



3. सफाई, विसंक्रमण और कार्यालय में स्वच्छता



जोखिम और आवश्यकताओं का आकलन करें

क्या कोविड-19 सफाई और विसंक्रमण प्रोटोकॉल में इन वस्तुओं पर विचार किया जाता है? क्या इसमें गहन धुलाई और सफाई के नियम शामिल हैं?



अगले प्रश्न पर जाएँ



उन वस्तुओं को पहचानें जिन्हें आम तौर पर साझा किया जाता है लेकिन जोखिम को कम करने के लिए हरेक व्यक्ति के लिए उन चीजों को निर्दिष्ट करें

इनमें मग, चाय के कप, स्टेशनरी, कंप्यूटर, डेस्क आदि शामिल हो सकते हैं।



क्या कार्यालय के नियमित उपयोगकर्ताओं के लिए उन चीजों को यथासंभव स्पष्ट रूप से निर्दिष्ट किया गया है जिन्हें पहले आम तौर पर साझा किया जाता था?



अगले प्रश्न पर जाएँ



नई आवश्यकताओं की पहचान करें: जैसे सफाई की अतिरिक्त आपूर्तियाँ और कचरे के निपटान की आवश्यकताएँ

क्या टिशू पेपर, पेपर टॉवल, स्ट्रॉ, मास्क, डिस्पोज़ेबल दस्ताने आदि जैसे संभवतः संक्रमित कूड़े का निपटान करने के लिए बंद और प्लास्टिक की कचरा थैलियाँ युक्त पैडल वाले पर्याप्त डिब्बे उपलब्ध हैं? क्या इन वस्तुओं को आसान पहुँच की दृष्टि से ऐसी जगह संगृहीत किया गया है जहाँ इनकी आवश्यकता है?



क्या सफाई सामग्री, उपकरण, विसंक्रामक आदि की वर्तमान आपूर्ति अतिरिक्त आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त है?



अगले अनुभाग में जाएँ



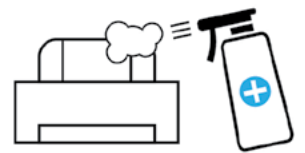
समाधान खोजें

यूनियन कार्यालयों को दिन में एक बार अच्छी तरह से साफ और विसंक्रमित किया जाना चाहिए। इनमें फर्श, पहुँच योग्य खिड़की के क्षेत्र, ऐसी बड़ी सतहें जिन पर लोग अक्सर टेक लगाते हैं, दरवाजे, डेस्क, कुर्सियाँ, मेज़ें, शेल्फ़, अलमारियाँ, काउंटर, पोर्टेबल पंखे, हीटिंग और कूलिंग यूनिट, पहुँच योग्य एयर कंडीशनिंग वेंट आदि शामिल हैं।



दरवाजे के हैंडलों, लाइट स्विचों, टूटियों, डस्टबिनों, हैंड रेल जैसी अक्सर छुई जानेवाली वस्तुओं या बाथरूम और किचन जैसे अक्सर इस्तेमाल किए जाने वाले क्षेत्रों को काम के घंटों के दौरान दिन में कम से कम दो बार साफ और विसंक्रमित किया जाना चाहिए।

कंप्यूटर कीबोर्ड, टच स्क्रीन, प्रिंटर आदि जैसी साझा की जानेवाली वस्तुओं को और कार्यालय के उपकरण को प्रत्येक उपयोगकर्ता द्वारा उपयोग से पूर्व और उसके पश्चात साफ और विसंक्रमित किया जाना चाहिए।



साझा किए गए गिलास, कप और प्लेटों को हर उपयोग के बाद डिजैट/साबुन और गर्म पानी से अच्छी तरह धोया जाना चाहिए।

पर्दों और कुशन जैसी कपड़े की जिन वस्तुओं को महामारी की अवधि के दौरान कार्यालय के कामकाज में बिना किसी बाधा के हटाया जा सकता है, उन्हें हटाया जाना चाहिए

पर्दों जैसी कपड़े की जिन वस्तुओं को महामारी की अवधि के दौरान हटाया नहीं जा सकता है, उन्हें नियमित रूप से धुलवाया जाना चाहिए

गद्दीदार सोफे या कुर्सियों के हथ्यों जैसे जिन क्षेत्रों को अक्सर स्पर्श किया जाता है, उन्हें भी विसंक्रमित किया जाना चाहिए

बाथरूम के तौलिए हटा दिए जाने चाहिए या उनकी जगह डिस्पोज़ेबल पेपर टॉवलों का उपयोग किया जाना चाहिए

मुद्दे की पहचान करें

सुनिश्चित करें कि पर्याप्त बंद डिब्बे उपलब्ध हैं। ऐसे पैडल वाले डिब्बे खरीदने की कोशिश करें जिन्हें खोलने और बंद करने के लिए लोगों को अपने हाथों से उन्हें छूने की जरूरत न पड़े और उनमें प्लास्टिक की ऐसी कचरा थैलियों का उपयोग करें जिन्हें आसानी से निकाला जा सकता हो।

सुनिश्चित करें कि नई आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सफाई सामग्री, उपकरण और विसंक्रामक की पर्याप्त आपूर्ति उपलब्ध है

इसमें साझा कार्यालय उपकरण का उपयोग करने वाले व्यक्तियों द्वारा उपयोग किए जाने के लिए सफाई सामग्री, विसंक्रामक और डिस्पोज़ेबल कपड़े/टिशू पेपर शामिल होने चाहिए

सफाई और विसंक्रमण के विवरण के लिए: एडवाइज़री 3 देखें

4. व्यक्तिगत सुरक्षा: हाथों की स्वच्छता, मास्क और निजी आदतें



क्या अनुशंसित सुरक्षा कार्रवाइयों का पालन करने की व्यवस्था की गई है?

20 सेकंड तक साबुन और पानी से बार-बार हाथ धोने, या अगर साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो, हाथ साफ करने पर संक्रमण और वायरस के फैलने का खतरा बहुत कम हो जाता है।



मास्क पहनने से (या कपड़े से चेहरा ढँकने से) भी संक्रमण और वायरस के फैलने का खतरा कम हो जाता है



यूनियनों को सुनिश्चित करना चाहिए कि आगंतुकों सहित सभी कार्यालय उपयोगकर्ताओं को मास्क, साबुन और पानी या हैंड सैनिटाइज़र तक पहुँच उपलब्ध होती है, और वे सामाजिक दूरी का पालन करते हैं (यथासंभव दूसरे लोगों से 2 मीटर की दूरी बनाए रखते हैं)।



जोखिम और आवश्यकताओं का आकलन करें

क्या कार्यालय में लोगों को नियमित रूप से हाथ धोने के लिए पर्याप्त क्षेत्र उपलब्ध है? क्या इनमें से कुछ क्षेत्र मुख्य स्थानों पर स्थित हैं, जैसे कि कार्यालय के प्रवेश द्वार पर?



अगर
हाँ तो

अगर
नहीं तो

क्या आगंतुकों और सामान्य उपयोग के लिए साबुन और हैंड सैनिटाइज़र उपलब्ध करवाया गया है?



अगर
हाँ तो

अगर
नहीं तो

क्या कार्यालय में सभी के पास मास्क है? क्या कार्यालय में आने वाले आगंतुकों के पास आम तौर पर मास्क या चेहरा ढँकने के लिए कपड़ा होता है?



अगर
हाँ तो

अगर
नहीं तो

क्या आगंतुकों सहित कार्यालय के उपयोगकर्ता, कोविड-19 सुरक्षा सलाह का पालन करते हैं? क्या उनको पता है कि उन्हें क्या करना है?

क्या वे आम तौर पर निम्नलिखित करते हैं:

- अपने हाथों को धोना या सैनिटाइज़ करना?
- मास्क पहनना?
- सामाजिक दूरी बनाए रखना (दूसरे लोगों से 2 मीटर दूर रहना)?
- उन चीजों को छूने से बचना जो उन्हें नहीं छूनी चाहिए?

अगर
नहीं तो

अगर
हाँ तो

अगले अनुभाग में जाएँ



समाधान खोजें

देखें कि आप क्या कर सकते हैं

क्या हाथ धोने की सुविधाएँ बढ़ाई जा सकती हैं? क्या कोई ऐसी टूटियाँ हैं जो कार्यालय के बाहर या अंदर उपयोग में नहीं हैं?



देखें कि आप क्या कर सकते हैं

क्या कार्यालय के उपयोग के लिए, और आगंतुकों के उपयोग के लिए भी पैरों द्वारा संचालित हैंड सैनिटाइज़र और डिस्पेंसर उपलब्ध करवाए जा सकते हैं?



देखें कि आप क्या कर सकते हैं



क्या कार्यालय में बिना मास्क के आने वाले आगंतुकों और अन्य लोगों को देने के लिए कार्यालय में कपड़े के मास्क का स्टॉक रखा जा सकता है?

प्रोटोकॉल निर्धारित करें

सुनिश्चित करें कि सभी को सूचित किया जाता है कि उन्हें सभी कार्यालय के उपयोगकर्ताओं और अपने परिवारों और समुदायों की सुरक्षा के लिए क्या करना चाहिए

सुनिश्चित करें कि लोग यह समझते हैं कि उन्हें कुछ करने के लिए क्यों कहा जा रहा है



सुनिश्चित करें कि आगंतुकों को कार्यालय में प्रवेश करते समय कार्यालय सुरक्षा प्रोटोकॉल के बारे में बताया जाता है

कार्यालय में पर्याप्त साइनेज रखें

5. निगरानी, प्रशिक्षण और साइनेज



क्या अनुशंसित सुरक्षा कार्रवाइयों का पालन करने की व्यवस्था की गई है?

एक बार प्रणालियाँ और प्रोटोकॉल निर्धारित हो जाने के बाद यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि उन्हें महामारी की अवधि के लिए लागू किया जाता है।



जोखिम और आवश्यकताओं का आकलन करें

जानकारी है, और जहाँ आवश्यक है, प्रशिक्षण प्रदान किया गया है

क्या नियमित कार्यालय उपयोगकर्ताओं, किचन, सफाई और अन्य कर्मचारियों को मौखिक रूप से कोविड-19 स्वास्थ्य और सुरक्षा कार्यालय प्रोटोकॉल और व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) के सही उपयोग के बारे में सूचित किया गया है?

क्या सफाई कर्मचारियों को संभावित रूप से संदूषित कूड़े के सुरक्षित निपटान और किसी नए विसंक्रामक के सुरक्षित उपयोग का प्रशिक्षण प्रदान किया गया है? क्या उन्हें पर्याप्त पीपीई (दस्ताने, मास्क, गाउन/एप्रन आदि) उपलब्ध किए गए हैं और पीपीई प्रशिक्षण दिया गया है?



क्या लोगों को कोविड-19 संबंधी स्वास्थ्य और सुरक्षा के प्रोटोकॉल याद दिलाने हेतु कार्यालय में पर्याप्त साइनेज हैं? क्या इसे इस तरह से लगाया जाता है कि वह प्रभावी हो? क्या यह काम कर रहा है?



क्या निगरानी प्रभावी ढंग से की जा रही है?

क्या स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रोटोकॉल का पालन किया जा रहा है? क्या जरूरी अतिरिक्त आपूर्तियाँ निरंतर आधार पर खरीदी जा रही हैं?



अंतिम कार्य



समाधान खोजें

मुद्दे की पहचान करें

सफाई और विसंक्रमण की नई जिम्मेदारियाँ सौंपें

नियमित कार्यालय उपयोगकर्ताओं को साझा कार्यालय उपकरण के उपयोग के बाद विसंक्रमण से संबंधित किसी भी सफाई और विसंक्रमण से संबंधित जिम्मेदारियों के बारे में सूचित करें

सुनिश्चित करें कि सफाई और विसंक्रमण संबंधी अतिरिक्त आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त सफाई कर्मचारी उपलब्ध हैं

सफाई कर्मचारियों को संभावित रूप से संदूषित कचरे को सुरक्षित रूप से संभालने और किसी नए विसंक्रामक के सुरक्षित उपयोग के बारे में प्रशिक्षित करें।

सफाई कर्मचारियों के लिए पर्याप्त पीपीई उपलब्ध करवाएं और पीपीई प्रशिक्षण प्रदान करें

मुद्दे की पहचान करें

सभी सूचनाओं को हर जगह लगाने की आवश्यकता नहीं है। बहुत अधिक जानकारी भ्रम पैदा करती है और इसे याद रखने में समय लगता है।

साइनेज सरल होना चाहिए और जहाँ संभव हो किसी चित्र या इन्फोग्राफिक का उपयोग करें। इसे इतना बड़ा होना चाहिए कि यह आसानी से दिखाई दे।

देखें कि किस निर्देश की आवश्यकता है और इसकी आवश्यकता कहाँ है और और यह किसे संबोधित है।

भवन के प्रवेश द्वार पर:

- वेश करने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ या अपने हाथों को सैनिटाइज़र से साफ करें
- मास्क पहनें
- दूसरे लोगों से 2 मीटर की दूरी पर रहें
- उन चीज़ों को न छुएँ जो आपको नहीं छूनी चाहिए

बाथरूम में:

- अपने हाथ धोएँ

किसी साझा कंप्यूटर के पास:

- कीबोर्ड, माउस और मेज़ की सतह को उपयोग के बाद साफ और विसंक्रमित करें

कोई मॉनिटर नियुक्त करें

किसी ऐसे यूनियन कामगार को अतिरिक्त निगरानी और प्रबंधन की जिम्मेदारियाँ दें जो कार्यालय में नियमित रूप से उपस्थित रहता हो



दिशा-निर्देश 2

यूनियन की नियोजित गतिविधियों का कोविड-19 महामारी के दौरान सुरक्षित रूप से संचालन करना

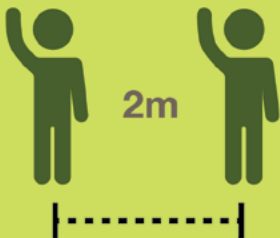
यह उपकरण यूनियन की नियोजित गतिविधियों, यथा बड़ी बैठकों, प्रशिक्षणों, कार्यशालाओं और आवश्यकता पड़ने पर विरोध प्रदर्शनों और हड़तालों हेतु दिशा-निर्देश प्रदान करने के लिए है।

बड़ी सभाओं में वायरस फैलने का बहुत अधिक खतरा होता है। यदि संभव हो तो लोगों के बड़ी संख्या में शामिल होने वाली गतिविधियों को महामारी के बाद तक के लिए स्थगित कर दिया जाना चाहिए। यदि प्रशिक्षण, बैठकें या अन्य कार्यक्रम आवश्यक हों, तो बड़े समूहों को छोटे समूहों में विभाजित करने का प्रयास किया जाना चाहिए।



अगर आप किसी संक्रमित व्यक्ति के आस-पास हैं तो हवा से कोविड-19 का संक्रमण फैल सकता है या किसी दूषित वस्तु को छूने के बाद अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूने से भी कोविड-19 हो सकता है।

इन दिशा-निर्देशों के द्वारा कोविड-19 की रोकथाम के निम्नलिखित सिद्धांत लागू किए गए हैं।



सामाजिक दूरी: लोगों को एक दूसरे से 2 मीटर दूर रहने में सक्षम बनाना

वेंटिलेशन

मास्क

स्थल की साफ-सफाई

1. स्थान



कार्यक्रम के घटक



जोखिम और आवश्यकता का आकलन करें



अग्रिम योजना बनाएँ
कोई समाधान खोजें

क्या स्थल सही है?

कार्यक्रम कहाँ हो रहा है?



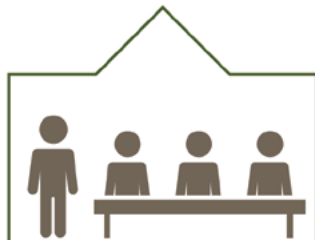
सामाजिक दूरी

संख्या: - कुल कितने लोग उपस्थित रहने वाले हैं?

आकलन करें



भवन के अंदर या बाहर खुले में?



क्या हर समय लोगों के बीच 2 मीटर की दूरी बनाए रखने के लिए आयोजन स्थल पर्याप्त रूप से बड़ा है?

अगर हाँ तो

पक्का पता नहीं है

यदि कोई विकल्प है :- बाहर खुले में बेहतर है



स्थान को मापें



बैठने की योजना का मानचित्र तैयार करें ताकि प्रतिभागियों के बीच कम से कम 2 मीटर की दूरी हो

बैठने की जगह के आसपास कम से कम 2 मीटर की परिधि छोड़ दें

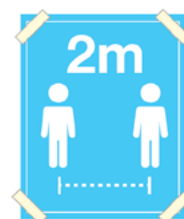
कार्यक्रम को आयोजित करने वाले व्यक्तियों के लिए एक दूसरे के बीच कम से कम 2 मीटर की दूरी के लिए पर्याप्त स्थान छोड़ दें।

कार्यक्रम का आयोजन करने वाले व्यक्तियों और प्रतिभागियों के बीच कम से कम 2 मीटर की दूरी के लिए पर्याप्त स्थान छोड़ दें।

कार्यक्रम को आयोजित करने वाले व्यक्तियों के लिए इधर-उधर घूमने के लिए पर्याप्त स्थान छोड़ दें ताकि वे अन्य किसी भी व्यक्ति से 2 मीटर से कम करीब न आने पाएँ

स्थल के निकास और प्रवेश द्वारों पर सामाजिक दूरी की आवश्यकताओं पर विचार करें

इस पर विचार करें कि कार्यक्रम की गतिविधियों के लिए आपको और कौन सा स्थान चाहिए। सामाजिक दूरी की आवश्यकताओं के लिए स्थान जोड़ें।



पुनः आकलन करें

अगर हाँ तो

क्या स्थल पर्याप्त रूप से बड़ा है?

अगर नहीं तो

समूह को छोटे समूहों में विभाजित करें और कार्यक्रम को दोहराएँ

अगले प्रश्न पर जाएँ

1. स्थान



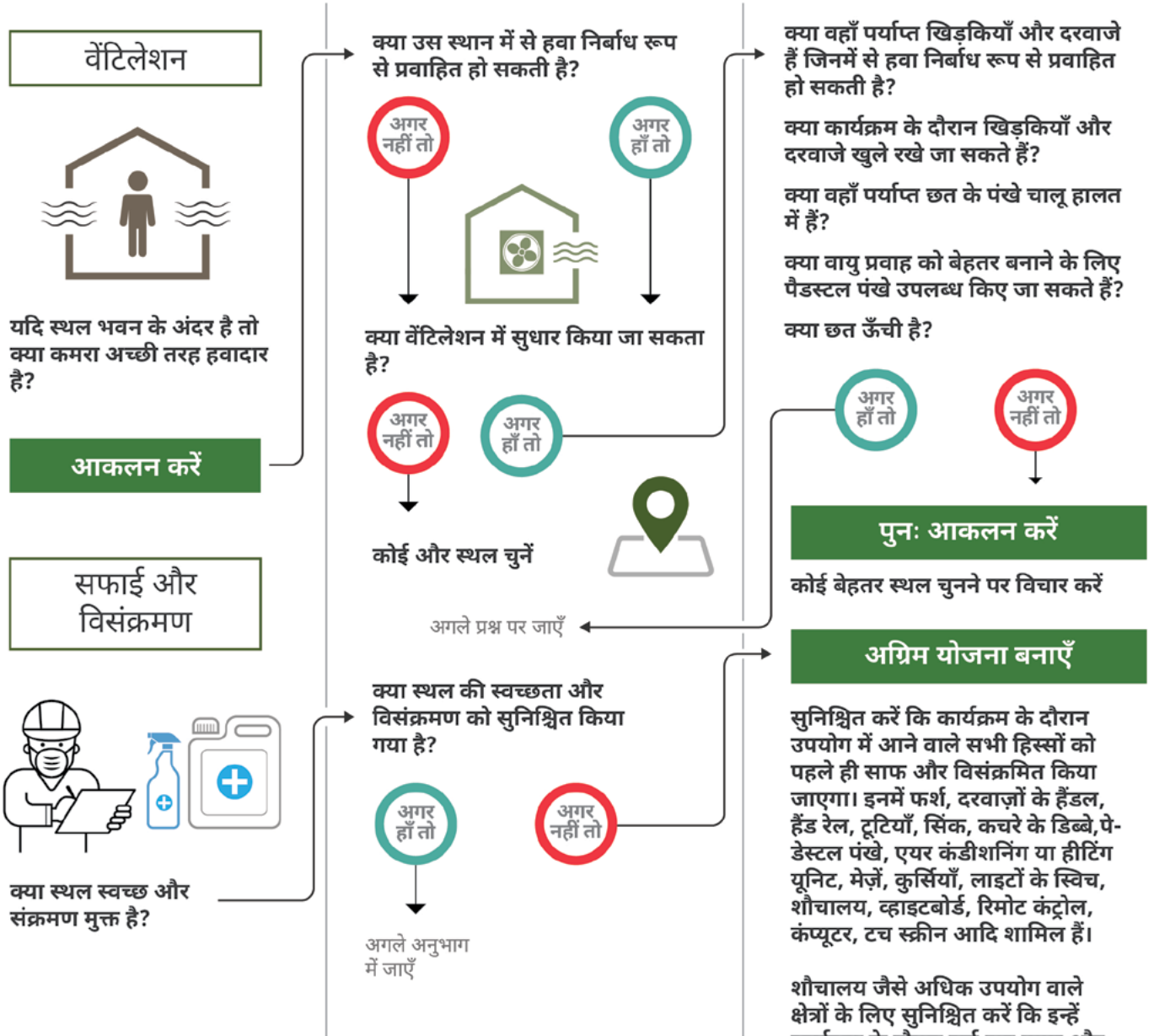
कार्यक्रम के घटक



जोखिम और आवश्यकता का आकलन करें



अग्रिम योजना बनाएँ
कोई समाधान खोजें



टिप्पणी:

वातानुकूलित या केंद्रीय रूप से ऊष्मित स्थानों में आमतौर पर पर्याप्त वायु प्रवाह की सुविधा नहीं होती है।

हीटिंग और कूलिंग वेंट में भी कीटाणु पनप सकते हैं।

यदि स्थान वातानुकूलित है या केंद्रीय रूप से ऊष्मित है, लेकिन उसमें खुलने वाली खिड़कियाँ हैं, तो एयर कंडीशनिंग के बजाय खिड़कियाँ खोलना और पंखों का उपयोग करना बेहतर है।

यदि कोई अन्य विकल्प नहीं है: कार्यक्रम से पहले कमरे में अच्छी हवा की आवाजाही रखें, यदि संभव हो तो एयर कंडीशनिंग या हीटिंग वेंट को साफ और विसंक्रमित करें, और प्रतिभागियों की संख्या कम रखें।

2. प्रावधान और सुविधाएँ



कार्यक्रम के घटक



जोखिम और आवश्यकता का आकलन करें



अग्रिम योजना बनाएँ
कोई समाधान खोजें

कार्यक्रम का प्रबंध सुरक्षापूर्वक करें

क्या कार्यक्रम के कोई ऐसे हिस्से हैं जिनमें कोविड-19 के संपर्क में आने का अधिक जोखिम है?

संदूषित वस्तुओं को छूने से, या अन्य लोगों के संपर्क में आने से?



उन क्षेत्रों की पहचान करें जहाँ उपयोग की जाने वाली वस्तुओं को स्पर्श करने से संक्रमण स्थानांतरित हो सकता है।

क्या कोई ऐसी वस्तुएँ हैं जिन्हें कार्यक्रम के दौरान साझा किए जाने की संभावना है? जैसे माइक्रोफोन, मेगाफोन, स्टेशनरी?

क्या कोई ऐसे दबाव बिंदु हैं जहाँ कई लोगों के एक ही वस्तु को छूने की संभावना हो सकती है? जैसे चाय के थर्मस, चम्मच, कर्छियाँ, प्लेटें, पानी के जग और बोतलें?



अगर नहीं तो



अगर हाँ तो

जोखिम कम करें

प्रतिभागियों का आना-जाना और आइटम साझा करना कम से कम करें। स्वच्छता को अधिकतम करें

यह सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त स्टेशनरी और अन्य सामान खरीदें कि प्रत्येक व्यक्ति के पास अपना सेट हो। कार्यक्रम से पहले उन्हें उस स्थान के निकट रखें जहाँ लोग बैठेंगे।

कार्यक्रम के आयोजकों और वक्ताओं के लिए अपने स्वयं के माइक्रोफोन या मेगाफोन उपलब्ध करवाएं। सुनिश्चित करें कि इनका उपयोग करने से पहले इन्हें साफ और विसंक्रमित किया जाता है, या इनके पिछले उपयोग और इस कार्यक्रम के दौरान उपयोग किए जाने के बीच पर्याप्त समय बीत गया है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि मौजूद कोई भी वायरस स्वाभाविक रूप से नष्ट हो गया है (आमतौर पर 72 घंटे)

पहचानें कि साझा की जाने वाली किन वस्तुओं का दोहराव नहीं किया जा सकता? जैसे क्या कार्यक्रम के लिए ऐसे माइक्रोफोन की आवश्यकता है जिसे उपयोग के लिए दूसरे प्रतिभागियों को देना पड़ेगा? क्या कोई विकल्प हैं? क्या अधिक माइक्रोफोनों की व्यवस्था की जा सकती है? क्या प्रतिभागियों की संख्या कम की जा सकती है ताकि हर किसी को बिना माइक्रोफोन के सुना जा सके?



क्या कार्यक्रम में चाय और पानी की व्यवस्था शामिल होगी? यदि ऐसा है तो:

1. सुनिश्चित करें कि चाय (रेडीमेड) प्रतिभागियों को उनकी सीटों पर परोसी जाए।
2. सुनिश्चित करें कि चीनी के पैकेट, चम्मच, बिस्किट के पैकेट आदि प्रत्येक प्रतिभागी को उसकी सीट पर उपलब्ध कराए जाएँ
3. हर किसी के लिए अलग-अलग पानी की बोतलें उपलब्ध करवाएँ।



क्या कार्यक्रम में लंच का प्रावधान शामिल होगा? यदि ऐसा है, तो:

1. तैयार भोजन प्लेटों में डालकर या अलग-अलग पैक किया गया भोजन टेबल/सीट पर दें। बुफे या सेल्फ-सर्विस वाले भोजन से बचें।



2. भोजन परोसने वालों की संख्या कम से कम रखें। खाद्य स्वच्छता, कचरे का सुरक्षित निपटान, और भोजन परोसने वालों के लिए पीपीई (दस्ताने, मास्क) की उपलब्धता सुनिश्चित करें



अगले प्रश्न पर जाएँ

3. व्यक्तिगत सुरक्षा



कार्यक्रम के
घटक



जोखिम और आवश्यकता
का आकलन करें



अग्रिम योजना बनाएँ
कोई समाधान खोजें

कार्यक्रम के आयोजकों, कर्मचारियों और प्रतिभागियों को कोविड-19 से सुरक्षित रखने के लिए और वायरस के विस्तार से बचने के लिए किन व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों (पीपीई) की आवश्यकता है?

आकलन करें

कार्यक्रम में कौन लोग शामिल होंगे, वे क्या कर रहे होंगे, और उनकी गतिविधियों के संबंध में उन्हें कौन से पीपीई और अन्य प्रावधानों की आवश्यकता होगी?

क्या कार्यक्रम के लिए पीपीई की आवश्यकताओं (मास्क, दस्ताने आदि) का निर्धारण कर लिया गया है और प्रावधान सुनिश्चित किए गए हैं?



अगले अनुभाग में जाएँ



प्रावधान सुनिश्चित करें

न्यूनतम:

सभी प्रतिभागियों, कर्मचारियों, वक्ताओं, और कार्यक्रम के आयोजकों को कपड़े के मास्क/ चेहरा ढँकने वाले कपड़े की आवश्यकता होगी।



सफाई कर्मचारियों के लिए पीपीई प्रावधानों में ऐसे दस्ताने, मास्क, एप्रन आदि शामिल होने चाहिए जो उपयोग किए जा रहे विसंक्रामक पदार्थों के लिए उपयुक्त हों। यदि विसंक्रमण प्रक्रिया में छींटे पड़ने का जोखिम हो, तो सुरक्षात्मक आईवियर की आवश्यकता हो सकती है।



भोजन का काम सँभालने वालों और परोसने वालों के लिए पीपीई प्रावधानों में दस्ताने और मास्क शामिल होने चाहिए।



आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होगी कि सफाई करने वालों और भोजन परोसने वालों को पीपीई के सुरक्षित उपयोग के लिए पर्याप्त प्रशिक्षण प्राप्त हो।



कार्यक्रम के दौरान हाथों की स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए सभी प्रतिभागियों, कर्मचारियों और कार्यक्रम के आयोजकों के लिए हैंड सैनिटाइज़र की अलग-अलग बोतलें उपलब्ध करवाई जानी चाहिए।



गैर-विशेषज्ञ पीपीई और पीपीई के सुरक्षित उपयोग के लिए: एडवाइज़री 2 देखें

i विरोध प्रदर्शन और हड़ताल

विरोध प्रदर्शन और हड़ताल महामारी की स्थिति में उचित नहीं हैं क्योंकि वे कामगार के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए भारी जोखिम पैदा कर सकते हैं।



यदि किसी स्थिति में विरोध प्रदर्शन या हड़ताल करना अपरिहार्य हो तो: - प्रदर्शनकारियों के बीच सुरक्षित सामाजिक दूरी (2 मीटर) बनाए रखने, यह सुनिश्चित करने से कि मास्क पहने जाते हैं और वक्ताओं को पहले से चुना जाता है ताकि मेगाफोन या माइक्रोफोन को व्यक्तिगत रूप से आवंटित किया जा सके, कोविड-19 के प्रसार में फर्क पड़ेगा। पानी की अलग-अलग बोतलों के प्रावधान, पूर्व-पैक किए गए भोजन (यदि आवश्यक हो), और कोविड-19 स्वास्थ्य और सुरक्षा उपायों के बारे में जानकारी के प्रसार से जोखिम कम हो जाएगा।

कामगार आयोजनों में कोविड-19 स्वास्थ्य और सुरक्षा दिशानिर्देशों को शामिल करने से कामगारों की संक्रमण से रक्षा होगी

4. कार्यक्रम के विवरण



कार्यक्रम के घटक



जोखिम और आवश्यकता का आकलन करें



अग्रिम योजना बनाएँ
कोई समाधान खोजें

कार्यक्रम का प्रबंध सुरक्षापूर्वक करें

क्या ऐसे क्षेत्र हैं जहाँ अतिरिक्त प्रबंधन या समायोजन की आवश्यकता है?



कार्यक्रम का स्वरूप क्या है?

उदाहरण के लिए:

क्या ऐसी गतिविधियों की योजना बनाई गई है जिनमें प्रतिभागियों या कार्यक्रम आयोजकों को इस प्रकार के अभ्यास करने की आवश्यकता होती है जो उन्हें एक-दूसरे के साथ निकट संपर्क में लाते हैं।



क्या कार्यक्रम में छोटे बच्चों के उपस्थित होने की संभावना है?



क्या कार्यक्रम की शुरुआत में प्रतिभागियों, कर्मचारियों और अन्य लोगों को मौखिक रूप से उन कोविड-19 स्वास्थ्य और सुरक्षा उपायों के बारे में सूचित किया जाएगा जो कार्यक्रम के दौरान उनके द्वारा पालन किए जाने की अपेक्षा की जाती है?

क्या अपेक्षित व्यवहार के बारे में प्रतिभागियों को याद दिलाने के लिए कार्यक्रम के स्थल पर साइनेज लगे होंगे?

क्या आयोजन के प्रवेश द्वार पर मास्क और हैंड सैनिटाइज़र प्रदान किया जाएगा?



क्या कार्यक्रम के कोविड-19 स्वास्थ्य और सुरक्षा पहलुओं की निगरानी और प्रबंधन के लिए किसी को जिम्मेदारियाँ सौंपी गई हैं?



अगले अनुभाग में जाएँ

जोखिम कम करें

उन अभ्यासों को समाप्त करने या बदलने के लिए कार्यक्रम का प्रारूप बदलें जहाँ 2 मीटर की सुरक्षित सामाजिक दूरी को नहीं बनाए रखा जा सकता

पुनः आकलन करें

किसी कार्यक्रम में छोटे बच्चों के लिए सामाजिक दूरी बनाए रखना या अन्य कोविड-19 सुरक्षा उपायों को लागू करना मुश्किल होता है।

हालाँकि बच्चों को किसी कार्यक्रम में शामिल करने पर प्रतिबंध लगाने का मतलब अक्सर यह होता है कि महिलाओं को भी शामिल न किया जाए।

सुविज्ञ चयन करें:

- क्या आप पता लगा सकते हैं कि कितने बच्चों के आने की उम्मीद है और वे किस उम्र के हैं?
- क्या आप पता लगा सकते हैं कि महिलाओं को बच्चों को घर पर छोड़ने के लिए विकल्प उपलब्ध हैं या नहीं?
- क्या आप कार्यक्रम को महामारी के बाद के लिए स्थगित कर सकते हैं?



मुद्दे की पहचान करें

5. परिवहन



कार्यक्रम के घटक



जोखिम और आवश्यकता का आकलन करें



अग्रिम योजना बनाएँ
कोई समाधान खोजें

सार्वजनिक परिवहन में कोविड-19 से संक्रमण का भारी जोखिम रहता है



प्रतिभागियों को आयोजन स्थल पर कैसे जाना है?

आकलन करें

क्या अधिकतर प्रतिभागी आयोजन स्थल पर जाने के लिए सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करेंगे?



टिप्पणी: अगर कोई विकल्प हो तो खुले हवादार वाहन बसों, वैनो या कारों से बेहतर होते हैं।

क्या उपलब्ध किए गए वाहनों की संख्या पर्याप्त है जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि यात्रियों के बीच सुरक्षित सामाजिक दूरी (2 मीटर) बनाए रखी जा सकती है?

क्या यात्रा के दौरान वाहनों की खिड़कियाँ खुली रखी जा सकती हैं?

क्या यात्रियों के लिए परिवहन का उपयोग करने से पहले मास्क और हैंड सैनिटाइज़र उपलब्ध करवाए जा सकते हैं?

क्या यात्रियों को वाहन पर बैठने से पहले कोविड-19 स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रोटोकॉल के बारे में सूचित किया जा सकता है ताकि यात्रा के दौरान वे मास्क पहनते हैं और सुरक्षित सामाजिक दूरी बनाए रखते हैं?

क्या प्रतिभागियों द्वारा उपयोग किए जाने से पहले वाहनों को साफ और विसंक्रमित किया जा सकता है?



अंतिम कार्य



परिवहन की सफाई और विसंक्रमण के लिए: एडवाइज़री 3 का उपयोग करें

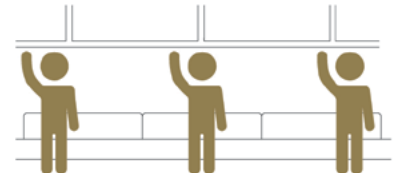
पुनः आकलन करें



क्या यूनियन परिवहन प्रदान कर सकती है?



सार्वजनिक परिवहन या अन्य परिवहन का उपयोग करने वाले प्रतिभागियों को यात्रा से पहले मास्क और हैंड सैनिटाइज़र देने के बारे में विचार करें।



प्रतिभागियों को यात्रा से पहले सार्वजनिक परिवहन पर सामाजिक दूरी के महत्व के बारे में सूचित करें।



यह सुनिश्चित करने का प्रयास करें कि किसी भी किराए पर लिए गए परिवहन को पहले ही साफ और विसंक्रमित किया गया है

या

किसी ऐसे स्थान के बारे में विचार करें जो अधिकतर प्रतिभागियों के स्थान के निकट स्थित हो।



सार्वजनिक परिवहन का सुरक्षित रूप से उपयोग कैसे करें के लिए: दिशा-निर्देश 3 देखें

दिशा-निर्देश 3

यूनियन के रूटीन कार्य के दौरान स्वास्थ्य और सुरक्षा

इस उपकरण का उद्देश्य यूनियन कार्यकर्ताओं के स्वास्थ्य और सुरक्षा की रक्षा के लिए दिशा-निर्देश प्रदान करना है। यह दिशा-निर्देश सामान्य यूनियन गतिविधियों जैसे साइट और कारखाने के दौरे, श्रम निरीक्षण, बैठकों, वार्तालाप, साक्षात्कार, सर्वेक्षण, कामगार आयोजन आदि से संबंधित है जहाँ यूनियन कार्यकर्ताओं का अपने परिवेश पर सीमित नियंत्रण होता है।

कोविड-19:- अगर आप किसी संक्रमित व्यक्ति के निकट हैं तो यह संक्रमण हवा से फैल सकता है या अगर आप किसी दूषित वस्तु को छूने के बाद फिर अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूते हैं तो भी आप संक्रमित हो सकते हैं



इन दिशा-निर्देशों में कोविड-19 की रोकथाम के निम्नलिखित सिद्धांत लागू किए गए हैं।



सामाजिक दूरी: दूसरे लोगों से 2 मीटर की दूरी पर रहें


















मास्क/पीपीई



हाथों की स्वच्छता

 कोरोनावायरस का संचरण: वायरस कैसे फैलता है	 आप स्वयं को और दूसरे लोगों को वायरस से कैसे बचा सकते हैं	 आपको अपने साथ क्या ले जाना चाहिए
<p>यह वायरस वायुजनित है और संभवतः संक्रमित दूसरे लोगों से निकट शारीरिक संपर्क होने पर (2 मीटर के भीतर) यह फैल सकता है।</p>  <p>लोग बिना कोई लक्षण दिखाई दिए संक्रमित हो सकते हैं।</p> 	<p> अन्य लोगों से 2 मीटर की शारीरिक दूरी बनाए रखें</p> <p> दूसरे लोगों से हाथ न मिलाएँ, उन्हें गले न लगाएँ या स्पर्श न करें</p> <p> जब संभव हो, लोगों से अच्छी तरह हवादार स्थानों में बात करें/मिलें-जुलें</p> <p> लोगों से बाहर बात करना, या उनसे मिलना सबसे अच्छा है</p> <p> मास्क पहनें</p>	
<p>संदूषित वस्तुओं और सतहों के संपर्क से वायरस आपमें संचारित हो सकता है</p>  <p>किसी संक्रमित व्यक्ति द्वारा छुई गई या किसी संक्रमित व्यक्ति के पास रही किसी वस्तु को छूने के बाद, अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूने से वायरस आपमें संचारित हो सकता है।</p> 	<p> जरूरत न होने पर चीज़ों को न छुएँ</p> <p> पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से धोए बिना अपनी आँखों, नाक या मुँह को न छुएँ।</p> <p> अगर साबुन और पानी न हो तो इसकी जगह अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।</p> <p> कैंटीन में खाने-पीने से बचें</p> <p> भोजन साझा करने से बचें</p> <p> पानी की बोतलें साझा न करें</p> <p> जब तक आवश्यक न हो तो अन्य सामान जैसे स्टेशनरी, फोन, बैटरी चार्जर आदि साझा न करें</p>	<p>जब संभव हो तो अपना भोजन और स्नैक्स साथ ले जाएँ</p> <p>अपना खुद का पानी साथ ले जाएँ</p> <p>अपनी खुद की स्टेशनरी और अन्य छोटी वस्तुएँ साथ ले जाएँ जिनकी आपको दिन के दौरान आवश्यकता होगी</p> <p>अपना खुद का साबुन साथ ले जाएँ</p> <p>अपना खुद का हैंड सैनिटाइज़र साथ ले जाएँ</p>  

 कोरोनावायरस का संचरण: वायरस कैसे फैलता है	 आप स्वयं को और दूसरे लोगों को वायरस से कैसे बचा सकते हैं	 आपको अपने साथ क्या ले जाना चाहिए
<div data-bbox="145 349 475 584">  </div> <p>अपने हाथों को साबुन और पानी से <u>20</u> सेकंड तक धोने से आपके हाथों पर जो भी वायरस होगा वह नष्ट हो जाएगा</p> <div data-bbox="188 813 421 1001">  </div> <p>हालांकि, साबुन और पानी अधिक प्रभावी है, कम से कम 60% अल्कोहल युक्त हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करने से भी आपके हाथों पर जो भी वायरस होगा वह नष्ट हो जाएगा।</p>	<p>हाथों की स्वच्छता को बनाए रखें</p> <p>अपने हाथों को साबुन से जितनी बार हो सके उतनी बार धोएँ, विशेष रूप से :</p> <ul style="list-style-type: none"> • भोजन या चाय तैयार करने से पहले • खाने से पहले • शौचालय का उपयोग करने के बाद • आपके द्वारा ऐसी किसी चीज़ को छूने के बाद जिसे बहुत से लोगों ने छुआ है • साइट और कारखाने के दौरे के बाद और • साइज़ा या सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने के बाद <p>जब पानी और साबुन उपलब्ध न हो तो अल्को-हल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें (जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल सामग्री हो)</p> <div data-bbox="584 969 710 1158">  </div> <p>हैंड सैनिटाइज़र को अपने हाथों के दोनों तरफ लगाएँ और सूखने तक रगड़ें</p> <div data-bbox="874 1122 1005 1328">  </div> <p>जब संभव हो तो दरवाज़ों को अपने हाथों के बजाय अपनी टाँग या कंधे से खोलें</p> <div data-bbox="555 1361 746 1525">  </div> <p>सार्वजनिक शौचालयों में अन्य वस्तुओं को छूने और बंद करने के लिए टिशू पेपर का उपयोग करें</p> <p>इस्तेमाल किए गए टिशू पेपर का निपटान किसी बंद डस्टबिन में करें। यदि यह उपलब्ध न किया गया हो, तो गंदे टिशू को किसी डिस्पोज़ेबल/प्लास्टिक बैग में रखें और उसके सिरों को बाँध दें</p> <div data-bbox="882 1574 1010 1776">  </div> <div data-bbox="579 1821 687 2058">  </div> <p>खाँसी और छींक आने पर इसे अपनी कोहनी में करें, अपने हाथों में या हवा में नहीं</p>	

 कोरोनावायरस का संचरण: वायरस कैसे फैलता है	 आप स्वयं को और दूसरे लोगों को वायरस से कैसे बचा सकते हैं	 आपको अपने साथ क्या ले जाना चाहिए
<p>सार्वजनिक परिवहन उच्च जोखिम वाला परिवेश है</p>    <p>गैर विशेषज्ञ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) उदाहरणार्थ डिस्पोज़ेबल या पुनः उपयोग योग्य (धोए जा सकने वाले) कपड़े के मास्क (या चेहरा ढँकने वाले कपड़े), डिस्पोज़ेबल या पुनः उपयोग योग्य एप्रन/गाउन उपयोगकर्ताओं को कोविड-19 से सुरक्षा प्रदान करेंगे यदि उनका उपयोग ठीक से किया जाता है और उनमें कम या मध्यम एक्सपोज़र जोखिम होता है।</p> <p>यूनियन कामगारों को अधिकतर स्थितियों में मध्यम एक्सपोज़र जोखिम होगा।</p> <p>मास्क और अन्य गैर-विशेषज्ञ पीपीई के सही उपयोग के लिए: एडवाइज़री 2 देखें</p>	<p>बंद वाहनों की तुलना में साइकिल, मोटरसाइकिल, खुली लॉरी और बैगन जैसे खुले परिवहन अधिक सुरक्षित होते हैं</p>  <p>सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने से बचें यह उच्च जोखिम वाला परिवेश है।</p> <p>यदि आप सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करते हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • कम भीड़ वाले किसी ऐसे वाहन को चुनने की कोशिश करें जिसमें खुली खिड़कियाँ हों • जब तक आवश्यक न हो, तब तक किसी भी चीज़ का सहारा लेने या उसे छूने की कोशिश न करें • जितना हो सके दूसरे लोगों से दूर बैठने की कोशिश करें • मास्क पहनें <p>सार्वजनिक परिवहन या साइकिल परिवहन का उपयोग करने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें</p>   <p>जब आप दूसरे लोगों के नज़दीक हों तो मास्क पहनें और जब आप भीतर हों तब भी मास्क पहनें चाहे वहाँ कोई दूसरा व्यक्ति न भी हो (किसी संक्रमित व्यक्ति के चले जाने के बाद भी वायरस हवा में रह सकता है)</p> <p>अपने जोखिम का स्तर निर्धारित करें। यदि आप अधिक जोखिम वाले वातावरण में हैं, तो मास्क के अलावा दस्ताने और गाउन/एप्रन पहने जा सकते हैं</p> <p>यदि आप कोरोनावायरस रोगी के पास 2 मीटर से कम की दूरी पर बैठने जा रहे हैं या यदि आप कोरोनावायरस रोगी की देखभाल करने जा रहे हैं, तो मास्क, दस्ताने और एप्रन/गाउन के अलावा नेत्र संरक्षक पहनने पर विचार करें।</p> <p>जिन यूनियन कामगारों को मौजूदा स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हैं यदि उन्हें कोविड-19 हो जाता है तो उनमें गंभीर रूप से बीमार होने की अधिक संभावना है जिससे उन्हें उच्च जोखिम वाले परिवेश से बचना चाहिए। देखें: एडवाइज़री 1A में उच्च जोखिम वाले व्यक्ति</p> <p>लक्षणों, व्यक्तिगत जोखिम और सुरक्षा के विवरण के लिए: एडवाइज़री 1 देखें</p>	<p>टिशू पेपर का पैकेट अपने साथ रखें</p>  <p>उपयोग की गई/गंदी व्यक्तिगत वस्तुओं और प्रयुक्त पीपीई के सुरक्षित निपटान या भंडारण के लिए डिस्पोज़ेबल प्लास्टिक बैग अपने साथ रखें</p>   <p>दिन के दौरान आपको साफ कपड़े वाले मास्क, और जो अन्य पीपीई चाहिए हों उनकी आपूर्ति अपने साथ रखें।</p>

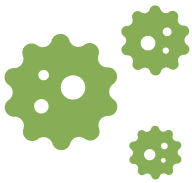
एडवाइज़री 1

कोविड-19 के संचरण, लक्षणों और रोकथाम को समझना

इस एडवाइज़री में कोविड-19 के बारे में बुनियादी जानकारी प्रदान की गई है। इसका प्रयोजन महामारी की स्थितियों में जोखिम आकलन और सूचित निर्णय लेने में मदद करना है। इसमें यह भी शामिल है कि लोग कोरोनावायरस से अपनी रक्षा कैसे कर सकते हैं, और अगर उन्हें कोविड-19 हो जाता है तो उन्हें क्या करना चाहिए और साथ ही अधिक व्यापक रूप से बीमारी के फैलने की रफ्तार को कम करने और विशेष रूप से कार्यस्थल में इसे धीमा करने के लिए कौन से तरीके अपनाए जाने चाहिए।

एडवाइज़री 1A: संचरण, लक्षण, और रोकथाम

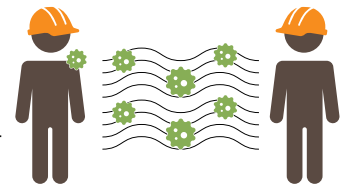
कोविड-19 क्या है?



कोरोनावायरस, वायरसों के एक बड़े परिवार के लिए उपयोग किया जाने वाला शब्द है जो बीमारी का कारण बन सकते हैं, यहाँ तक कि सामान्य जुकाम भी इन्हीं के कारण होता है। नॉवल (जिसका अर्थ नया है) कोरोना-वायरस इस नए वायरस और रोग के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला लोकप्रिय नाम था जो दिसंबर 2019 में वुहान चीन में फैल गया था। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस रोग का नाम कोविड-19 रखा है, जो नॉवल कोरोना-वायरस के कारण होता है। रोग के लक्षणों में सहायता के लिए दवा और उपचार का उपयोग किया जाता है, लेकिन वर्तमान में ऐसी कोई दवा या चिकित्सा नहीं है जो कोविड-19 को रोक सके या उसे ठीक कर सके।

कोविड-19 का संचार किस तरह होता है?

हम जानते हैं कि कोविड-19 नाक या मुँह से गिरने वाली छोटी बूंदों से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में तब फैलता है जब कोविड-19 से संक्रमित कोई व्यक्ति छींकता है, खाँसता है या साँस छोड़ता है। ये बूंदें उस व्यक्ति के नज़दीक की वस्तुओं और सतहों पर, और उसके शरीर और कपड़ों पर भी गिरती हैं। आप इस व्यक्ति और इन वस्तुओं या सतहों को छू लेने के बाद, जब अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूते हैं तो आपको कोविड-19 हो सकता है। आपको तब भी कोविड-19 हो सकता है यदि आप उन बूंदों को अपनी साँस में लेते हैं जो कोविड-19 वाले किसी व्यक्ति ने खाँसते या साँस छोड़ते समय गिराई हों। आप कोविड-19 वाले किसी व्यक्ति के करीब जितने अधिक समय रहेंगे, आपके कोविड-19 से संक्रमित होने की संभावना उतनी अधिक होगी। इसलिए, कोविड-19 रोग से ग्रस्त सड़क पर किसी व्यक्ति के पास से निकलने के बजाय किसी ऐसे व्यक्ति के साथ काम करने पर कोविड-19 होने का अधिक जोखिम होता है जिसे यह रोग हो।



किसी ऐसे व्यक्ति से कोविड-19 होने का जोखिम बहुत कम होता है जिसमें कोई भी लक्षण न हों। हालांकि, कोविड-19 वाले बहुत से लोग विशेष रूप से शुरूआत में केवल हल्के लक्षणों का अनुभव करते हैं। वास्तव में, आपको कोविड-19 हो सकता है और आप यह जाने बिना इसे फैला सकते हैं कि आपको यह है या यह जानने से पहले इसे फैला सकते हैं कि आपको यह हो गया है।

आपको कोविड-19 हो सकता है

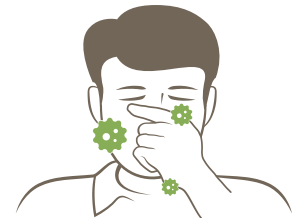
यदि आप किसी संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क में हैं (2 मीटर के भीतर)

- किसी संक्रमित व्यक्ति द्वारा छींकने, खाँसने, बात करने, या साँस लेने, या साँस लेने पर उत्पन्न होने वाली बूंदों को साँस के साथ अंदर लेने पर, या
- जब किसी संक्रमित व्यक्ति से निकली बूंदें आपकी आँखों, नाक या मुँह पर आ पहुँचती हैं।

नॉवल कोरोनावायरस कमरे में वेंटिलेशन के स्तर के आधार पर कई घंटों तक हवा में रह सकता है

किसी संक्रमित व्यक्ति द्वारा संदूषित सतहों या वस्तुओं को छूने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से या हैंड सैनिटाइज़र से साफ़ किए बिना अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूना।

कोरोनावायरस सतहों और वस्तुओं पर 7 दिनों तक जीवित रह सकता है।



कोविड-19 खतरनाक है क्योंकि:

1. आप आसानी से इसकी चपेट में आ सकते हैं, और यदि यह आपको है तो आप इसे आसानी से दूसरे लोगों को दे सकते हैं जिनमें आपके साथ काम करने वाले लोग और आपके परिवार के लोग शामिल हैं
2. यदि आप कोविड-19 से बीमार हो जाते हैं, तो आपको दवा के बिना एक सप्ताह के बाद बेहतर होने की संभावना होगी, लेकिन कुछ लोग जो कोविड-19 से बीमार हो जाते हैं, वे बहुत अधिक बीमार हो जाएंगे और उन्हें अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता हो सकती है।
3. कोविड-19 से बीमार होने वाले कुछ लोग मर जाएंगे।
4. कुछ लोग जिन्हें कोविड-19 है, वे बीमार महसूस नहीं करेंगे और किसी भी लक्षण का अनुभव नहीं करेंगे। इसका मतलब है कि आप कोविड-19 को ऐसे लोगों से ले सकते हैं जो अस्वस्थ नहीं दिखते हैं और उन्हें पता नहीं है कि वे संक्रमित हैं।



कोविड-19 के लक्षण और अगर मुझे लगता है कि मुझे कोविड-19 है तो मुझे क्या करना चाहिए?

लक्षण:

सभी खाँसी, जुकाम या बीमारी कोविड-19 नहीं होता है। आपको कोविड-19 हो सकता है यदि:

- ▶ आपमें साँस की नई तकलीफ है
- ▶ आप बुखार महसूस कर रहे हैं या बुखार मापने पर यह 100.4° F / 37° C या अधिक है
- ▶ आपको नई खाँसी है
- ▶ आपके गले में नई खराश है
- ▶ अब आपको अपने भोजन की गंध या स्वाद का पता नहीं चल रहा है
- ▶ आपको थकान या थकावट है
- ▶ आपकी नाक बंद है या नाक बह रही है
- ▶ आपको सिरदर्द है
- ▶ आपको माँसपेशियों या शरीर में दर्द है
- ▶ आपको चकते हो गए हैं, दस्त हो रहे हैं, बीमार या उल्टी महसूस कर रहे हैं



कोविड-19 होने पर क्या जोखिम है?

यदि आपमें सामान्य लक्षण दिखाई दे रहे हैं, तो आपको कोविड-19 या कोरोनावायरस हो सकता है या आपको फ्लू या जुकाम जैसी कोई अन्य बीमारी हो सकती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि हममें से अधिकांश को कोविड-19 होगा, जब तक कि जल्द ही कोई वैक्सीन विकसित न हो जाए।

यह भयावह हो सकता है लेकिन जिन लोगों को यह बीमारी होगी उनमें से ज्यादातर के लक्षण हल्के होंगे, और वे किसी विशेष उपचार की आवश्यकता के बिना ठीक हो जाएंगे। कुछ लोग संक्रमित हो जाएंगे लेकिन उनमें कोई लक्षण विकसित नहीं होंगे और वे अस्वस्थ महसूस नहीं करेंगे। इन लोगों के लिए, कोविड-19 को मित्रों और परिवार में स्थानांतरित करने के जोखिम के बारे में सोचना महत्वपूर्ण होगा जो अधिक असुरक्षित हो सकते हैं।

जिन लोगों को कोविड-19 होता है उनमें प्रत्येक 6 में से लगभग 1 व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो जाता है और उसे साँस लेने में कठिनाई होती है। जिन लोगों को सबसे अधिक जोखिम वाला माना जाता है वे वृद्ध लोग हैं, और वे लोग हैं जिनमें उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्याओं या मधुमेह जैसी अंतर्निहित चिकित्सीय समस्याएँ होती हैं, क्योंकि उन्हें कोविड-19 होने पर गंभीर बीमारी होने की संभावना अधिक होती है। अस्थमा जैसी अन्य पुरानी बीमारियों वाले लोगों को भी खतरा होता है।

अगर आपको लगता है कि आपको कोविड-19 है, तो क्या करना चाहिए?

यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो घर पर रहें और सार्वजनिक स्थानों पर न जाएँ और न ही काम पर जाएँ। कई कामगार ऐसा करके अपनी नौकरी को जोखिम में डालने से डरेंगे और यह महत्वपूर्ण है कि इन चिंताओं से निपटा जाए।



अपने नियोक्ता और अपने यूनियन प्रतिनिधि से बात करें कि अगर कोई कामगार ठीक महसूस नहीं करता है तो क्या प्रक्रिया होनी चाहिए। नियोक्ताओं को कानून द्वारा बाध्य किया जाता है कि वे ऐसा कामकाजी वातावरण बनाए रखें जो सुरक्षित और स्वास्थ्यकारी हो, और बीमार कामगार दूसरे कामगारों के स्वास्थ्य को खतरे में डालता है।

यदि आपमें कोविड-19 के लक्षण हैं, तो आपको तुरंत स्वयं को आइसोलेट करना चाहिए और अपनी निगरानी करनी चाहिए। यदि लोग चिकित्सा सुविधाओं में जाना शुरू कर देते हैं, भले ही उन्हें तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता न हो, इसका मतलब है कि क्लीनिक और अस्पताल इसे नहीं संभाल पाएँगे, और आप स्वयं को संक्रमण के अधिक जोखिम में डाल सकते हैं।

यदि लक्षण बिगड़ जाते हैं, तो अपने सरकारी समर्पित फोन नंबरों पर कॉल करें और आपको निर्देश दिया जाएगा कि क्या करें या उन नामित स्वास्थ्य देखभाल केंद्रों और अस्पतालों में जाएँ जो कोविड-19 के मामलों को संभाल रहे हैं।

यदि आपको लगता है कि आपको कोविड-19 है:

- ▶ घर पर आराम करें
- ▶ जल-युक्त बने रहने के लिए बहुत अधिक तरल पदार्थ पिएँ।
- ▶ बुखार और दर्द के लिए पैरासिटामोल की अनुशंसित दैनिक खुराक लें
- ▶ साइनस और छाती में जमाव को कम करने के लिए स्टीम इनहेल करें
- ▶ कुछ लोगों को कोविड-19 होने पर गंभीर रूप से बीमार होने का अधिक जोखिम होगा और इस जोखिम को कम करने के लिए उन्हें अतिरिक्त उपचार या विशिष्ट चिकित्सीय सलाह की आवश्यकता हो सकती है

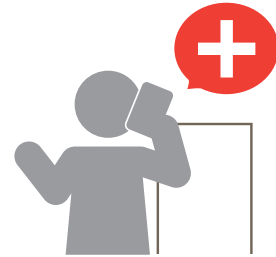
आपातकालीन चिकित्सीय उपचार प्राप्त करें यदि आपको निम्नलिखित है तो:

- ✓ साँस लेने में कठिनाई
- ✓ छाती में लगातार दर्द या दबाव
- ✓ नई उलझन
- ✓ जागने या जागते रहने में असमर्थता
- ✓ होंठ या चेहरा नीला पड़ना
- ✓ बहुत अधिक अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं



लक्षण शुरू होते ही डॉक्टर से संपर्क करें यदि:

- ▶ आपकी उम्र 65 वर्ष या ज्यादा है
- ▶ आप गंभीर रूप से मोटे हैं
- ▶ यदि आप किसी अंतर्निहित चिकित्सीय स्थिति में हैं, खासकर यदि यह स्थिति अच्छी तरह से नियंत्रित नहीं है। उदाहरण के लिए, यदि आपको निम्न है
 - » कोई पुरानी फेफड़ों की बीमारी या मध्यम-गंभीर अस्थमा
 - » दिल की गंभीर स्थिति
 - » कोई क्रोनिक किडनी रोग और/या डायलिसिस करवा रहे हैं
 - » मधुमेह (शुगर)
 - » या यदि आपकी प्रतिरोधक क्षमता अन्य कारणों से बिगड़ी हुई है, उदाहरण के लिए:
 - यदि आपको कैंसर है
 - यदि आपका HIV/AIDS रोग ठीक तरह से नियंत्रित नहीं है
 - यदि आपका बोन मैरो या ऑर्गन ट्रांसप्लांट हुआ है
 - यदि आपको हीमोग्लोबिन रक्त विकार (थैलेसीमिया, सिकल सेल रोग आदि) है
 - यदि आप भारी धूम्रपान करते हैं
 - यदि आपमें प्रतिरक्षा की कमी है
 - यदि आपने कोर्टिकोस्टेरोइड या अन्य प्रतिरक्षा कमजोर करने वाली दवाओं का लंबे समय तक उपयोग किया है



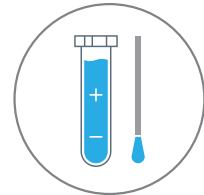
क्या आप कोविड-19 के लिए परीक्षण करवा सकते हैं?

फिलहाल, कई देशों में, सरकारों ने समर्पित सार्वजनिक अस्पताल या केंद्र स्थापित किए हैं जहाँ आप परीक्षण करवा सकते हैं। कुछ देशों में आप निजी क्लिनिकों या अस्पतालों में भी जाँच करवा सकते हैं, लेकिन यह आमतौर पर महँगा होता है।

अधिकांश देशों में, आप परीक्षण करवा सकते हैं::

- ▶ यदि आप अस्वस्थ हैं और/या आपमें कोविड-19 के लक्षण दिखाई दे रहे हैं
- ▶ यदि आपका किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क हुआ था जिसे कोविड-19 है या किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क हुआ था जिसे इस बीमारी के होने का संदेह है
- ▶ यदि आपने उच्च जोखिम वाले क्षेत्र की यात्रा की है
- ▶ यदि आपमें रोग के लक्षण दिखाई दे रहे हैं।
- ▶ यदि आपने किसी ऐसी स्वास्थ्य देखभाल सेवा में काम किया है या उसमें भाग लिया है जिसमें कोविड-19 वाले लोगों का इलाज किया गया था

कृपया अपनी सरकार द्वारा प्रदान किए गए नंबरों पर कॉल करें, या यदि आपको लगता है कि आपको परीक्षण करवाने की आवश्यकता है, तो अधिक जानकारी के लिए उनकी वेबसाइट पर जाएँ।



मैं अपने आप को संक्रमित होने से कैसे बचा सकता/सकती हूँ?

I. हाथों की स्वच्छता को बनाए रखें

अपने हाथों को साबुन और पानी से नियमित रूप से और अच्छी तरह से साफ़ करें। यदि आपको पानी और साबुन तक पहुँच उपलब्ध नहीं है, तो आप अंतरिम उपाय के रूप में अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग भी कर सकते हैं, लेकिन इसे ढूँढ़ना मुश्किल है और खरीदना महँगा है। वायरस को नष्ट करने के लिए साधारण साबुन अच्छा है। अपने हाथों को साबुन और पानी से 20 सेकंड तक धोने से आपके हाथों पर जो भी वायरस होगा वह नष्ट हो जाएगा।

- ▶ जितनी बार हो सके अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ।
- ▶ विशेष रूप से इन कामों को करने से पहले अपने हाथ धोएँ
 - » खाना
 - » पीना
 - » भोजन तैयार करना
 - » मास्क, दस्ताने या अन्य व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) पहनना
- ▶ विशेष रूप से इन कामों के बाद अपने हाथ धोएँ: बाथरूम का उपयोग करना:
 - » उन सतहों या वस्तुओं को छूना जिसे अन्य लोगों ने छुआ हो या संभवतः उपयोग किया हो जैसे कि दरवाज़े के हैंडल और रेलिंग
 - » सफ़ाई
 - » किसी ऐसे व्यक्ति को देखभाल प्रदान करना जो बीमार है



यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हो, तो अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से साफ़ करें। हैंड सैनिटाइज़र के प्रभावी होने के लिए उसमें कम से कम 60% इथेनॉल (अल्कोहल) होना चाहिए। अपने हाथों की दोनों सतहों पर सैनिटाइज़र को तब तक रगड़ें जब तक यह सूख न जाए।

II. मास्क पहनें और स्वयं सजग रहें

- ▶ पड़े का मास्क (या चेहरा ढँकने का कपड़ा) जो आपकी नाक और मुँह को ढँकता है आपकी और दूसरे लोगों की रक्षा करेगा।
- ▶ अपनी आँखों, नाक या मुँह को तब तक न छुएँ जब तक आपने अपने हाथों को धो न लिया हो या सैनिटाइज़र न कर लिया हो।
- ▶ लोगों से हाथ न मिलाएँ, उन्हें गले न लगाएँ या उन्हें छुएँ नहीं
- ▶ जब तक ज़रूरी न हो आप सतहों और वस्तुओं को छुएँ नहीं
- ▶ अपने मास्क (या चेहरा ढँकने के कपड़े) के बाहर के हिस्से को छूने से बचें।

यदि आपको अपने मास्क या चेहरा ढँकने के कपड़े को हटाना या एडजस्ट करना है, तो ईयर लूप, स्ट्रिंग्स आदि को छुएँ, न कि मास्क/चेहरा ढँकने के कपड़े के उस हिस्से को जो आपके चेहरे को ढँकता है

- ▶ किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें जो बीमार हो, या जो खाँस या छींक रहा हो। वहाँ से दूर चले जाएँ
- ▶ अपनी कोहनी में या किसी टिशू पेपर में खाँसे और छींकें, अपने हाथ पर नहीं।
- ▶ उपयोग किए गए टिशू पेपर का निपटान तुरंत किसी बंद डस्टबिन में या डिस्पोजेबल/प्लास्टिक बैग में करें (बैग के सिरों को बांधें) फिर अपने हाथों को धो लें
- ▶ उपयोग की वस्तुओं जैसे प्लेट, गिलास, स्टेशनरी आदि को अपने घर के बाहर के लोगों के साथ साझा करने से बचें।
- ▶ किसी दूसरे के फोन का उपयोग करने से बचें
- ▶ अपनी खुद की पानी की बोतल, साबुन और हैंड सैनिटाइज़र साथ ले जाएँ
- ▶ यदि आप कर सकते हैं, तो कार्यस्थल की कैटीन और किचन का उपयोग न करें। अपना खाना घर से लाने की कोशिश करें

III. सामाजिक दूरी बनाए रखें

- ▶ जब आप अपने घर से बाहर हों तो हर समय अपने और दूसरे लोगों के बीच कम से कम 2 मीटर की दूरी रखें।
- ▶ जब आप दूसरे लोगों से बात कर रहे हों, उनके साथ काम कर रहे हों, खा रहे हों या लाइन में खड़े हों, तो कम से कम 2 मीटर की दूरी पर खड़े हों या बैठें।
- ▶ दूसरे लोगों से हाथ न मिलाएँ या उन्हें छुएँ नहीं, आलिंगन न करें या चूमें नहीं
- ▶ अपने घर के बाहर दूसरे लोगों से संपर्क यथासंभव कम से कम समय तक रखें। बातचीत को छोटा रखें, अधिक देर तक न करें।
- ▶ जहाँ तक आप कर सकें, दूसरे लोगों से घर के अंदर के बजाय बाहर मिलने का विकल्प चुनें
- ▶ जितना अधिक हो सके घर पर रहें

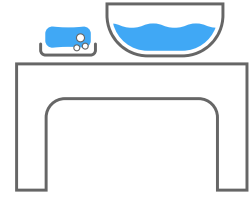
जब भी संभव हो भीड़-भाड़ वाले स्थानों से बचें। (जैसे भीड़-भाड़ वाली बसें या ट्रेनें, भीड़-भाड़ वाले कमरे, मीटिंग हॉल और बाज़ार की जगहें)

यदि आपको अपने हाथ धोने के लिए बहते पानी की सुविधा उपलब्ध नहीं है तो क्या करें?

हम सुनते रहते हैं कि कोविड-19 के फैलने को रोकने के लिए हमें अपने हाथ धोने चाहिए। लेकिन अगर आपके पास बहता पानी नहीं है तो क्या करेंगे? हालांकि हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि पानी को मानव अधिकार के रूप में उपलब्ध कराना सरकार की जिम्मेदारी है, अच्छी खबर यह है कि जब आप अपने हाथ धोते हैं, तो आपको वायरस को नष्ट करने के लिए बहुत अधिक पानी नहीं चाहिए होता है, आपको स्वच्छ पानी की भी जरूरत नहीं होती है, लेकिन निश्चित रूप से यह बेहतर होता है। सबसे ज़रूरी चीज़ जो आपको चाहिए वह साबुन है और कोई भी साबुन चलेगा।

साबुन से झाग बनाने के लिए आपके पास थोड़ा पानी होना चाहिए और आपको अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ना चाहिए। अपनी हथेलियों को, अपनी उंगलियों के बीच के हिस्सों को, अपने अंगूठों, अपने हाथों के ऊपर के हिस्से और अपनी कलाई को धोएँ। यह साबुन है जो वायरस को नष्ट करता है, क्योंकि यह उस मोटी परत को घोलता है जो वायरस के इर्द-गिर्द होती है। यह परत अलग हो जाती है और वायरस निष्क्रिय हो जाता है। साबुन वायरस को अपनी रक्षा करने से रोकता है। जब आप अपने हाथों को रगड़ते हैं, तो आप विघटित वायरस के निष्क्रिय टुकड़ों को धो रहे होते हैं, इसलिए यदि ऐसा करने के लिए आपके पास बहुत अधिक पानी या यहाँ तक कि साफ़ पानी न हो तो भी ठीक है।

अपने आप को और अपने आस-पास के अन्य लोगों को सुरक्षित रखने के लिए जब आपके पास बहता पानी न हो तो कोई कटोरी या पानी की बाल्टी तैयार करें, कोई छोटा कप और साबुन की टिकिया आसान पहुँच में रखें और अपने हाथों को जितनी बार हो सके धोएँ और दूसरों को जोर दें कि वे भी यही करें। यदि आपको बाहर जाना हो तो आप अपने साथ थोड़ा साबुन और पानी की बोतल भी ले जा सकते हैं। हम सब कुछ कर सकते हैं, भले ही हमारे पास ज्यादा पानी न हो। वायरस को नष्ट करने के लिए साबुन हमारा सबसे अच्छा बचाव है।



हमें सामाजिक दूरी क्यों बनाए रखनी चाहिए?

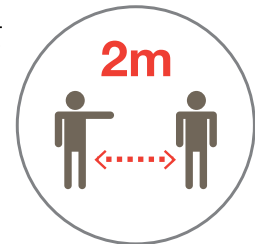
कोविड-19 के हमारे जवाब में उपयोग में लाई जा रही सामाजिक दूरी या 'शारीरिक दूरी' एक महत्वपूर्ण रणनीति है। इसमें बीमारी के फैलने से बचने के लिए लोगों के बीच भौतिक स्थान को जानबूझकर बढ़ाया जा रहा है। ऐसा इसलिए है क्योंकि लोगों के बीच बातचीत को सीमित करने से बीमारी के फैलने में कमी आती है।

सामाजिक दूरी के बारे में यह सलाह, विशेष रूप से एक दूसरे से कम से कम एक मीटर की दूरी बनाए रखना, लेकिन बेहतर होगा यदि यह दो मीटर की हो, कई देशों में लोगों की वास्तविकता की दृष्टि से असंभव लगती है, जहाँ लोगों को सार्वजनिक परिवहन लेना, सड़कों पर होना और काम पर जाना आवश्यक होता है।

लेकिन बातचीत को सीमित रखने के लिए आपके द्वारा किए जा सकने वाले हर योगदान से, बीमारी के फैलने को धीमा करने में मदद मिलती है।

सभी गैर-आवश्यक यात्राएँ और दौरे रद्द करें। चर्च या मस्जिद या मंदिर जाने के बजाय घर पर प्रार्थना करें। शराबघर में जाने के बजाय घर पर या किसी पेड़ के नीचे पिछें। शारीरिक रूप से स्थान साझा करके, विशेष रूप से घर के अंदर, उन लोगों के साथ मेलजोल न करें, जिनके साथ आप पहले से नहीं रहते हैं।

यदि यह संभव हो, तो सार्वजनिक परिवहन से बचें और अपनी ज़रूरत की चीज़ लाने के लिए पैदल जाएँ। जितना संभव हो सके अपने सड़क विक्रेताओं और स्थानीय दुकानों का समर्थन करें। यदि आपको दुकानों पर जाने के लिए यात्रा करना आवश्यक हो, तो कम व्यस्तता वाले समय पर जाएँ, जब आपको पता हो कि लोग काम के लिए यात्रा करके आ-जा नहीं रहे हैं। कई काम एक साथ करके यात्रा करने की आवश्यकता को सीमित करने की कोशिश करें। पड़ोसी एक दूसरे के लिए खरीदारी करके एक दूसरे की मदद कर सकते हैं, जिनके लिए काम पर जाना आवश्यक हो और जो अधिक जोखिम की स्थिति में हैं, उन लोगों की संख्या को कम करके जो सार्वजनिक परिवहन का उपयोग कर रहे हैं और जो सड़कों पर आ जा रहे हैं।



हमारे यहाँ लॉकडाउन क्यों होते हैं?

जब कोविड-19 तेजी से फैल रहा है, जिसका अर्थ है कि दैनिक मामलों की संख्या बहुत तेजी से बढ़ रही है, सरकारें बीमारी के फैलने को धीमा करने का प्रयास कर सकती हैं। हमें बीमारी के फैलने को धीमा करने की आवश्यकता है ताकि हमारी स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ, जिनके पास पहले से ही बहुत सीमित संसाधन हैं, लोगों की इतनी बड़ी संख्या को झेल सकें जिन्हें गंभीर रोगी देखभाल की आवश्यकता होगी। यदि यह रोग बहुत जल्दी फैल गया, तो हमारी स्वास्थ्य देखभाल सुविधाएँ इसे झेल नहीं पाएँगी और ध्वस्त हो जाएँगी।



प्रतिबंधात्मक उपायों में पूजा स्थलों, स्कूलों और अन्य शिक्षण संस्थानों को बंद करना, यात्राओं पर प्रतिबंध लगाना, सार्वजनिक स्थानों को बंद करना, उन लोगों को प्रोत्साहित करना जो ऐसा करने के लिए घर से काम कर सकते हैं और सार्वजनिक समारोहों में मौजूद हो सकने वाले लोगों की संख्या को सीमित करना सम्मिलित हो सकते हैं। ये प्रतिबंध बीमारी के फैलने को धीमा करने के लिए अपनाई जाने वाली सामाजिक दूरी की रणनीति का हिस्सा हैं जिन्हें अक्सर 'लॉकडाउन' कहा जाता है।

हालांकि हम लॉकडाउन जारी रख सकते हैं, अर्थव्यवस्था और व्यवसायों पर पड़ने वाले इसके प्रभाव के कारण अधिकाधिक सरकारें और नियोक्ता कार्यस्थलों को बंद करने के लिए अनिच्छुक हैं। इसका मतलब है कि कामगार संभवतः लॉकडाउन के दौरान काम पर जाएँगे। इस प्रकार यह महत्वपूर्ण है कि कामगारों को कोविड-19 के जोखिम कारकों और सुरक्षात्मक व्यवहारों के बारे में शिक्षा और प्रशिक्षण देकर अद्यतित रखा जाए।

एडवाइज़री 1B: कार्यस्थल में फैलने की रोकथाम

काम पर जोखिम को कैसे प्रबंधित करें

कोविड-19 महामारी के बावजूद कई कामगारों को काम पर जाना जारी रखना होगा और हमारा देश उनके काम पर जाने पर भरोसा कर रहा है। यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि आपके कार्यस्थल पर सुरक्षित कार्य व्यवहार हों, जिसमें व्यक्तिगत स्वच्छता शामिल है जैसे कि अपने हाथों को बार-बार धोने में सक्षम होना या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र तक पहुँच होना। आपको अपने कार्य क्षेत्रों को साफ़ रखने में भी सक्षम होना चाहिए और कार्यसतहों को पोंछने के लिए विसंक्रामकों तक पहुँच होनी चाहिए। कामगारों के बीच शारीरिक संपर्क कम से कम होना चाहिए और आपको हमेशा किसी सहकर्मी से कम से कम एक मीटर की दूरी बनाए रखने में सक्षम होना चाहिए और अधिकतर इसे 2 मीटर रखने की सिफारिश की जाती है।



व्यवस्थित कार्यस्थल सुरक्षित कार्यस्थल होते हैं। नियोक्ताओं से की जाने वाली माँगें निम्नप्रकार हैं:

- ▶ कोविड-19 को पेशे-संबंधी स्वास्थ्य के मुद्दे के रूप में पहचानें, खतरों की पहचान और जोखिम आकलन करें और कामगारों को इस बारे में बताएँ।
- ▶ कामगारों को कोविड-19 के जोखिम कारकों और सुरक्षात्मक व्यवहारों पर शिक्षण और प्रशिक्षण के बारे में अद्यतित रखा जाना चाहिए
- ▶ आवश्यकतानुसार व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) के रूप में पर्याप्त सुरक्षा प्रदान करें और पर्याप्त वेंटिलेशन वाला स्वस्थ कार्यस्थल बनाए रखें और शारीरिक दूरी का पालन करें।
- ▶ जहाँ शारीरिक दूरी का पालन किया जा सकता है वहाँ कामगारों को काम पर आने-जाने के लिए यात्रा के सुरक्षित साधन प्रदान करें। वैन और ट्रकों में कामगारों की भीड़ न करें, यदि आवश्यक हो तो अतिरिक्त परिवहन सेवाएँ जोड़ें।
- ▶ कार्य क्षेत्रों, परिवहन, साझा उपकरणों और उपस्करों की नियमित रूप से गहरी सफ़ाई करवाएँ।
- ▶ कामगारों और उनके परिवारों के लिए निः शुल्क परीक्षण की व्यवस्था करें, ताकि यदि उनमें लक्षण हों तो वे सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करें या काम पर न आएँ।
- ▶ कार्यस्थल पर संक्रमणों के बारे में कामगारों और हमारे यूनियन प्रतिनिधियों को पारदर्शी और समय पर जानकारी प्रदान करें।
- ▶ जिन कामगारों को कोविड-19 हो जाता है उनके लिए मुफ्त चिकित्सा उपचार प्रदान करें और ऐसे कामगार जो बीमार हैं और संदेह है कि उन्हें कोविड-19 है उनको पूर्ण वेतन सहित घर पर सेल्फ-आइसोलेट करने की अनुमति दी जानी चाहिए। ऐसे कामगार जिन्हें कोविड-19 होने के कारण गंभीर स्वास्थ्य प्रभाव का उच्च जोखिम है, उन्हें पूर्ण वेतन सहित घर पर रहना चाहिए।
- ▶ रोटेशन या शिफ्ट में कार्य जैसे उपाय लागू करें क्योंकि किसी भी समय ऊँटूटी पर कामगारों की संख्या कम होने पर जोखिम कम हो जाते हैं। इसके अलावा, गैर-आवश्यक कर्मचारी और वे जो घर से काम कर सकते हैं, उन्हें पूरे वेतन सहित घर पर रहना चाहिए।
- ▶ ऐसे कामगार जो बीमार हैं और उन्हें स्वयं आइसोलेट करना चाहिए, उन्हें विशेष अवकाश दिया जाना चाहिए और उन्हें अपनी वार्षिक छुट्टी का उपयोग नहीं करने देना चाहिए और न ही बिना वेतन छुट्टी लेने के लिए मजबूर करना चाहिए।

यदि किसी कार्यस्थल के एक या अधिक सदस्य बीमार पड़ जाते हैं तो कोविड-19 के आगे फैलाव को कैसे रोका जाए

Términos importantes y sus significados	
क्वारेन्टाइन क्या है?	<p>क्वारेन्टाइन का उपयोग किसी ऐसे व्यक्ति को अन्य लोगों से दूर रखने के लिए किया जाता है जो संभवतः कोविड-19 के संपर्क में आया हो सकता है, यदि वह संक्रमित हो गया है लेकिन लक्षण नहीं दिखा रहा है।</p> <p>क्वारेन्टाइन में लोगों को घर पर रहना चाहिए, जितना अधिक संभव हो सके परिवार के अन्य सदस्यों से खुद को अलग करें, और कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद 14 दिनों के लिए अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें।</p> <p>*अपने स्वास्थ्य की निगरानी करना: अपने तापमान की दिन में दो बार जाँच करें और अन्य लक्षणों पर नज़र रखें।</p>
आइसोलेशन क्या है?	<p>आइसोलेशन का उपयोग वायरस से संक्रमित उन लोगों को अलग रखने के लिए किया जाता है (जो कोविड-19 से बीमार हैं), जिनमें कोई लक्षण नहीं है, लेकिन कोविड -19 के लिए किए गए परीक्षण की रिपोर्ट सकारात्मक है, और जिनका कोविड-19 के लिए परीक्षण किया गया है और वे परीक्षण के परिणाम की प्रतीक्षा कर रहे हैं), इन्हें उन लोगों से अलग किया जाता है जो संक्रमित नहीं हैं।</p> <p>जो लोग आइसोलेशन में हैं, उन्हें तब तक घर पर रहना चाहिए जब तक कि उनके लिए दूसरों के आसपास रहना सुरक्षित न हो। उन्हें खुद को परिवार के अन्य सदस्यों से भी जितना अधिक हो सके अलग रखना चाहिए</p> <p>दूसरे लोगों के आसपास फिर से होना तब सुरक्षित होता है जब:</p> <ul style="list-style-type: none"> » आपको 3 दिनों से बुखार नहीं हुआ है और » आपके श्वसन लक्षणों में सुधार हुआ है (जैसे कि खाँसी, साँस की तकलीफ) और » आपके लक्षण पहली बार दिखाई देने के बाद 10 दिन हो चुके हैं <p>या</p> <ul style="list-style-type: none"> » आपके लगातार दो नकारात्मक परीक्षण परिणाम आए हैं, कम से कम 24 घंटे के अंतराल पर » ऐसी दशाओं वाले लोग जो जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो गई हो उन्हें लंबे समय तक घर पर रहने की आवश्यकता हो सकती है।
कोविड-19 के लिए परीक्षण में क्या होता है?	<p>स्वास्थ्य कार्यकर्ता यह जाँच करने के लिए आपके श्वसन तंत्र से नमूना लेगा कि आप वर्तमान में वायरस से संक्रमित हैं या नहीं, जैसे कि आपकी नाक के अंदर से स्वेब जैसा कोई नमूना लेगा।</p> <p>यदि आप परीक्षण किए जाने पर वायरस से संक्रमित नहीं पाए जाते हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपमें बाद में किसी से वायरस का संचार नहीं हो सकता और आप बीमार नहीं हो सकते हैं। कोविड-19 से खुद की रक्षा करने के लिए सामाजिक दूरी, मास्क, हाथों की स्वच्छता और अन्य उपाय करना जारी रखना चाहिए भले ही आपके कोविड-19 के लिए परीक्षण का परिणाम नकारात्मक भी आया हो।</p> <p>परीक्षणों की उपलब्धता, और परीक्षण प्रोटोकॉल हर देश में अलग-अलग होते हैं और यह आपके स्थान पर निर्भर करेगा</p>
कॉन्टेक्ट ट्रेसिंग क्या है?	<p>कॉन्टेक्ट ट्रेसिंग में ऐसे व्यक्तियों की पहचान करना शामिल है जो कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में आए हों, ताकि जो व्यक्ति वायरस के संपर्क में आए हैं, उन्हें क्वारेन्टाइन किया जा सके या उनसे क्वारेन्टाइन करने के लिए कहा जा सकता है भले ही उनमें बीमारी के लक्षण न भी दिखाई दे रहे हों।</p> <p>कॉन्टेक्ट ट्रेसिंग किसी कार्यस्थल में संक्रमण के प्रसार को रोकने में मदद करता है। यह स्वास्थ्य अधिकारियों, नियोक्ताओं द्वारा या यूनियन या कामगारों द्वारा स्वतंत्र रूप से किया जा सकता है।</p>
ट्रांसमिशन ब्रेक क्या है?	<p>ट्रांसमिशन ब्रेक वह पद्धति है जिसका उपयोग बीमारी को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने से रोकने के लिए किया जाता है। कोविड-19 ट्रांसमिशन ब्रेक के लिए सामाजिक दूरी, आइसोलेशन, क्वारेन्टाइन, मास्क और अन्य पीपीई, हाथों की स्वच्छता, वेंटिलेशन, सफ़ाई और विसंक्रमण आदि शामिल हैं।</p>

यूनियन परिवेश में ट्रांसमिशन ब्रेक लागू करना

सामाजिक दूरी (देखें एडवाइज़री 1A)

आइसोलेशन

- ▶ ऐसे व्यक्ति जिनमें कोविड-19 के लक्षण दिखाई दे रहे हैं या जिनमें प्रकट लक्षण नहीं हैं, लेकिन बीमारी के लिए परीक्षण का परिणाम सकारात्मक रहा है, उन्हें संक्रमण मुक्त होने तक काम पर न आने, यूनियन कार्यालयों का उपयोग न करने या बैठकों में भाग न लेने या ऐसी किसी अन्य यूनियन गतिविधि में भाग न लेने के लिए कहा जाना चाहिए जिसमें शारीरिक उपस्थिति या दूसरों से संपर्क की आवश्यकता हो।
- ▶ संक्रमित कामगारों को घर जाने और आवश्यक आइसोलेशन अवधि के लिए आराम करने के लिए कहें।
- ▶ यदि यह संभव हो, तो सुनिश्चित करें कि जो कर्मचारी बीमार हैं या जिनका कोविड-19 के लिए परीक्षण का परिणाम सकारात्मक रहा है, उनके काम पर लौटने से पहले उनके परीक्षण का परिणाम नकारात्मक हो

क्वारेन्टाइन

- ▶ वे व्यक्ति वायरस के संपर्क में आए हों, या किसी बीमार व्यक्ति के साथ रह रहे हों या जिनका कोविड-19 के लिए परीक्षण का परिणाम सकारात्मक रहा हो, उन्हें घर पर रहना चाहिए और 14 दिन तक आवाजाही को सीमित रखना चाहिए।
- ▶ कॉन्टेक्ट ट्रेसिंग: उन व्यक्तियों की पहचान करने की कोशिश करें, जो 14 दिनों के भीतर किसी संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क या लंबे संपर्क में आए हैं।
- ▶ इसमें ऐसे दूसरे कामगार शामिल हो सकते हैं जिन्होंने संक्रमित व्यक्ति के साथ कार्यालय या वर्कस्टेशन साझा किया हो, या ऐसे व्यक्ति जिनका प्रशिक्षण, श्रम निरीक्षणों या अन्य गतिविधियों के दौरान संक्रमित व्यक्ति से निकट संपर्क हुआ हो।
- ▶ पहचाने गए व्यक्तियों को सूचित करें कि वे कोविड-19 के संपर्क में आए हैं और संक्रमित हो सकते हैं।
- ▶ यूनियन कार्यालयों में वायरस के प्रसार को रोकने के लिए, उन कामगारों और कर्मचारियों से 14 दिन के लिए घर पर क्वारेन्टाइन करने के लिए कहें, जो संपर्क के स्थल से संक्रमित पार्टी के निकट संपर्क में आए थे।
- ▶ अन्य जो लोग संक्रमित हुए हों उन्हें सलाह दें कि वे एक्सपोजर होने के समय से 14 दिन के लिए घर पर क्वारेन्टाइन करें।
- ▶ ऐसी स्थिति में जहाँ कोई संक्रमित या संभावित रूप से संक्रमित कामगार, कामगार आवास में रहता है और घर नहीं जा सकता है:
- ▶ आइसोलेशन या क्वारेन्टाइन अवधि के लिए सुविधा के भीतर ही उसके लिए कोई स्थान निर्धारित किया जाना चाहिए, और भोजन और अन्य आवश्यकताओं के लिए आवश्यक सहायता उपलब्ध की जानी चाहिए।
- ▶ यदि उसमें कोविड-19 के लक्षण हैं, तो यथा आवश्यक देखभाल प्रदान करने के लिए कोई देखभाल प्रदाता नियुक्त किया जाना चाहिए।
- ▶ घर पर देखभाल के लिए सामाजिक दूरी के उपाय यथोचित रूप से लागू किए जाने चाहिए।
- ▶ देखभाल प्रदाता और बीमार कर्मचारी को आपातकालीन चिकित्सा उपचार कब प्राप्त किया जाना चाहिए सहित आवश्यक जानकारी दी जानी चाहिए (देखें एडवाइज़री 1A)

यह सिफारिश की जाती है कि यूनियनों को चाहिए कि वे:

- ▶ कामगारों को सक्रिय रूप से प्रोत्साहित करें कि यदि वे अस्वस्थ महसूस करते हैं तो यूनियन प्रतिनिधियों को सूचित करें।
- ▶ कामगारों को सक्रिय रूप से प्रोत्साहित करें कि वे कोविड-19 के संकेतों और लक्षणों की निगरानी स्वयं करें, विशेष रूप से यदि उन्होंने उन समुदायों में काम किया है जिनमें कोविड-19 के संक्रमणों की दर अधिक है।
- ▶ आधिकारिक कोविड-19 परीक्षण और नियंत्रण प्रोटोकॉल और प्रावधानों, और अपने क्षेत्र में स्वास्थ्य देखभाल और अन्य सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करते रहें।

यदि लोगों के लिए ऐसा करना संभव होगा तो वे स्वयं को क्वारेन्टाइन या आइसोलेट करेंगे। उदाहरण के लिए, ऐसी परिस्थितियों में, जहाँ उनकी और उनके परिवारों के भोजन की सुरक्षा सुनिश्चित हो, और यदि वे काम न करने के फलस्वरूप अपनी नौकरी या अन्य लाभ नहीं खोते हैं। यूनियन कामगारों और अन्य लोगों के लिए आवश्यक सहायता प्रदान करने से संभावित रूप से संक्रमित और संक्रमित लोगों को घर पर रहने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा।

वेंटिलेशन

- ▶ बीमार व्यक्ति ने 7 दिनों के भीतर जिन स्थानों का उपयोग किया हो या वह जहाँ पर गया हो उन स्थानों को बंद कर दें, जिसमें शौचालय, किचन और सामान्य क्षेत्र शामिल हैं।
- ▶ बाहर के दरवाजे और खिड़कियाँ खोलें और क्षेत्र में वायु परिसंचरण को बढ़ाने के लिए पंखों का उपयोग करें।
- ▶ सफ़ाई और विसंक्रमण शुरू करने से पहले 24 घंटे तक प्रतीक्षा करें।

व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पीपीई)

मास्क (या चेहरा ढँकने वाले कपड़े)

यदि आपको कोविड-19 है, यदि आप परीक्षण के परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे हैं, या यदि आप कारंटाइन में हैं:

- ▶ जब आप अन्य लोगों के आसपास हों या बाहर हों तो आपको मास्क पहनना चाहिए।
- ▶ जब आप किसी कमरे में अकेले न हों, तो आपको मास्क पहनना चाहिए, और विशेष रूप से ऐसे किसी भी समय जब आप दूसरे लोगों से 2 मीटर से कम दूरी पर हों

- ✓ डिस्पोजेबल मास्क का दुबारा उपयोग नहीं किया जाना चाहिए
- ✓ मास्क जब क्षतिग्रस्त हो जाएँ, या असुविधाजनक हो जाएँ, या जब वे चेहरे पर पूरी तरह से फिट न हो पा रहे हों तो उन्हें फेंक देना चाहिए।
- ✓ मास्क को अक्सर बदलते रहना चाहिए
- ✓ मास्क यदि पुनः उपयोग योग्य (धोने योग्य) हैं, तो उन्हें अक्सर धोते रहना चाहिए।

दस्ताने (द्रव रोधक/वाटरप्रूफ)

- ▶ जब आप काम के क्षेत्रों, बाथरूम की सफ़ाई और उन्हें विसंक्रमित कर रहे हों या कचरा या कूड़े के डिब्बे को संभाल रहे हों तो दस्ताने पहनें (यदि आपकी उन तक पहुँच है)।
- ▶ सफ़ाई पूरी कर लेने के बाद आपको दस्ताने निकाल देने चाहिए क्योंकि दस्तानों के बाहर की तरफ वायरस हो सकते हैं।

- ✓ डिस्पोजेबल दस्ताने एक उपयोग के बाद फेंक दिए जाने चाहिए।
- ✓ पुनः उपयोग योग्य दस्तानों को उपयोग के बाद साफ़ किया जाना चाहिए।
- ✓ फटे या क्षतिग्रस्त दस्तानों को फेंक देना चाहिए।

एप्रन/गाउन, नेत्र संरक्षी

जब आप किसी बीमार व्यक्ति से 2 मीटर तक की दूरी पर हों, और जब आप किसी बीमार व्यक्ति के स्थान या उसकी व्यक्तिगत वस्तुओं को साफ़ और विसंक्रमित कर रहे हों, तो एप्रन/गाउन या नेत्र संरक्षी (यदि आपकी उन तक पहुँच हो) पहनें।

सफ़ाई, विसंक्रमण और निपटान

तरल ब्लीच (घरेलू ब्लीच) का उपयोग सतहों और धुलाई के कपड़ों को विसंक्रमित करने के लिए किया जा सकता है। ऐसे ब्लीच या किसी अन्य विसंक्रमक का उपयोग करते समय जिससे आपकी त्वचा जल सकती हो, दस्तानों का उपयोग करें, अच्छा वेंटिलेशन सुनिश्चित करें और विसंक्रमकों को बच्चों और जानवरों से दूर रखें।

सभी क्षेत्रों को साफ़ और विसंक्रमित करें जैसे कि कार्यालयों, शौचालयों, सामान्य क्षेत्रों, कुर्सियों, मेजों, साइज़ा की गई वस्तुओं जैसे कि इलेक्ट्रॉनिक डिवाइसों (कंप्यूटरों, कीबोर्ड, टैबलेट, रिमोट कंट्रोल आदि) सहित, बार-बार छुई जाने वाली सतहों जैसे कि दरवाजे के हैंडलों, लाइट के स्विचों आदि पर पूरा ध्यान केंद्रित करें।

यदि कोविड-19 के संदिग्ध/पुष्टि वाले व्यक्ति के सुविधा में आने या उसका उपयोग किए जाने के बाद 7 दिन से अधिक का समय हो गया है, तो अतिरिक्त सफ़ाई और विसंक्रमण करना आवश्यक नहीं है।

उपयोग किए गए टिशू पेपर, डिस्पोजेबल या क्षतिग्रस्त मास्क, दस्ताने, सफ़ाई के कपड़े, और संभावित रूप से संक्रमित वस्तुओं आदि को तुरंत किसी बंद डिब्बे में रखें जिसमें प्लास्टिक या डिस्पोजेबल बैग की परत लगी हो।

यदि आपके पास कोई बंद डिब्बा नहीं है, तो संक्रमित कूड़े को डिस्पोजेबल/प्लास्टिक बैग में डालें और बैग के सिरों को बाँध दें।

संक्रमित या संभावित रूप से संक्रमित वस्तुओं को पहले किसी डिस्पोजेबल/प्लास्टिक बैग में रखे बिना और उसके सिरों को बांधे बिना बाहर न फेंकें।

यदि संभव हो तो उस बैग को एक दूसरे बैग में रखें और उसके सिरों को बाँध दें।

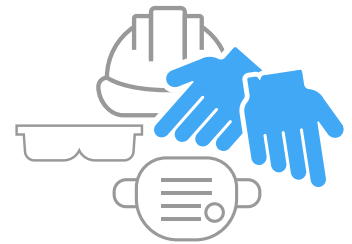
यदि संभव हो, तो बैग में बंद किए गए कूड़े को फेंकने से पहले 3 दिन तक रोके रखें।

संक्रमित कूड़े के लिए प्रयुक्त डिब्बों को अक्सर साफ़ और विसंक्रमित करते रहें

सफ़ाई और विसंक्रमण के विवरणों के लिए: कोविड-19 महामारी के दौरान यूनिन के कार्यालयों को उपयोग के लिए सुरक्षित बनाने के बारे में एडवाइज़री 3A और 3B और मार्गदर्शन 1 देखें

एडवाइज़री 2

कोविड-19: व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) सिफारिशें और सुरक्षित उपयोग मार्गदर्शिका



यूनियन संबंधी अधिकतर कार्यों को मध्यम एक्सपोज़र जोखिम के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है क्योंकि इसमें कई प्रकार की सेटिंग्स में विभिन्न समुदायों सहित अन्य लोगों से उच्च स्तर का संपर्क शामिल है। अन्य जो लोग यूनियन कार्यालयों में काम करते हैं और संक्रमण के संभावित स्रोतों (जैसे सफ़ाई करने वाले और किचन के कर्मचारी) के नियमित संपर्क में आते हैं, उनमें भी वायरस का मध्यम स्तर का जोखिम होगा। सफ़ाई कर्मचारी इसके अतिरिक्त विसंक्रामकों के हानिकारक रसायनों के संपर्क में आ सकते हैं जिसके कारण उन्हें पीपीई पहनने की आवश्यकता होगी।

इस एडवाइज़री में उन व्यक्तियों के लिए उपयुक्त गैर-विशेषज्ञ पीपीई के बारे में जानकारी दी गई है जिन्हें कोरोनावायरस का मध्यम एक्सपोज़र जोखिम है, या जिन्हें अन्य कारणों से गैर-विशेषज्ञ पीपीई की आवश्यकता हो सकती है।

*सफ़ाई कर्मचारियों को उपयोग में आने वाले विसंक्रामकों की स्वास्थ्य और सुरक्षा आवश्यकताओं, और प्रयुक्त सफ़ाई के तरीकों में शामिल जोखिम के स्तर के अनुसार अतिरिक्त या अधिक विशिष्ट पीपीई की आवश्यकता हो सकती है।

कौन से व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) का उपयोग किया जाना चाहिए और किसके द्वारा किया जाना चाहिए?

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) कब पहना जाना चाहिए?

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) का सुरक्षापूर्वक उपयोग कैसे किया जा सकता है?

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) किस तरह सुरक्षापूर्वक साफ़ किया जा सकता है/ फेंका जा सकता है?

कपड़े के मास्क (या चेहरा ढँकने के कपड़े)

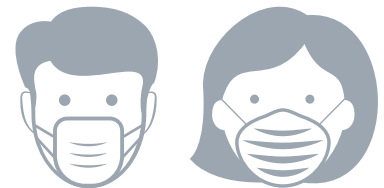
कपड़े के मास्क खरीदे या घर में बनाए जा सकते हैं

मास्क वायुजनित वायरस के संचरण को कम करते हैं

- ▶ यदि वायरस हवा में मौजूद हो तो कपड़े के मास्क सभी वायरस को अवरुद्ध नहीं करते हैं।
- ▶ मास्क सामाजिक दूरी के लिए विकल्प के रूप में नहीं हैं।
- ▶ मास्क को अपने और दूसरे लोगों के बीच 2 मीटर की सुरक्षित सामाजिक दूरी बनाए रखने के अतिरिक्त पहना जाना चाहिए।

कपड़े की कई परतों से बने कपड़े के मास्क की निम्न के लिए सिफारिश की जाती है:

- ▶ सार्वजनिक स्थानों में सभी व्यक्तियों के लिए जहाँ हर समय सामाजिक दूरी के उपायों को बनाए रखना कठिन होता है।
- ▶ उन व्यक्तियों के लिए जो घर पर आइसोलेशन या कारंटाइन में हों जब वे अकेले न हों
- ▶ घर के भीतर उन सभी व्यक्तियों के लिए जो आइसोलेशन या कारंटाइन वाले किसी व्यक्ति के निकट 2 मीटर के भीतर हों



सावधानियाँ:

मास्क/चेहरा ढँकने का कपड़ा इन्हें नहीं पहनना चाहिए:

- ✓ 2 साल से कम उम्र के बच्चे
- ✓ जिस किसी को भी सांस लेने में परेशानी हो
- ✓ जो कोई बेहोश हो गया हो
- ✓ जो कोई किसी मदद के बिना मास्क न हटा सकता हो

**मास्क उन सभी स्थितियों में पहने जाने चाहिए जिनमें समुदाय आधारित वायरस संचरण का जोखिम हो।
इन्हें इन स्थितियों में पहना जाना चाहिए:**

- ▶ यूनिन कार्यालयों के अंदर, और कार्यालय के बाहर यूनिन के प्रतिनिधियों और कामगारों द्वारा की गई सभी गतिविधियों के दौरान। निम्न अवसरों के दौरान सहित: आयोजनों, साइट और कारखाने के दौरों, निरीक्षणों, बैठकों, लोगों से मिलने और उनसे बात करने, और हड़ताल और विरोध प्रदर्शनों के दौरान।
 - » मार्ग में और विशेष रूप से सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करते समय
 - » यूनिन द्वारा आयोजित कार्यक्रमों में आमंत्रित सभी व्यक्तियों द्वारा।
 - » साफ़-सफ़ाई करते समय, किचन और अन्य कर्मचारियों द्वारा काम करते समय, और काम पर ब्रेक लेते समय यदि उसी स्थान पर अन्य लोग हों, या यदि वे किसी ऐसे इनडोर परिवेश में हों जिसका अक्सर उपयोग किया जाता है।
 - » उन लोगों द्वारा जो कोविड-19 से बीमार हैं जब वे डॉक्टर से मिलने के लिए घर से बाहर निकलते हैं, और क्वारंटाइन वाले व्यक्तियों द्वारा अगर उन्हें घर से बाहर निकलना पड़ता है

आदर्श रूप से सभी यूनिन प्रतिनिधियों के पास एक दिन के दौरान पहने जाने के लिए कई साफ़ मास्क होने चाहिए

मास्क का उपयोग करते समय सावधानियाँ

- ▶ मास्क से नाक और मुँह पूरी तरह से ढँक जाने चाहिए और ये अच्छी तरह से फिट हो जाने चाहिए लेकिन चेहरे की साइड पर आरामदायक होने चाहिए। उन्हें धागों या कान के लूपों के साथ बाँधा जाना चाहिए और बिना रुकावट के साँस ले पाने में समर्थ होना चाहिए।
- ▶ यदि वे पुनः उपयोग योग्य मास्क हैं, तो उन्हें बिना किसी क्षति या उनके आकार में परिवर्तन के धोया जा सकता है।
- ▶ जब आप मास्क पहन रहे हों तो उसके सामने वाले हिस्से को छूने से बचें क्योंकि यह क्षेत्र संदूषित हो सकता है।
- ▶ अगर आपको ज़रूरी लगे तो मास्क को एडजस्ट करने के लिए ईयर लूप या स्ट्रैप्स का उपयोग करें।
- ▶ यदि आप मास्क के सामने वाले हिस्से को छूते हैं, तो तुरंत अपने हाथों को साबुन और पानी से धो लें, या अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से साफ़ करें।
- ▶ कोई नया मास्क पहनना सुरक्षित है बजाय किसी इस्तेमाल किए गए मास्क के जिसे खाने या पीने के लिए उतारा गया हो।
- ▶ यदि आप उसी मास्क को बिना धोए फिर से पहनने का इरादा रखते हैं, तो सुनिश्चित करें कि यह तह किया हुआ है और इसे इस तरह से संग्रहीत किया गया है कि मास्क का बाहरी भाग (संभावित रूप से संदूषित हिस्सा) मास्क के अंदर के भाग (आपके चेहरे को छूने वाला हिस्सा) को नहीं छूता है

मास्क को सुरक्षित रूप से पहनना और उतारना

- ▶ मास्क पहनने से पहले 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ या कम से कम 60% अल्कोहल की मात्रा वाले अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से अपने हाथों को साफ़ करें (सैनिटाइज़र को अपने हाथों के दोनों तरफ तब तक रगड़ें जब तक यह सूख न जाए)।
- ▶ मास्क को उतारते समय, मास्क की सतह के बजाय कान के लूपों या डोरियों को स्पर्श करें क्योंकि सतह संदूषित हो सकती है
- ▶ उपयोग किए गए मास्क को डिस्पोज़ेबल/प्लास्टिक के बैग में रखें और जब तक इसे धोया नहीं जाता तब तक निपटान के लिए बैग के सिरों को बाँध दें
- ▶ अपने हाथों को साबुन और पानी से तुरंत 20 सेकंड के लिए धोएँ या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें

मास्क साफ़ करना और उनका निपटान करना

डिस्पोज़ेबल मास्क

- ▶ डिस्पोज़ेबल मास्क का दुबारा उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।
- ▶ डिस्पोज़ेबल मास्क को उतारने के तुरंत बाद डिस्पोज़ेबल/प्लास्टिक के बैग में रखा जाना चाहिए, और बैग के सिरों का बाँध देना चाहिए
- ▶ यदि संभव हो तो इस बैग को दूसरे डिस्पोज़ेबल/प्लास्टिक के बैग में रखें और बैग के सिरों को बाँध दें
- ▶ यदि संभव हो तो बैग को फेंकने से पहले 3 दिन तक उसी स्थान पर रखा रहने दें
- ▶ बैग में डाले गए मास्कों का निपटान नियमित कचरे के साथ करें

क्लोरीन के हल्के घोल (0.05% क्लोरीन) को कैसे तैयार किया जाना है इसके लिए एडवाइज़री 3B देखें

पुनः उपयोग योग्य कपड़े के मास्क

पुनः उपयोग योग्य कपड़े के मास्क/चेहरा ढँकने वाले कपड़े को उपलब्ध सबसे अधिक गर्म पानी में साबुन/डिटर्जेंट से धोना चाहिए।

a. मशीन में धोना

- » गर्म पानी (70- 80°C/ 158-176°F) में डिटर्जेंट से धोएँ
- » मशीन में सुखाएँ या हवा में सुखाएँ

b. हाथ से धोना

- » कपड़े के मास्क धोने के लिए गर्म पानी और साबुन/डिटर्जेंट का उपयोग करें।
- » हाथ से धोने पर पानी इतना अधिक गर्म नहीं होगा कि उससे वायरस नष्ट हो सकें।
- » आप यह कर सकते हैं: यदि संभव हो, तो मास्क को धो लेने के बाद उसे क्लोरीन के हल्के घोल (0.05% क्लोरीन) में 5 मिनट के लिए भिगोएँ।
- » कमरे के तापमान के पानी या ठंडे पानी से खंगालें
- » हवा में सुखाएँ

सावधानियाँ:

यदि आप ब्लीच या किसी अन्य विसंक्रामक का उपयोग कर रहे हैं जो आपकी त्वचा को जला सकता है

- ✓ दस्तानों का उपयोग करें
- ✓ सुनिश्चित करें कि वेंटिलेशन सही है
- ✓ ब्लीच/विसंक्रामकों को बच्चों और जानवरों से दूर रखें

यदि आपके लिए मास्क को विसंक्रमित करना संभव नहीं है। गंदे मास्क को रात भर गर्म पानी और डिटर्जेंट में भिगोकर रखें, फिर धोएँ, खंगालें और हवा में सुखाएँ।

मास्क क्षतिग्रस्त होने पर उनका उपयोग करना छोड़ देना चाहिए। जैसे यदि वे फटे हुए हैं या उनमें कोई छेद है, या यदि वे अब चेहरे पर अच्छी तरह से फिट नहीं होते हैं।

दस्ताने**दस्तानों से इनकी रोकथाम होती है:**

1. पहनने वाले के हाथों का संदूषण। हालांकि, दस्ताने बाहर से संदूषित हो जाएँगे और निम्न स्थिति में संक्रमण स्थानांतरित हो जाएगा यदि:
 - » आप संदूषित दस्ताने पहनते समय अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूते हैं।
 - » आप दस्ताने पहनने और उतारने (हाथों की स्वच्छता का अभ्यास करने सहित) के लिए उचित प्रक्रिया का पालन नहीं करते हैं।
2. हानिकारक रसायनों से त्वचा को नुकसान उदाहरण के लिए जो विसंक्रामकों में होते हैं

**द्रव रोधक (वाटरप्रूफ) दस्तानों की इनके लिए सिफारिश की जाती है:**

1. सफ़ाई कर्मचारी
2. उच्च जोखिम वाली कुछ स्थितियों में यूनियन के कामगारों के लिए।
3. कुछ स्थितियों में घर पर आइसोलेशन या क्वारंटाइन वाले व्यक्तियों के लिए
4. कोविड-19 वाले किसी व्यक्ति की देखभाल करने वाले व्यक्ति के लिए।
5. ऐसे व्यक्ति के लिए जो किसी ऐसे विसंक्रामक का उपयोग कर रहा है जिससे त्वचा को नुकसान पहुँच सकता है।

डिस्पोज़ेबल (एकल उपयोग) दस्ताने और पुनः उपयोग वाले दस्ताने दोनों का उपयोग किया जा सकता है।**इन्हें दस्ताने पहनने चाहिए:**

1. सफ़ाई कर्मचारियों द्वारा सफ़ाई और विसंक्रमण करते समय
2. घर पर क्वारंटाइन या आइसोलेट करने वाले व्यक्तियों द्वारा जब वे अपने स्थान और व्यक्तिगत वस्तुओं की सफ़ाई और विसंक्रमण कर रहे हों
3. किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा जो किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहा हो जो सफ़ाई और विसंक्रमण के दौरान बीमार हुआ हो, और जब वह बीमार व्यक्ति द्वारा छुई गई व्यक्तिगत या अन्य वस्तुओं को संभाल रहा हो।
4. यूनियन के प्रतिनिधियों द्वारा, उदाहरण के लिए यदि वे किसी उच्च जोखिम वाले परिवेश का दौरा कर रहे हैं, यदि वे किसी ऐसे समुदाय में काम कर रहे हैं जिसमें कोविड-19 के पुष्ट मामलों की संख्या बहुत अधिक है या जहाँ बहुत से लोग कोविड-19 के लक्षणों से बीमार हैं, लेकिन उनका परीक्षण नहीं किया गया है।
5. यदि वे किसी ऐसे व्यक्ति से निकट संपर्क रखने जा रहे हैं जिनका कोविड-19 के परीक्षण का परिणाम सकारात्मक रहा है, या उनमें कोविड-19 के लक्षण हैं।
6. ऐसे व्यक्ति के लिए जो किसी ऐसे विसंक्रामक का उपयोग कर रहा है जिससे त्वचा को नुकसान पहुँच सकता है।

दस्तानों का उपयोग करते समय सावधानियाँ

आपके दस्ताने बाहर की ओर संदूषित हो सकते हैं:

- ▶ अपने चेहरे, आँखों या मुँह को हाथों से न छुएँ
- ▶ उन चीजों को छूने से बचें जिन्हें आपको नहीं छूना है
- ▶ किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल करने के तुरंत बाद अपने दस्ताने निकाल दें, और तुरंत अपने हाथों को साबुन और पानी से धो लें, या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें

दि आप कई समुदायों के साथ काम कर रहे हैं, या कई साइटों/घरों में जा रहे हैं:

- ▶ किसी समुदाय/साइट पर जाने के बाद और अगले समुदाय/साइट पर जाने से पहले दस्ताने की नई जोड़ी पहनें।
- ▶ अपने दस्ताने निकालने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और दस्तानों की नई जोड़ी पहनने से पहले भी
- ▶ गंदे या संदूषित दस्ताने पहनने का मतलब है मानो आपके हाथ गंदे या संदूषित हैं।

जो दस्ताने बाहर की ओर वायरस से संदूषित होते हैं, उनसे वायरस आपमें और अन्य लोगों में स्थानांतरित हो सकता है। जब आपने दस्ताने पहन रखे हों तो आप उन्हें साबुन और गर्म पानी से उसी तरह धो सकते हैं जैसे आप अपने हाथों को धोते हैं। जब आप अपने दस्ताने नहीं बदल सकते हैं, तो आपको अपने हाथ दस्तानों के साथ जितनी बार हो सके धोना चाहिए।

दस्तानों को निकालना, उनकी सफ़ाई और निपटान करना

डिस्पोज़ेबल दस्ताने

1. एक दस्ताने के बाहर के हिस्से को कलाई पर पकड़ें। अपनी अंगुली त्वचा को न छुएँ।
2. दस्ताने के ऊपरी हिस्से को अपने शरीर से दूर रखें, इसकी अंदर की सतह को बाहर की ओर खींचें।
3. आपने अभी-अभी जो दस्ताना निकाला है उसे दस्ताने वाले अपने हाथ से पकड़ें।
4. दूसरे दस्ताने को उतारने के लिए अपनी कलाई के ऊपर के हिस्से पर अपनी उंगलियाँ दस्ताने के अंदर डालें।
5. दूसरे दस्ताने को अपने शरीर से दूर खींचते हुए अंदर से बाहर की ओर मोड़ें, पहले दस्ताने को दूसरे दस्ताने के अंदर छोड़ें।
6. उपयोग किए गए दस्तानों को डिस्पोज़ेबल/प्लास्टिक बैग में रखें और बैग के सिरों को बाँध दें
7. किसी और चीज को छूने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से 20 सेकंड के लिए धोएँ या कम से कम 60% अल्कोहल की मात्रा वाले अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से अपने हाथों को साफ़ करें (सैनिटाइज़र को अपने हाथों पर तब तक रगड़ें जब तक यह सूख न जाएँ)।
8. डिस्पोज़ेबल दस्तानों का पुनः उपयोग न करें
9. डिस्पोज़ेबल दस्तानों को उतारने के बाद उन्हें तुरंत किसी डिस्पोज़ेबल/प्लास्टिक बैग में रख देना चाहिए, और बैग के सिरों को बाँध देना चाहिए
10. यदि संभव हो, तो इस बैग को दूसरे डिस्पोज़ेबल/प्लास्टिक बैग में रखें और बैग के सिरों को बाँध दें
11. यदि संभव हो, तो थैले को फेंकने से पहले उसे उस स्थान पर 3 दिन के लिए रखें
12. बैग में डाले गए दस्तानों का निपटान नियमित कचरे के साथ करें
13. यदि संभव हो, तो डिस्पोज़ेबल दस्तानों को उतारने से पहले धोना चाहिए या उन्हें बैग में डालने से पहले धोना और विसंक्रमित करना चाहिए। विस्तृत विवरण के लिए पुनः उपयोग योग्य दस्तानों को साफ़ और विसंक्रमित करने की विधि देखें

Para obtener más información sobre cómo preparar una solución suave de cloro (0,05% de cloro), véase la circular 3B

पुनः उपयोग योग्य दस्ताने

पुनः उपयोग योग्य दस्तानों को उपयोगों के बीच धोना चाहिए, या धोना और विसंक्रमित करना चाहिए। दस्ताने निकालें और तुरंत अपने हाथों को साबुन और पानी से 20 सेकंड के लिए धोएँ या अपने हाथों को कम से कम 60% अल्कोहल की मात्रा वाले अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से साफ़ करें (सैनिटाइज़र को अपने हाथों के दोनों तरफ तब तक रगड़ें जब तक यह सूख न जाए)।

1. जब आपने दस्तानों को पहना हुआ हो,
 - » दस्तानों की बाहर की साइड को साबुन/डिटर्जेंट और गर्म पानी से धोएँ। आप अपने दस्तानों वाले हाथों को क्लोरीन के हल्के घोल (0.05% क्लोरीन) में 1 मिनट के लिए डुबो सकते हैं।
 - » दस्तानों की अंदर की साइड को बाहर करें और उन्हें डिटर्जेंट/साबुन और गर्म पानी में कुछ मिनटों के लिए भिगोएँ।
 - » दस्तानों को साफ़ कमरे के तापमान के पानी या ठंडे पानी में खंगालें।
 - » पुनः उपयोग से पहले हवा में सुखाएँ
2. दस्ताने निकालें
 - » दस्तानों को साबुन/डिटर्जेंट और गर्म पानी में रात भर भिगोएँ।
 - » गंदगी को हटाने के लिए भीगे हुए दस्ताने को रगड़ें
 - » साफ़ पानी में खंगालें
 - » पुनः उपयोग से पहले हवा में सुखाएँ।

सुरक्षात्मक कपड़े (गाउन और एप्रन)

यदि गाउन उपलब्ध न हों तो उनके बजाय एप्रनों का उपयोग किया जा सकता है।

गैर-द्रव रोधक गाउन या एप्रन की तुलना में द्रव रोधक (वाटरप्रूफ) कपड़े के गाउन/एप्रन (आमतौर पर पॉलिएस्टर या पॉलिएस्टर-सूती कपड़े से बने) पसंद किए जाते हैं।

दो नियमित कमीजों को एक दूसरे के ऊपर पहनना सुरक्षात्मक कपड़े (चौगा, गाउन, एप्रन आदि) पहनने के समान नहीं है।

सुरक्षात्मक कपड़े इस तरह से बनाए जाते हैं कि कपड़ा हानिकारक तत्वों के प्रवेश को रोकता है चाहे वह पूरी तरह से वाटरप्रूफ हो या न हो।



सुरक्षात्मक कपड़े निम्नलिखित कार्य करते हैं:

1. किसी बीमार व्यक्ति की संक्रमित बूंदों या शरीर के अन्य तरल पदार्थों को किसी स्वस्थ व्यक्ति की त्वचा और कपड़ों में स्थानांतरण को कम करते हैं, जहाँ से वे स्वस्थ व्यक्ति की आँखों, नाक या मुँह में आसानी से स्थानांतरित हो सकते हैं, और बीमारी का कारण बन सकते हैं
2. पहनने वाले को हानिकारक रसायनों से बचाते हैं, जैसे कि विसंक्रामकों में निहित रसायन जो त्वचा को नुकसान पहुँचा सकते हैं

लंबी आस्तीन वाले कपड़े के गाउन निम्नलिखित के लिए अनुशंसित हैं:

- ▶ सफ़ाई कर्मचारियों के लिए यूनियन के कार्यालयों और सुविधाओं को साफ़ और विसंक्रमित करते समय, और कूड़े का निपटान करते समय। सामान्य साफ़-सफ़ाई और विसंक्रमण के लिए चौगे के ऊपर एप्रन पहना जा सकता है।
- ▶ उच्च जोखिम वाली कुछ स्थितियों में यूनियन के प्रतिनिधि जहाँ उनका उन लोगों के साथ निकट संपर्क हो सकता है जो कोविड-19 से बीमार हैं। इस तरह के वातावरण से बचा जाना चाहिए, हालांकि, अगर उनसे बचा नहीं जा सकता है, तो जोखिम के स्तर और पीपीई की आवश्यकताओं को निर्धारित करने के लिए स्वतंत्र आकलन किया जाना चाहिए।
- ▶ जो कोई संकेंद्रित विसंक्रामकों से पतले किए गए विसंक्रामक तैयार करता है, विशेष रूप से जब ये गैर-घरेलू उपयोग के लिए बड़ी मात्रा में तैयार किए जाते हैं; या जो कोई विसंक्रामकों को संकेंद्रित रूपों में उपयोग करता है। एडवाइज़री 3B देखें See Advisory 3B

गाउन/एप्रन का उपयोग करते समय सावधानियाँ:

- ▶ जब आपने गाउन/एप्रन पहना हो तो उसके सामने के हिस्से और आस्तीनों को छूने से बचें क्योंकि ये हिस्से वायरस से संदूषित हो सकते हैं।
- ▶ गाउन/एप्रन निकालना:
 - i. फास्तरों/डोरियों को खोलें और गाउन को अपने शरीर से दूर खींचें, गाउन के केवल अंदर के हिस्सों को छुएँ।
 - ii. गाउन के सामने के हिस्सों या आस्तीनों को छुए बिना, इसे एक सख्त गेंद की तरह रोल करें ताकि गाउन का संभावित रूप से संदूषित हिस्सा गेंद के अंदर रहे।
 - iii. उपयोग किए गए गाउन को किसी डिस्पोजेबल/प्लास्टिक के बैग में रखें और बैग के सिरों को बाँध दें
 - iv. किसी भी अन्य वस्तु को छूने से पहले अपने हाथों और कलाईयों को 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से धोएँ

गाउन/एप्रन को निकालना, साफ़ करना और उनका निपटान करना

सिंगल यूज़ गाउन/एप्रन

- ▶ प्लास्टिक के गाउन और एप्रन को विसंदूषित नहीं किया जा सकता है और इनका पुनः उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।
- ▶ सिंगल यूज़ गाउन/एप्रन को उतारने के तुरंत बाद डिस्पोजेबल/प्लास्टिक के बैग में रखा जाना चाहिए, और बैग के सिरों का बाँध देना चाहिए
- ▶ यदि संभव हो तो इस बैग को दूसरे डिस्पोजेबल/प्लास्टिक के बैग में रखें और बैग के सिरों को बाँध दें
- ▶ यदि संभव हो तो बैग को फेंकने से पहले उसे 3 दिन तक उसी स्थान पर रखा रहने दें
- ▶ बैग में डाले गए गाउन/एप्रन का निपटान नियमित कचरे के साथ करें

पुनः उपयोग योग्य गाउन/एप्रन

मशीन में धोना

- ▶ पुनः उपयोग योग्य गाउन/एप्रन, और चौगे उपलब्ध सबसे अधिक गर्म पानी (70-80°C/ 158-176°F) में साबुन/डिटर्जेंट से 10 मिनट तक धोएँ।
- ▶ पूरी तरह से सुखाएँ

Para obtener más información sobre cómo preparar una solución suave de cloro (0,05% de cloro), véase la circular 3B

हाथों से धोएँ

- ▶ दस्ताने पहनें
- ▶ साफ़ करना: पुनः उपयोग योग्य गाउन/एप्रन और चौगे को साबुन/डिटर्जेंट और गर्म पानी में डुबोएँ और गंदगी को हटाने के लिए हाथों से मलें
- ▶ विसंक्रमित करना: यदि संभव हो, तो गाउन को साफ़ करने (धो लेने) के बाद उसे क्लोरीन के हल्के घोल (0.05% क्लोरीन) में 30 मिनट के लिए भिगोएँ। फिर इसे कमरे के तापमान के पानी या ठंडे पानी में खंगालें और इसे हवा में सुखाएँ।

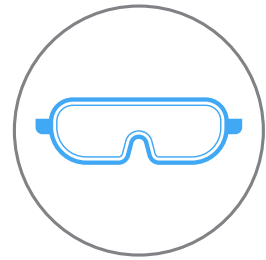
आपको गाउन/एप्रन/चौगे को हाथ से धोने के अलावा विसंक्रमित करना चाहिए, यदि उन्हें उच्च जोखिम वाली परिस्थितियों में पहना गया हो, जैसे कि सफ़ाई और विसंक्रमित करने वाले क्षेत्रों के लिए, जिनका उपयोग कोविड-19 वाले या उन व्यक्तियों द्वारा किया गया हो जिन्हें कोविड-19 होने की संभावना हो (यूनियन कार्यालय और सुविधाएँ संभवतः इस श्रेणी में आ सकते हैं यदि उस क्षेत्र में बीमारी की दर अधिक हो।

यदि सफ़ाई कर्मचारियों और यूनियन कामगारों के लिए पीपीई को घर पर विसंक्रमित करना मुश्किल हो, तो यूनियनों को पीपीई को यूनियन में सामूहिक रूप से विसंक्रमित करने की सुविधाएँ प्रदान करने पर विचार करना चाहिए।

यदि क्लोरीन के घोल या अन्य विसंक्रमक का उपयोग करके पुनः उपयोग योग्य गाउन को विसंक्रमित करना संभव न हो, तो उपयोग किए गए गाउन को गर्म पानी और साबुन/डिटर्जेंट में रात भर भिगोएँ, फिर उसे धोएँ, खंगालें और हवा में सुखाएँ

नेत्र संरक्षी (चश्मे, फेस शील्ड, आदि)

स्वस्थ व्यक्तियों की आँखों की सुरक्षा के लिए नेत्र संरक्षी की आवश्यकता हो सकती है। जब कोई बीमार व्यक्ति खाँसता है और छींकता है तो नेत्र संरक्षी संक्रमित बूंदों को आपकी आँखों में जाने से रोकेगा। यह हानिकारक रसायनों से होने वाली क्षति से बचाता है, जैसे कि विसंक्रमक जो सफ़ाई और विसंक्रमण गतिविधियों के दौरान आँखों में छलक सकता है।



- ▶ **धूप के चश्मे:** प्रभावी होने के लिए चश्मे को विशेष रूप से आँख के कोनों और भौंह के पार, पूरी तरह से फिट होना चाहिए।
- ▶ **फेस शील्ड** में क्राउन और चिन प्रोटेक्शन होना चाहिए और उसे चेहरे के चारों ओर कान के बिंदु तक लिपटा हुआ होना चाहिए।
- ▶ **नियमित आँखों के चश्मे/एनक** नेत्र संरक्षण के समान नहीं हैं, हालांकि वे घरेलू स्थितियों में विसंक्रमकों के छींटों से आँखों की रक्षा कर सकते हैं

नेत्र संरक्षी की निम्नलिखित के लिए सिफारिश की जाती है:

- ▶ सफ़ाई कर्मचारी जब यूनियन के कार्यालयों और सुविधाओं को विसंक्रमित करते हैं तो जोखिम के स्तर के आधार पर।
- ▶ जो लोग कोविड-19 से बीमार व्यक्तियों की देखभाल उच्च जोखिम वाली कुछ स्थितियों में कर रहे हैं।

नेत्र संरक्षी का उपयोग करते समय सावधानियाँ

- ▶ अपने सुरक्षात्मक आईवियर के बाहर के हिस्से को न छुएँ। यह संदूषित हो सकता है।
- ▶ अपने नेत्र संरक्षी को निकालने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ या अपने हाथों को हैंड सैनिटाइज़र से साफ़ करें।
- ▶ अपने सिर को आगे झुकाएँ और सिर के बैंड या ईयरफोन को उठाएँ।
- ▶ चश्मे/फेस शील्ड की सामने की सतह को छूने से बचें
- ▶ अपने हाथों को साबुन और पानी से 20 सेकंड के लिए धोएँ या अपने हाथों को कम से कम 60% अल्कोहल की मात्रा वाले अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से साफ़ करें (सैनिटाइज़र को अपने हाथों के दोनों ओर तब तक रगड़ें जब तक यह सूख न जाए)।

क्षतिग्रस्त चश्मों/फेस शील्ड की सफ़ाई और निपटान:

- ▶ पुनः उपयोग योग्य आईवियर को न्यूट्रल डिटर्जेंट और गर्म पानी के घोल में डुबोएँ (या आईवियर को उससे पोंछें) या आईवियर को किसी विसंक्रमक में डुबोएँ या उससे पोंछें।
- ▶ किसी भी दिखाई दे रही गंदगी को निकाल दें
- ▶ साफ़ पानी में खंगालें
- ▶ हवा में सुखाएँ या किसी साफ़ तौलिए से पोंछें
- ▶ इस बारे में निर्माता के मार्गदर्शन का पालन करें कि किस तरह के विसंक्रमक का उपयोग किया जाना है, या 0.1% क्लोरीन का उपयोग करें
- ▶ क्षतिग्रस्त सुरक्षात्मक आईवियर को निस्तारित करते समय इसे उतारने के तुरंत बाद डिस्पोजेबल/प्लास्टिक बैग में रखें और बैग के सिरों को बाँध दें।
- ▶ यदि संभव हो, तो इस बैग को दूसरे डिस्पोजेबल/प्लास्टिक बैग में रखें और बैग के सिरों को बाँध दें
- ▶ यदि संभव हो तो बैग को फेंकने से पहले उसे 3 दिन तक उसी स्थान पर रखा रहने दें
- ▶ बैग में डाले गए आईवियर का निपटान नियमित कचरे के साथ करें

एडवाइज़री 3

कोविड-19: सार्वजनिक स्थानों की सफ़ाई और विसंक्रमण

नॉवल कोरोनावायरस 7 दिनों तक सतहों पर सक्रिय रह सकता है। इससे यूनियन कार्यालयों जैसे सार्वजनिक स्थानों में सतह और वस्तुओं पर सक्रिय वायरस के पनपने की संभावना होती है जहाँ विभिन्न स्थानों और समुदायों के व्यक्तियों का बहुत अधिक आवागमन होता है।

बार-बार सफ़ाई और विसंक्रमण वायरस के संचरण को रोकते हैं और यह कामगारों और उनके समुदायों में फैले कोविड-19 को सीमित करने के लिए महत्वपूर्ण है।

एडवाइज़री 3A: सफ़ाई और विसंक्रमण के तरीके

सफ़ाई करने के बाद विसंक्रमण से वायरस को प्रभावी ढंग से निकाल दिया जाता है। इन दोनों में से कोई भी प्रक्रिया अकेले करने से केवल आंशिक रूप से कारगर होगी

सफ़ाई

- ▶ सफ़ाई का मतलब साबुन या डिटर्जेंट और पानी का उपयोग करके सतहों से कीटाणुओं सहित गंदगी और अशुद्धियों को दूर करना है
- ▶ अकेले सफ़ाई करने से कीटाणु नहीं मरते हैं, इससे उनकी संख्या घट जाती है
- ▶ केवल पानी का उपयोग करना सफ़ाई के लिए प्रभावी नहीं है

विसंक्रमण

- ▶ विसंक्रमण का मतलब है कीटाणुओं को मारने के लिए रसायनों का उपयोग करना।
- ▶ सफ़ाई के बाद सतहों से वायरस को पूरी तरह निकालने के लिए विसंक्रमण का दूसरी प्रक्रिया के रूप में उपयोग किया जाता है।
- ▶ कोरोनावायरस (कोविड-19) के लिए आम घरेलू विसंक्रामक कारगर हैं। निम्न पदार्थों का उपयोग करके वायरस को सतहों से निष्क्रिय किया जा सकता है:
 - i. इथेनॉल (अल्कोहल) का घोल, जिसमें अल्कोहल की मात्रा 70% हो
 - ii. क्लोरीन आधारित विसंक्रामक जैसे पानी में घोला गया घरेलू ब्लीच।
- ▶ ब्लीच/क्लोरीन की विभिन्न सांद्रताएँ विभिन्न सतहों और वस्तुओं को विसंक्रमित करने के लिए उपयुक्त होंगी
- ▶ पतले किए गए ब्लीच के घोल समय के साथ अपनी ताकत खो देंगे
- ▶ विसंक्रमित करते समय खिड़कियों और दरवाजों को खोल दें, और पंखे या एग्ज़ास्ट पंखे चला दें।
- ▶ विसंक्रमण के लिए किसी क्लोरीन आधारित विसंक्रामक, उदाहरण के लिए पतले घरेलू ब्लीच का उपयोग करें। आप अल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र का उपयोग भी कर सकते हैं जिसमें कम से कम 70% अल्कोहल हो।
 - i. सुनिश्चित करें कि सतह/वस्तु साफ़ और सूखी है। अगर यह गंदी है, तो इसे साफ़ करें।
 - ii. विसंक्रामक को किसी कपड़े या स्प्रे बोतल का उपयोग करके सतह पर लगाएँ।
 - iii. इसे सतह पर कम से कम 1 मिनट के लिए रहने दें।
 - iv. पोंछ कर सुखाएँ।

चेतावनियाँ:

- » विभिन्न रसायनों और विसंक्रामकों को एक साथ मिलाना खतरनाक है, उदाहरण के लिए अमोनिया को क्लोरीन या ब्लीच के साथ नहीं मिलाया जाना चाहिए
- » विसंक्रामक स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकते हैं
- » कम हवादार क्षेत्रों में विसंक्रामकों का उपयोग न करें
- » उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) पहने बिना विसंक्रामकों का उपयोग न करें
- » विसंक्रामकों न खाएँ, न पीएँ और न ही उन्हें अपने शरीर में इंजेक्ट करें
- » विसंक्रामकों को सीधे अपनी त्वचा पर न लगाएँ जब तक कि उत्पाद विशेष रूप से हाथों को विसंक्रमित करने के लिए न हो
- » विसंक्रामक का उपयोग पालतू जानवरों को पोंछने के लिए या सामान्य रूप से जानवरों पर न करें
- » विसंक्रामकों का भंडारण सुरक्षित रूप से करें। विसंक्रामकों को बच्चों और जानवरों से दूर रखें
- » पतले किए गए घोलों पर स्पष्ट रूप से लेबल लगाएँ

वस्तु/सतह का प्रकार

कठोर (खुरदुरी) सतहें: धातु, लकड़ी, पत्थर, प्लास्टिक, ईट, सिरेमिक आदि। वाटरप्रूफ (तामचीनी/एक्रेलिक) पेंट कोटिंग वाली दीवारें, फर्श, खिड़कियाँ, दरवाजे, दरवाजों के हैंडल, टेबल, कुर्सियाँ, शेल्फ, अलमारियाँ, काउंटरटॉप, टूटियाँ, शौचालय, सिंक, लाइट के स्विच, पंखे, एयर कंडीशनर, हीटर, आदि।

- ▶ यदि सतह गंदी है, तो उन्हें विसंक्रमित करने से पहले डिटर्जेंट/साबुन और पानी का उपयोग करके साफ़ किया जाना चाहिए।
- ▶ वायरस को फैलाने से बचने के लिए गीली सफ़ाई की विधियों का उपयोग किया जाना चाहिए, जैसे कि सफ़ाई के नम कपड़े, नम स्क्रबिंग पैड, नम मोप्स आदि का उपयोग करना।
- ▶ कठोर खुरदुरी सतहों को विसंक्रमित करने के लिए क्लोरीन का गाढ़ा घोल (0.5% क्लोरीन) आमतौर पर उपयुक्त होता है (0.5% क्लोरीन का घोल त्वचा के लिए हानिकारक होता है। इसका उपयोग करते समय द्रव रोधक/वाटरप्रूफ दस्ताने पहने जाने चाहिए)।

नरम (छिद्रपूर्ण) सतहें जो जगह पर स्थिर होती हैं: फिट किए गए कालीन, अपहोलस्ट्री आदि

- ▶ साबुन/डिटर्जेंट और पानी का उपयोग करके कालीनों और अपहोलस्ट्री में से दिखाई देने वाले संदूषण को निकालें।
- ▶ भारी यातायात वाले क्षेत्रों में महामारी की अवधि के लिए निकाले जा सकने वाले किन्हीं पर्दों आदि को निकाल दिया जाना चाहिए यदि इसे स्थान के कार्य से समझौता किए बिना किया जा सकता हो।
- ▶ धोए गए क्षेत्र को किसी नम कपड़े से पोंछ दें।
- ▶ कालीनों को झाड़ू या वैक्यूम से साफ़ करें। वायरस के फैलाने से बचने के लिए, झाड़ू या ब्रश की तुलना में वैक्यूम क्लीनर का उपयोग करना, यदि यह उपलब्ध हो, अधिक सुरक्षित होता है।
- ▶ कठोर नरम (छिद्रपूर्ण) सतहों को विसंक्रमित करने के लिए क्लोरीन का हल्का घोल (0.05% क्लोरीन) आमतौर पर उपयुक्त होता है
- ▶ विसंक्रमक को 5 मिनट के लिए सतह पर रहने दें और फिर बदरंग होने से बचाने के लिए किसी नम कपड़े से पोंछ लें।

नरम (छिद्रपूर्ण) सतहें जिन्हें निकाला और धोया जा सकता है: कपड़े, पर्दे, ढीली सीटें और कुशन कवर, चादरें, तौलिए आदि।

- ▶ वायरस को फैलाने की संभावना को कम करने के लिए धोए जाने वाले गंदे कपड़ों को हिलाएँ-डुलाएँ नहीं
- ▶ धोए जाने वाले कपड़े अपने सीने से न लगाएँ। उन्हें किसी बैग में रखें या उन्हें परिवहन के लिए किसी कंटेनर में रखें। (प्रत्येक उपयोग के बाद धोने वाले गंदे कपड़ों को परिवहन करने के लिए उपयोग किए जाने वाले कंटेनर को साफ़ और विसंक्रमित करें)
- ▶ सार्वजनिक शौचालय में कोई भी साझा किए गए तौलिए निकाल दिए जाने चाहिए।
- ▶ वस्तुओं को साबुन/डिटर्जेंट और गर्म पानी से धोएँ और उन्हें पूरी तरह से सुखा लें
- ▶ मशीन में धोना: डिटर्जेंट से गर्म पानी (70- 80°C/158-176°F) में धोएँ
- ▶ हाथ से धोना: गर्म पानी और साबुन/डिटर्जेंट में धोएँ।
- ▶ विसंक्रमण (देखें विसंक्रमित करना)
- ▶ साफ़ पानी में खंगालें
- ▶ मशीन में या हवा में सुखाएँ

इलेक्ट्रॉनिक्स: इसमें टैबलेट, स्क्रीन, टच स्क्रीन, कीबोर्ड, रिमोट कंट्रोल आदि शामिल हैं।

- ▶ यदि दिखाई देने वाला संदूषण मौजूद हो तो उसे निकालें। सुनिश्चित करें कि सतह साफ़ है।
- ▶ यदि निर्माता का कोई मार्गदर्शन उपलब्ध नहीं है, तो टच स्क्रीन, टैबलेट आदि को विसंक्रमित करने के लिए अल्कोहल-आधारित वाइप्स या स्प्रे का उपयोग करें जिसमें कम से कम 70% अल्कोहल हो।
- ▶ तरल पदार्थों के जमाव से बचने के लिए सतहों को अच्छी तरह से सुखाएँ

क्लोरीन के हल्के घोल (0.05% क्लोरीन) को कैसे तैयार किया जाना है इसके लिए एडवाइज़री 3B देखें

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) और सफ़ाई कर्मचारियों के लिए सावधानियाँ

सफ़ाई कर्मचारियों को ये पहनने चाहिए:

1. सफ़ाई के दौरान, और कूड़े का निपटान करते समय

- ▶ डिस्पोजेबल या पुनः उपयोग योग्य द्रव प्रतिरोधी दस्ताने
- ▶ एप्रन
- ▶ उपयोग किए जा रहे सफ़ाई उत्पादों के आधार पर अतिरिक्त पीपीई की आवश्यकता हो सकती है और क्या इनके छलकने का जोखिम है (जैसे सुरक्षात्मक आईवियर आदि)



2. किसी कोविड-19 रोगी द्वारा उपयोग किए गए किसी क्षेत्र की सफ़ाई करते समय (अर्थात कोई व्यक्ति जो कोविड-19 का रोगी है और उसमें बीमारी, खाँसने, छींकने आदि के लक्षण दिखाई दे रहे हैं)।

- ▶ डिस्पोजेबल या पुनः उपयोग योग्य द्रव प्रतिरोधी दस्ताने
- ▶ गाउन (या अगर गाउन उपलब्ध न हो, तो एप्रन)
- ▶ रक्षात्मक नेत्र संरक्षी
- ▶ कपड़े के मास्क की बजाय विशेषज्ञ मास्क पर विचार करें

3. हर समय

- ▶ कपड़े के मास्क/चेहरा ढँकने वाले कपड़े (कपड़े के मास्क कोविड-19 के विशिष्ट सुरक्षा उपाय हैं और कार्यस्थल पर इन्हें हर किसी को पहनना चाहिए)
- ▶ सफ़ाई कर्मचारियों को अपने हाथों को अक्सर साफ़ करना चाहिए, और पीपीई का सुरक्षित रूप से उपयोग करने के लिए सभी प्रोटोकॉल लागू करने चाहिए।
- ▶ सफ़ाई कर्मचारियों को नए सफ़ाई और विसंक्रमण प्रोटोकॉल में प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।
- ▶ प्रशिक्षण में निम्नलिखित शामिल होने चाहिए: :
 - » पीपीई का सुरक्षित उपयोग
 - » विसंक्रमकों का सुरक्षित उपयोग
 - » सफ़ाई और विसंक्रमण कैसे करें। सफ़ाई और विसंक्रमण किन चीज़ों का करें। सफ़ाई और विसंक्रमण कब करें।
- ▶ सफ़ाई कर्मचारियों को निम्नलिखित के बारे में प्रशासन के लिए जिम्मेदार कर्मचारियों को तुरंत सूचित करना चाहिए:
 - i. पीपीई को कोई क्षति जैसे कि दस्तानों में कोई छेद हो जाता है, या यदि पीपीई चिपचिपा, बदरंग या पतला हो जाता है। फटे या क्षतिग्रस्त पीपीई को फेंक दिया जाना चाहिए और बदल लिया जाना चाहिए
 - ii. सफ़ाई और विसंक्रमण के दौरान या बाद में अनुभव की गई किसी भी त्वचा, आँख या अन्य जलन, गले या छाती में खिंचाव या अन्य स्वास्थ्य समस्या होने पर। यदि समस्या बनी रहती है तो प्रबंधन को विसंक्रमण बंद कर देना चाहिए और पेशेवर मार्गदर्शन प्राप्त करना चाहिए। यदि समस्याएँ बनी रहती हैं तो प्रबंधन को स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करने वाले व्यक्ति को किसी चिकित्सक को दिखाने की सलाह देनी चाहिए।
- ▶ उपयुक्त कर्मचारियों को सफ़ाई उत्पादों, प्रक्रिया और पीपीई आवश्यकताओं का आकलन और पुनः आकलन करना चाहिए

गैर-विशेषज्ञ पीपीई और सुरक्षित उपयोग के विवरण के लिए: एडवाइज़री 2 देखें

एडवाइज़री 3B: घरेलू ब्लीच को पतला करना: विसंक्रामक तैयार करना

घरेलू ब्लीच जैसे क्लोरीन आधारित उत्पाद कोरोनावायरस के विसंक्रमण के लिए प्रभावी हैं।

घरेलू ब्लीच में आमतौर पर 5-6% क्लोरीन (1000ppm सोडियम हाइपोक्लोराइट) होता है। विभिन्न प्रयोजनों के लिए उपयुक्त विसंक्रामक बनाने के लिए घरेलू ब्लीच को ठीक से पतला किया जाना चाहिए। यह एडवाइज़री विसंक्रमण के लिए घरेलू ब्लीच को सुरक्षित और ठीक से पतला करने के बारे में मार्गदर्शन प्रदान करती है

**सामान्य मार्गदर्शन****1. बोतल पर लेबल की जाँच करें।**

- ▶ ब्लीच में 5-6% सोडियम हाइपोक्लोराइट/क्लोरीन या 1000ppm सोडियम हाइपोक्लोराइट होना चाहिए (कुछ घरेलू ब्लीच उपयुक्त नहीं होते हैं)
- ▶ समाप्ति तिथि की जाँच करें। समाप्ति तिथि के बाद वाले ब्लीच से काम नहीं चलेगा

2. ब्लीच के तैयार किए गए घोल

- i. किसी बंद, लेबल लगे कंटेनर में संग्रह करें
- ii. सीधे सूरज की रोशनी में संग्रह न करें।
- iii. ब्लीच के घोल प्रतिदिन तैयार किए जाने चाहिए; वे 24 घंटे के बाद प्रभावशीलता खो देते हैं।

3. स्वास्थ्य और सुरक्षा: चेतावनी**a. ब्लीच से त्वचा और आँखें जल सकती हैं। क्लोरीन से धुआँ निकलता है जो आपके फेफड़ों को नुकसान पहुँचा सकता है**

ब्लीच के घोल तैयार करते समय और उनके गाढ़ेपन के आधार पर ब्लीच के घोल का उपयोग करते समय त्वचा और आँखों को ब्लीच के सीधे संपर्क से बचाने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए। 0.05% क्लोरीन वाला ब्लीच का हल्का घोल, त्वचा को नुकसान नहीं पहुँचाता है और हाथों को विसंक्रमित करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है; 0.5% क्लोरीन वाला, या उससे अधिक क्लोरीन वाला गाढ़ा ब्लीच घोल कास्टिक होता है और यह आपकी त्वचा को जला देगा।

* यदि आपकी त्वचा पर या आपकी आँखों में ब्लीच या गाढ़ा ब्लीच घोल पड़ जाता है, तो तुरंत 30 मिनट के लिए गुनगुने या कमरे के तापमान के पानी से धो लें और यदि आवश्यक हो तो चिकित्सा उपचार लें। यदि आपकी आँखों में ब्लीच चला जाता है, तो डॉक्टर से संपर्क किया जाना चाहिए, भले ही कोई लक्षण न हों, यह पुष्टि करने के लिए कि क्या उपचार की आवश्यकता है

- i. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) का उपयोग करें
 - » दस्ताने (द्रव रोधक/वाटरप्रूफ)
 - » अपनी नाक और मुँह ढकने के लिए मास्क
 - » एप्रन /गाउन खासकर यदि आप बड़ी मात्रा में ब्लीच तैयार कर रहे हैं या उपयोग कर रहे हैं
 - » रक्षात्मक नेत्र संरक्षी पहनें खासकर यदि आप बड़ी मात्रा में ब्लीच तैयार कर रहे हों या उपयोग कर रहे हों
- ii. वेंटिलेशन सुनिश्चित करें
 - » खराब हवादार जगह में ब्लीच के घोल तैयार न करें या उनका उपयोग न करें। खिड़कियाँ और दरवाजे खोलें और पंखें चला दें

b. निगलने पर या इंजेक्ट करने पर ब्लीच घातक हो सकता है

- i. ब्लीच को बच्चों और जानवरों से दूर रखें
- ii. यदि ब्लीच का निगल लिया जाता है या इंजेक्ट किया या जाता है तो तुरंत चिकित्सकीय उपचार लें

c. ब्लीच के साथ अमोनिया न मिलाएँ

घोल सांद्रता	इनके लिए उपयुक्त है विसंक्रमित करना	तैयार करना 5-6% सोडियम हाइपोक्लोराइट वाले तरल ब्लीच से
गाढ़ा ब्लीच घोल 0.5 % क्लोरीन 0.5 % ब्लीच घोल कॉस्टिक होता है। देखभाल और तैयार करने में सावधानी बरतनी चाहिए	कठोर (खुरदुरी) सतहें धातु, लकड़ी, प्लास्टिक, कोई पत्थर, ईंट सिरमिक आदि। फर्श, खिड़कियाँ, दरवाजे, शौचालय, बाथरूम, टेबल, कुर्सियाँ, दरवाजे, काउंटर, हैंडल, टूटियाँ, शेल्फ, अलमारियाँ, टूटियाँ, हैंडल, वाटरप्रूफ कोटिंग वाली दीवारें, सिंक, हीटर, पंखे, एयर-कंडीशनर आदि।	चरण 1: सुनिश्चित करें कि स्थान पूरी तरह हवादार है चरण 2: पीपीई पहनें <ul style="list-style-type: none"> • द्रव रोधक दस्ताने • मास्क • रक्षात्मक नेत्र संरक्षी पर विचार करें • सुनिश्चित करें कि आपकी त्वचा सुरक्षित है चरण 3: 4 लीटर पानी में 5 बड़े चम्मच तरल ब्लीच डालें (1 लीटर पानी लगभग एक किलो पानी के बराबर होता है) या 1 लीटर पानी में 4 चम्मच तरल ब्लीच डालें चरण 4: हिलाएँ
मध्यम गाढ़े ब्लीच का घोल 0.1% क्लोरीन	सुरक्षात्मक आइवियर चश्मे, फेस शील्ड	चरण 1: सुनिश्चित करें कि स्थान पूरी तरह हवादार है चरण 2: पीपीई पहनें <ul style="list-style-type: none"> • द्रव रोधक दस्ताने • मास्क • सुनिश्चित करें कि आपकी आँखें और त्वचा सुरक्षित हैं चरण 3: 1 हिस्सा गाढ़े ब्लीच के घोल (0.5% क्लोरीन) को 4 हिस्से कमरे के तापमान वाले पानी में मिलाएँ (किसी कप का उपयोग करें ताकि मिलाई गई मात्राएँ समान हों) चरण 4: अच्छी तरह हिलाएँ 10 सेकंड तक चरण 5: उपयोग करने से पहले 30 मिनट तक प्रतीक्षा करें
हल्का ब्लीच घोल 0.05 % क्लोरीन	1. लांड़ी कपड़े, तौलिए, बेडशीट, हटाने योग्य मुलायम फर्निशिंग (पर्दे, सीट कवर) 2. सफ़ाई के उपकरण कपड़े, पोंछे आदि साफ़ करना 3. निजी संरक्षी उपस्कर <ol style="list-style-type: none"> कपड़े के मास्क पुनः उपयोग योग्य दस्ताने, गाउन, एप्रन, चौगे 4. हाथ	चरण 1: सुनिश्चित करें कि स्थान पूरी तरह हवादार है चरण 2: पीपीई पहनें <ul style="list-style-type: none"> • द्रव रोधक दस्ताने • मास्क • सुनिश्चित करें कि आपकी आँखें और त्वचा सुरक्षित हैं चरण 3: 9 हिस्से कमरे के तापमान के पानी में 1 हिस्सा गाढ़ा ब्लीच घोल (0.5% क्लोरीन) मिलाएँ चरण 4: अच्छी तरह हिलाएँ 10 सेकंड तक चरण 5: उपयोग करने से पहले 30 मिनट तक प्रतीक्षा करें

एडवाइज़री 3C: सार्वजनिक स्थान: सफ़ाई और विसंक्रमण की आवृत्ति

सफ़ाई और विसंक्रमण की आवृत्ति इस पर निर्भर करती है कि किसी सुविधा/स्थान का उपयोग कैसे किया जाता है, इसका उपयोग कितने लोग करते हैं, और वे इसका उपयोग कितनी बार करते हैं। प्रत्येक यूनिशन कार्यालय द्वारा सफ़ाई और विसंक्रमण प्रोटोकॉल विशिष्ट परिस्थितियों के आधार पर तैयार या अनुकूलित किया जाना चाहिए। नीचे दी गई तालिका में दैनिक यातायात की मात्रा के साथ कार्यस्थलों के लिए सामान्य दिशानिर्देश दिए गए हैं। इसमें किसी सुविधा के उपयोगकर्ताओं में कोविड-19 के संक्रमण के प्रकोप के बाद की सफ़ाई और विसंक्रमण की प्रक्रियाएँ शामिल नहीं हैं। कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति द्वारा सुविधा के उपयोग के बाद सफ़ाई और विसंक्रमण के लिए एडवाइज़री 1B देखें

किन वस्तुओं को साफ़ और विसंक्रमित किया जाना चाहिए?	कितनी बार
7 या अधिक दिनों तक खाली रहे क्षेत्रों में पथ या ऑगन जैसे बाहरी क्षेत्रों में केवल नियमित सफ़ाई की आवश्यकता होती है और उन्हें विसंक्रमित करने की आवश्यकता नहीं होती है	सामान्य रूप में
सामान्य उपयोग के स्थान/सतहें फर्श, पहुँच योग्य खिड़कियाँ, ऐसी बड़ी सतहें जिन पर लोग अक्सर टेक लगाते हैं, दरवाजे, डेस्क, कुर्सियाँ, मेज़े, पोर्टेबल पंखे, हीटिंग और कूलिंग यूनिट आदि। (सफ़ाई और विसंक्रमण)	हर 24 घंटे में एक बार
बार-बार छुई जाने वाली सतहें या वस्तुएँ दरवाज़े के हैंडल, लाइट के स्विच, टूटियाँ, सिंक, शौचालय, डिब्बे, रेलिंग, किचन काउंटर आदि या अक्सर इस्तेमाल किए जाने वाले क्षेत्र जैसे बाथरूम और किचन। (सफ़ाई और विसंक्रमण)	दिन में दो बार या आवश्यकतानुसार दिन में कई बार।
मुलायम फर्निशिंग कार्पेट, सीट कवर, पर्दे आदि (सफ़ाई और विसंक्रमण)	आवश्यकतानुसार बारंबारता बढ़ाएँ
सफ़ाई के उपकरण बाल्टियाँ, पोंछे, मॉप हैड, सफ़ाई के कपड़े आदि (सफ़ाई और विसंक्रमण)	प्रत्येक पारी के बाद
साझा की गई वस्तुएँ और कार्यालय उपकरण कंप्यूटर कीबोर्ड, प्रिंटर टच स्क्रीन, रिमोट कंट्रोल आदि (विसंक्रमण)	Desinfectar entre cada usuario, o según sea necesario
Vajilla y cubiertos compartidos गिलास, कप, प्लेट, चम्मच, कांटे आदि को डिस्टर्जेंट या साबुन और गर्म पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए। (सफ़ाई)	उपयोगों के बीच
परिवहन यदि यूनिशन परिवहन (बसों/वैन आदि) को किराए पर लेती है, तो उसे सफ़ाई और विसंक्रमण के दिशानिर्देशों का उपयोग करते हुए उसका उपयोग करने से पहले साफ़ और विसंक्रमित किया जाना चाहिए। यदि वापसी यात्रा में उसके अलग यात्री हैं, तो जिन प्रमुख क्षेत्रों को अधिक स्पर्श किया जाता है, उन्हें परिवहन के पुनः उपयोग से पहले फिर से साफ़ और विसंक्रमित किया जाना चाहिए।	उपयोग से पहले

कोविड-19 महामारी के दौरान ट्रेड यूनियनों के लिए व्यावहारिक स्वास्थ्य और सुरक्षा गाइड

बिल्डिंग एंड वुड वर्कर्स इंटरनेशनल

Route des Acacias 54
CH-1227 Carouge GE
Switzerland

Tel.: +41 22 827 37 77

Fax: +41 22 827 37 70

Email: info@bwint.org

www.bwint.org



BWI
Building and Wood
Workers' International
www.bwint.org