



कार्यस्थलमा कोभिड १९ को रोकथाम र न्यूनिकरण कार्य रुजु सूची

Date: 09/04/2020

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

रुजु सूची कसरी प्रयोग गर्ने ?:

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

“प्राथमिकता” मा $\sqrt{\text{चिन्ह}}$ लगाउनुहोस् ।

- ▶ ६. रुजु सूची भर्ने काम पुरा भए लगत्तै व्यवस्थापनलाई सुभाषाहरू दिन समूह छलफलको आयोजना गर्नुहोस् ।
- ▶ ७. सुधारको निरन्तर कार्यान्वयनको योजना बनाउनका लागि समूह छलफलको नतिजा, व्यवस्थापन समक्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।^२

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

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

^१ प्राथमिकताहरू कामदारहरूको स्वास्थ्य, यसको गम्भीरता र तत्कालिकतालाई असर गर्ने परिस्थितिको ठूलो वा कम सम्भावनाको आधारमा सेट गर्नुपर्दछ ।

^२ अनुसूची I

► I. नीति, योजना र संगठन

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

2 सबै कार्यस्थलहरू, कामदारले सम्पादन गर्ने कामहरू र संक्रमणको सम्भावित स्रोतहरूलाई ध्यानमा राख्दै कार्यस्थलमा कोभिड १९ को रोकथामका लागि तयारी र जवाफी योजना तयार गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

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

3 नियमित रूपमा तपाईंको व्यवसायजन्य स्वास्थ्य सेवाहरू, स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य निकाय वा अन्य साभेदारहरूसँग परामर्श गर्नुहोस् जसले कार्यस्थलमा भाइरस संक्रमणको जोखिम रोकथाम प्रवर्धन गर्न र अन्य प्राविधिक सल्लाह वारे जानकारीमुलक सामग्रीहरू निर्माण गरिसकेको हुन सक्छ ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

4 राष्ट्रिय तथा स्थानीय निकायहरूले जारी गरिएको सुचनाको आधारमा कामदारहरूलाई कोभिड १९ को उदयीमान स्थितिबारे अद्यावधिक विश्वसनिय जानकारी प्रदान गर्न एउटा कार्यस्थल प्रणाली स्थापना गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

5 सबै संचालनका खतराहरूलाई नक्शांकन गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

6 सुरक्षा र स्वास्थ्यलाई तपाईंको आकस्मिक र व्यवसाय निरन्तरता योजनामा एकिकृत गर्नुहोस् र कम कार्यबलको साथमा गर्नुपर्ने काम सहित श्रम सम्बन्धी आवश्यकताहरूलाई ध्यान दिनुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

▶ II. जोखिम मूल्यांकन, व्यवस्थापन र संचार

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

15 ग्राहकहरुसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क कम गराउन दुवानी कामदार, ट्रक ड्राईभर र अन्य यातायात कामदारहरुलाई सहयोग गर्नुहोस् र उनीहरुले व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहार जस्तै: हात धुने र हातको लागि स्यानिटाईजर प्रयोग गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

16 यदि आवश्यक छैन भने यात्रालाई रोक्नुहोस् । जब व्यवसायिक यात्राहरु (सबै तहको यात्रा र कार्यभारको लागि) निर्धारित गरिएको छ भने कोभिड १९ संक्रमणको जोखिम आकलन गर्नुहोस् ।³

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

17 कामदारहरु र कामदारका प्रतिनिधिहरूसँग ईन्टरनेट मार्फत वा यदि सम्भव भएन भने टेलिफोन मार्फत नियमित संचार सम्पर्कमा रहनुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

18 कुनै पनि उदीयमान मनोसामाजिक जोखिम, कार्य व्यवस्थाको नयाँ रूप र खानपान, आराम, निन्द्रा, व्यायाम र साथीहरु र परिवारसँग सामाजिक सम्पर्क सहितको स्वस्थ जीवनयापनको प्रवर्धन र व्यवस्थापन गर्न कामदारहरुलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

▶ III. रोकथाम र न्यूनिकरण उपायहरु

19 आधिकारीक निकायले उल्लेख गरे बमोजिम एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति बीचको दुरी २ मिटर (६ फिट) हुने गरी काम गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

20 आमने सामने भएर गरिने बैठक नगर्नुहोस्, फोन कल, इमेल वा भर्चुअल बैठकलाई प्राथकता दिनुहोस् । यदि बैठक आयोजना गर्नुपर्ने भएमा सहभागी बीच यथेष्ट भौतिक दुरी कायम गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

21 कर्मचारी, ग्राहक र आगन्तुकहरुका लागि पर्याप्त तथा सहज पहुँच स्थान प्रदान गर्नुहोस् जहाँ उनीहरुले साबुन र पानीले आफ्ना हात धुन सक्नुका साथै स्यानिटाईजरले हातमा रहेको संक्रमण हटाउनु सकोस् । साथै हात धुने संस्कारलाई प्रवर्धन गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

22 कार्यस्थल नजिक उपयुक्त स्थानमा हात स्यानिटाईजर डिस्पेन्सर राख्नुहोस् र सो डिस्पेन्सर नियमित भरिएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....
.....

³ अधिक जानकारी को लागी:

23 टेबुल, कार्यथलो, ढोकाको बिडं, टेलिफोन, किबोर्ड र अन्य कार्य वस्तुहरूलाई नियमित पुछ्ने संस्कारलाई प्रवर्धन गर्नुहोस् साथै शौचालय सहित साभा ठाँउलाई संक्रमणबाट जोगाउन नियमित सरसफाई गर्नुहोस् । धेरै छुईरहने सतह धेरै पटक सफा गर्नुहोस् । संचालनको आधारमा सरसफाई र कीटनाशक गर्ने सेवाहरु लिनुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

25 कार्यस्थलमा राम्रो श्वासप्रश्वास सरसफाईलाई प्रवर्धनका साथै सबैलाई जानकार बनाउनुहोस् । जस्तै: तपाईंको कुहनालाई बंगाएर मुख र नाक छोप्ने वा खोक्दा वा हाँछ्यु गर्दा टिस्यु पेपर प्रयोग गर्ने ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

26 कार्यस्थलमा सामाजिक दुरी सुनिश्चित गर्नुहोस् र सकेसम्म भेला भई गर्नुपर्ने कार्यहरु निरुत्साहित गर्नुहोस् 4।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

27 उपयुक्त मास्क प्रदान गर्नुहोस् र रुघा लागेका वा सिगाँन वगिरहेकाहरूलाई स्वस्थ रूपमा नष्ट गर्न मिल्ने बन्द भएको डिब्बा सहित कार्यस्थलमा पेपर टिस्यु उपलब्ध गराउनुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

► IV. कोभिड १९ को शंकास्पद र निश्चित भएको बेलाका लागि व्यवस्थाहरु

28 स्थानीय आधिकारीक निर्देशन बमोजिम कोभिड १९ को शंकास्पद लक्षणहरु भएको तपाईंको कामदारहरूलाई कार्यस्थलमा नआउन र स्थानीय आधिकारीक निर्देशनहरु मान्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

29 जब कामदारहरूलाई सास फेर्न गाह्रो सहित गम्भीर स्वास्थ्य अवस्था भएमा उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागमा उनीहरूले गरेको हालसालैको यात्रा विवरण र लक्षण सहित सम्पर्क गर्न सल्लाह दिनुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा

कैफियत:

.....

.....

▶ अनुसूची ।

कार्य योजना र फलोअप फाराम

1. कार्य योजना

विभाग र शाखा र कार्य इकाई:

मिति: _____

समूह: _____

प्राविधिक क्षेत्र:

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

अपेक्षित सुधारको विवरण

स्थान:

विवरण:

समापन हुने अनुमानित मिति:

- विभिन्न प्राविधिक क्षेत्रहरुको सुधारका लागि छुट्टै पानाहरु प्रयोग गर्नुहोस् ।

2. फलोअप कार्य (सुधार वारे जानकारी)

मिति: _____

समूह: _____

विभाग / शाखा / कार्य इकाई :

सुधार भएको वा हुदै गरेको प्रगतिको शिर्षक:

तकनीकी क्षेत्र:

- [] नीति, योजना र संगठन
- [] जोखिम मूल्यांकन, व्यवस्थापन र संचार
- [] रोकथाम र न्यूनिकरण उपायहरु
- [] कोभिड १९ को शंकास्पद र निश्चित भएको बेलाका लागि व्यवस्थाहरु
- [] अन्य

सुधार कार्यान्वयन भएको मिति:

जिम्मेवार व्यक्तिको नाम:

सुधार पुरा गर्न आवश्यक अवधि:

कार्यान्वयनका लागि आवश्यक सीप र प्रविधिहरु:

सुधारको सम्भावना:

सुधारका लागि बलिया पक्षहरु:

सुधार कार्यान्वयनको लागि आवश्यक सहयोग:
