कराबीनि
ESIC

कोविड-१९ उद्योग आणि संस्थांसाठी कामाच्या सुरक्षित ठिकाणांसाठी मार्गदर्शक तत्वे

श्रम एवं रोजगार मंत्रालय
Ministry of Labour & Employment
भारत सरकार (Government of India)
Website: www.labour.gov.in

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation
www.esic.nic.in, www.esic.in

परिचय

कोरोना विषाणूंचा हा आजार म्हणजेच कोविड-19 नजीकच्या भविष्यकाळातही कायम राहील, अशी शक्यता आहे. त्यामुळे व्यवसाय, कर्मचारी आणि ग्राहकांवर होणारा कोविड-19 चा परिणाम कमी करण्यासाठी योग्य उपाययोजना आणि त्यांचा आराखडा तयार असणे आवश्यक आहे. कामाच्या ठिकाणी कोविड-19 चा प्रसार कमी करण्याच्या दृष्टीने आराखडा तयार करण्यासाठी व्यवसायांना साह्य व्हावे या उद्देशाने ही मार्गदर्शक तत्वे मांडण्यात आली आहेत. व्यवसाय आणि मालकांनी आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, राज्य सरकारे (विशेषत: कंटेनमेंट झोनची माहिती घेण्यासाठी), पीएचडीसीसीआय, असोचेम, फिक्की, सीआयआय आणि नासकॉम इ. यांच्याकडून अधिकृत आणि ताजी माहिती मिळवायला हवी. कोविड-19बद्दलची महत्त्वाची माहिती परिणामकारकरित्या पोहोचवण्याबरोबरच धोक्यांचा आढावा घेऊन त्यावर उपाय शोधण्यासाठी कर्मचारी आणि युनियन्ससोबत सहकार्य ठेवणे महत्त्वाचे आहे.

या सर्वसाधारण मार्गदर्शक तत्त्वांच्या साह्याने त्यांनी विशिष्ट स्वरुपाचा आराखडा तयार करून त्याची अंमलबजावणी करावी आणि वेळोवेळी त्यात बदल करावेत. हा आराखडा :

- व्यवसाय, तेथील कामांच्या जागा आणि प्रक्रिया यानुरुप असावा.
- सर्व जागा आणि कामांचा यात समावेश असावा आणि त्यातील कोविड-19 च्या संभाव्य धोयांचा आढावा असावा.
- अशा प्रकारचा संपर्क नष्ट करण्यासाठी वा कमी करण्यासाठी नियंत्रण उपाय समावेशक असावा.
- इतर कामगारांमध्ये लागण कमी करणारा आणि रोखणारा असावा.
- सुरक्षित व्यावसायिक कामकाज आणि कामाच्या ठिकाणी आरोग्यदायी वातावरण राखण्यासाठी साह्यकारी ठरावा.

कोविड-19 बद्दल

- कोविड-19च्या रुग्णांना साधारणपणे ताप, खोकला, घसा खवखवणे आणि अंगदुखी असे त्रास होतात आणि त्यासोबत काहीवेळा श्वसनाचा त्रास होतो. काही व्यक्तींमध्ये गंध किंवा चव घेण्याची क्षमता नष्ट होते किंवा काहींना अतिसाराचा त्रास होतो.
- वयानुसार आजाराचे गांभीर्य आणि मृत्यूचा धोका वाढतो. उच्च रक्तदाब, कर्करोग, मधुमेह, हृदय, मूत्रपिंड किंवा फुफ्फुसाचे आजार असणाऱ्या कोणत्याही वयातील व्यक्तीला या आजाराचा अधिक धोका असतो.
- कोविड-19 चा प्रसार अगदी सहज होतो. लागण झालेली व्यक्ती खोकल्यास, शिंकल्यास, हसल्यास किंवा बोलल्यास थुंकीचे सूक्ष्म थेंब आसपासच्या लोकांच्या तोंडावर, नाकावर किंवा डोळ्यांवर उडतात. या थेंबांमध्ये कोविड-19 ला कारणीभूत ठरणारे विषाणू असतात. दोन मीटरच्या परिसरातील लोकांना याचा धोका अधिक असतो. हे थेंब आसपासच्या पृष्ठभाग, वस्तू आणि लोकांवर पडतात आणि अशा पृष्ठभागांना किंवा वस्तूंना स्पर्श केल्यास लोकांना बाधा होते.
- हवा खेळती नसलेल्या जागी किंवा कमी जागेत लोकांची दाटीवाटी झाल्यास हा विषाणू सहज पसरतो.
- लागण झालेल्या मात्र कोणतीही लक्षणे नसलेल्या व्यक्तीही या आजाराचा प्रसार करतात.

लक्षणे

ताप

खोकला

श्वसनाचे विकार

घशाची खवखव

डोकेदुखी

सर्वसाधारण नियम

प्रत्येक व्यक्ती (लागण झालेली वा न झालेली) कामाच्या ठिकाणी असल्यास लागण होण्याचा संभाव्य धोका त्यातून गृहित धरायला हवा आणि त्यानुसारच पुढील नियोजन करायला हवे. विविध वर्कसाईट्स आणि कामगार तिथे या साईट्सवर ज्या प्रकारचे काम करतात त्यासह सर्व प्रकारचे धोके लक्षात घ्यायला हवेत. यात पुढील मुद्द्यांचा समावेश होतो :

१. कामाच्या ठिकाणी लागण होण्याचा स्रोत, जसे की :

   क. सामान्य लोक, ग्राहक, वितरक आणि कामगार इ.

   ख. आजारी व्यक्ती किंवा लागण होण्याचा अधिक धोका असलेल्या व्यक्ती उदा. आरोग्य कर्मचारी आणि कोविड-19 चे अधिक रुग्ण असलेल्या भागांना भेट देणाऱ्या व्यक्ती.

2. कर्मचाऱ्याने केलेली कामे.

3. घर आणि समुदायांमध्ये धोयाची बिगर-व्यावसायिक कारणे.

4. वर उल्लेख केल्यानुसार कामगारांची गंभीर आजारांसंदर्भातील वैयक्तिक कारणे.

5. कामगाराचे मानसिक आरोग्य.

संसर्ग रोखण्याचे प्राथमिक उपाय

कोविड-१९ शी लढा देण्यासाठी सर्व पाचही नियमांचे पालन करा.

मास्क वापरा	सतत हात धुवा	श्वसनाचे शिष्टाचार पाळा	सोशल डिस्टंसिंग पाळ	कामाच्या जागा वारंवार स्वच्छ आणि निर्जंतुक करा.

'संसर्ग टाळण्यासाठीच्या प्राथमिक उपाययोजनांवर भर देणे आणि त्यांची अंमलबजावणी करण्यावर कामगारांची सुरक्षा अवलंबून आहे. शिवाय, त्यास संवाद, चर्चा, प्रश्नोत्तरे, पोस्टर्स, ऑडिओ-व्हिज्युअल, चिन्हे आणि चित्रे अशा माध्यमांची जोड देता येईल. कोविड-19च्या प्राथमिक संसर्ग नियंत्रण उपाययोजनांमध्ये खालील मुद्द्यांचा समावेश होतो :

मास्क | हात धुणे | खोकण्याच शिष्टाचार | सोशल डिस्टंसिंग | कामाच्या जागा वारंवार स्वच्छ आणि निर्जंतुक करणे.

१. मुख्यत: रुग्ण खोकल्यास, शिंकल्यास, बोलताना किंवा हसताना हा आजार पसरतो. त्यामुळे सार्वजनिक ठिकाणी असताना प्रत्येकाने आपले तोंड आणि नाक मास्कने झाकणे आवश्यक आहे. मास्क सतत घालावा आणि योग्य पद्धतीने घालावा आणि काढावा.

२. याच कारणास्तव श्वसनाचे शिष्टाचार पाळले जावेत. म्हणजेच, खोकताना किंवा शिंकताना हात किंवा कोपराने तोंड झाका किंवा टिश्यू वापरा आणि तो नंतर जवळच्या बंद कचरापेटीत टाका.

३. वारंवार आणि योग्य पद्धतीने किमान ४० सेकंद हात साबण आणि पाणी वापरून धुतल्याने किंवा ६० टक्के अल्कोहोल किंवा ७० टक्के आइसोप्रोपाइल अल्कोहोल असलेला सॅनिटायझर वापरल्याने दूषित पृष्ठभागावरून या रोगाची लागण होण्याचा धोका कमी होतो. सॅनिटायझर वापरण्याऐवजी हात ४० सेकंद साबण आणि पाण्याने धुणे हे अधिक चांगले आहे.

४. कोविड-१९ चा प्रसार रोखण्यात दोन व्यक्तींमधील दोन मीटरचे अंतर हा फारच महत्त्वाचा मुद्दा आहे. लोकांमध्ये दोन मीटरचे अंतर राखल्यास कोविड-१९ च्या प्रसाराचा धोका कमी होतो. जागतिक आरोग्य परिषदेने कामाच्या ठिकाणी प्रत्येक कामगाराच्या अवतीभवती १० चौ. मी.चा परिसर राखण्याची शिफारस केली आहे.

५. कोविड-१९ ची लागण झालेल्या व्यक्तीचा वारंवार संपर्क झालेल्या पृष्ठभागावरूनही या विषाणूचा प्रसार होतो. अशा पृष्ठभागाला कामगाराचा स्पर्श झाल्यास त्याला लागण होऊ शकते. ताज्या बनवलेल्या १ टक्का सोडिअम हायपोक्लोराइट सोल्युशनमुळे किंवा ६० टक्क्यांहून अधिक इथाइल अल्कोहोल असलेल्या सोल्युशनमुळे हा विषाणू मारता येतो.

६. **लोकांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी कोणताही एक उपाय पुरेसा नाही. एकत्र काम करताना मास्क घालणे, सोशल डिस्टंसिंग पाळणे, वारंवार हात धुणे आणि योग्य आणि वारंवार निर्जंतुकीकरण यामुळे लोकांना सुरक्षित ठेवता येईल.**

कामाच्या ठिकाणी नियंत्रण

कामाच्या ठिकाणचे वातावरण योग्य ठेवण्यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाययोजना

सोयीस्कर अंमलबजावणी, परिणामकारकता आणि खर्च या मुद्द्यांचा विचार केला तर सर्व प्रकारच्या नियंत्रण उपाययोजनांमध्ये काही फायदे आहेत आणि काही तोटे. कामगारांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी यात मेळ साधायला हवा. ही काही मूळ मार्गदर्शक तत्त्वे आहेत आणि व्यवसायाचे स्वरूप, कामाच्या जागा, प्रक्रिया, कर्मचारी आणि ते करत असलेले काम या साऱ्याला योग्य पद्धतीने ती वापरायला हवीत.

इंजिनीअरिंग नियंत्रण

खालील इंजिनीअरिंग पर्यायांमुळे कामगारांच्या वर्तनावर अवलंबून न राहता कोविड–१९ च्या प्रसाराचा धोका कमी करता येतो :

प्रत्यक्ष बदल आणि अडथळे

१. सोशल डिस्टंसिंग पाळले जावे आणि हवा खेळती रहावी यासाठी कामाच्या जागेत संरचनात्मक बदल.

२. पारदर्शक काच/प्लेक्सीग्लास/ॲक्रॅलिक किंवा इतर कोणतेही साजेसे पार्टिशन शक्य तिथे लावावे, जसे कामाची ठिकाणे, स्वागतकक्ष, इतर कामाची ठिकाणे आणि जिथे लोक एकमेकांच्या संपर्कात येतात.

कामाच्या ठिकाणची हवा : हवा अधिक खेळती ठेवण्यासंदर्भात

३. कामाची ठिकाणे किंवा शॉप फ्लोअर्सवर दारे आणि खिडक्या उघड्या ठेवून किंवा एक्झॉस्ट लावून एअर कंडिशनर्समधून बाहेर पडणारी हवा अधिक खेळती ठेवता येईल.

४. जागा वापरण्यापूर्वी दोन तास आणि नंतर दोन तास एक्झॉस्ट/वेंटिलेशन सिस्टम सुरू ठेवावी.

५. स्वच्छतागृहांमधील एक्झॉस्ट २४/७ सुरू असावा.

६. सेंट्रल एअर कंडिशनिंगचा वापर टाळावा. अगदीच गरज पडली तर हेपा (HEPA) फिल्टर्ससह स्वतंत्र एअर कंडिशनर्सचा वापर करावा.

७. वेंटिलेशन प्रणाली योग्य रित्या सुरू असल्याची खातरजमा करावी आणि प्रत्येक जागेतील व्यक्तींच्या संख्येनुसार आत हवेचा दर्जा राखला जावा.

एअर कंडिशनिंग आणि वेंटिलेशन सिस्टममध्ये बदल करण्यासाठी सीपीडब्ल्यूडीने जारी केलेल्या एचव्हीएसीच्या नव्या मार्गदर्शक तत्वांचा सखोल अभ्यास करा.

प्रशासकीय नियंत्रण

प्रशासकीय बदल अंमलात आणण्यास तुलनेने सोपे असतात आणि कोविड-१९ चा प्रसार कमी करण्यात त्यांचा दीर्घकाळ उपयोग होतो.

संसर्ग नियंत्रणाशी संबंधित विविध कामांच्या व्यवस्थापनासाठी शक्य असल्यास टीम तयार करा किंवा व्यक्तींची निवड करा :

१. अभ्यागतांना शक्यतो येऊ देऊ नका. आधी भेटीची वेळ ठरवूनच त्यांना येऊ द्या. शक्य तेव्हा, त्यांना प्रवेश देण्यापूर्वी त्यांचे आरोग्य सेतू स्टेटस तपासा. कोणाही अभ्यागताला स्वागतकक्षापलीकडे प्रवेश नसावा.

२. बायोमेट्रिक अटेंडन्स सिस्टम वापरू नका. फ्रिस्किंग बंद करा.

३. कार्यालयच्या प्रवेशावर कॅलिब्रेटेड, इन्फ्रारेड, स्पर्श न करणारे थर्मोमीटर्स वापरून सर्व अभ्यागत आणि कामगारांच्या शरीराचे तापमान तपासा. कोविड-१९च्या लक्षणांची तपासणी करा. ताप किंवा कोणतीही लक्षणे असलेल्यांना परत घरी जाऊन तातडीने वैद्यकीय सल्ला घेण्यास सांगा. प्रवेश आणि निर्गमनाचे रजिस्टर ठेवा. गर्दी होऊ नये यासाठी विविध ठिकाणी प्रवेश आणि स्क्रीनिंगची व्यवस्था करा.

४. कोविड-१९ ची लक्षणे असणाऱ्या कामगारांना यासंदर्भात त्यांच्या पर्यवेक्षकांना कळवून घरीच राहून वैद्यकीय सल्ला घेण्यास प्रोत्साहन द्या. अगदी हलकी लक्षणे असली तरी कामगारांनी घरी राहावे, हा संदेश वारंवार द्या. कुटुंबातील कोविड-१९ च्या रुग्णांची काळजी घेण्यासाठी आणि स्वत:ची देखभाल करण्यासाठी कामगारांना घरीच राहू द्या.

५. सर्व कामगार आणि अभ्यागत प्रवेशापूर्वी त्यांचे हात अल्कोहोल असलेल्या सॅनिटायझरने निर्जंतुक करतील, याची खातरजमा करा.

श्वसनासंदर्भातील स्वच्छता : मास्क अनिवार्य, श्वसनाचे शिष्टाचार आवश्यक

१. कामगार आणि अभ्यागतांनी प्रवेशापूर्वी आणि कार्यालयात असेपर्यंत मास्क घालायला हवा, यावर भर द्या. यात कोणतीही तडजोड करू नका. कामगारांसाठी मास्क उपलब्ध करून द्या किंवा कापडाच्या तीन स्तरांचे मास्क शिवून घेण्यास त्यांना प्रोत्साहन द्या. असे मास्क साबण आणि पाण्याने धुवून पुन्हा वापरता येतात.

   मास्क घालण्याची आणि काढण्याची योग्य पद्धत कामगारांना शिकवा. यासाठी प्रात्यक्षिक आणि पोस्टर्स तसेच ऑडिओ-व्हिज्युअल माध्यमांचा वापर करता येईल.

२. सनासंदर्भातील शिष्टाचार पाळण्यास प्रोत्साहन द्या आणि ते योग्य प्रकारे कसे करावे याचे प्रात्यक्षिक कामगारांना दाखवा. सोयीस्कर ठिकाणी टिश्यू आणि झाकण असलेल्या कचरापेट्या ठेवा.

कामाच्या ठिकाणची स्वच्छता : कामाच्या जागेचे वारंवार निर्जंतुकीकरण आणि सतत हात धुणे, काहीही शेअर करू नका, कशालाही स्पर्श करू नका

१. नियमितपणे हाऊसकिपिंगची कामे करा. सर्व ठिकाणची जमीन, वीजेचे बटन, प्रवेशद्वार, स्वयंपाकघर, स्वच्छतागृहाची जमीन, काऊंटर्स, नळ, सिंक आणि टॉयलेट सीट, मशिन, दरवाजे आणि खिडक्यांचे हँडल्स आणि नॉब्स, जिन्यांचे कठडे, वर्कस्टेशन्स, टेबल आणि डेस्क, खुर्च्या, गाड्या (विशेषत: काँटॅक्ट पॉईंट्स) आणि टेलिफोन आणि कम्प्युटर, किबोर्ड यासारख्या वस्तू आणि कामाच्या परिसरातील इतर सर्व काही किमान दिवसातून दोनदा, प्रत्येक शिफ्टच्या आधी एकदा स्वच्छ आणि निर्जंतुक करा. अधिक संपर्कात येणाऱ्या पृष्ठभागांना प्राधान्यक्रमाने निर्जंतुक करावे. प्रत्येक शिफ्टच्या मध्ये एक तासाचा वेळ असेल, याची खात्री करा. त्यामुळे योग्य प्रकारे स्वच्छता राखण्यास वेळ मिळतो. यासाठी ताजे बनवलेले १ टक्का सोडिअम हायपोक्लोराईटचे सोल्युशन वापरता येईल. सोडिअम हायपोलोराईटने स्वच्छ करता येणार नाहीत अशा पृष्ठभागांसाठी अल्कोहोल असलेले सॅनिटायझर वापरता येईल. कामगारांना त्यांच्या कामाच्या जागा स्वच्छ करण्यासाठी साधने उपलब्ध करून द्या. सर्व निर्जंतुक साधनांचा वापर आणि साठवणूक लेबलवरील सूचनांप्रमाणे जबाबदार आणि योग्य पद्धतीनेच करा. योग्य दर्जाची, शासन प्रमाणित साधनेच वापरा.

२. कचरा पेट्या आणि त्या आसपासची जागा रोज कामकाज संपल्यानंतर साबणाच्या पाण्याने स्वच्छ करा आणि ताजे बनवलेल्या १ टक्का सोडिअम हायपोक्लोराईट सोल्युशनने निर्जंतुक करा. कचरा हाताळणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीकडे ग्लव्ह्ज, मास्क, गाऊन आणि बूट्स असतील याची खातरजमा करा.

3. कामगार आणि इतर अभ्यागतांनी वारंवार साबण आणि पाणी किंवा सॅनिटायझरने हात स्वच्छ करण्यावर भर द्या. प्रवेश द्वारावर, संपर्क येतो अशा प्रत्येक ठिकाणी, स्वच्छतागृहांमध्ये आणि वावराच्या विविध ठिकाणी हँड सॅनिटायझर्स ठेवलेले असतील आणि ते नियमितपण भरले जातील, याची खातरजमा करा. कामाच्या शिफ्टच्या आधी आणि नंतर, ब्रेकच्या आधी आणि नंतर, नाक साफ केल्यानंतर, खोकल्यानंतर, शिंकल्यानंतर, स्वच्छतागृह वापरल्यानंतर, खाण्याआधी किंवा खाणे तयार करण्यासाठी, मास्क लावल्यानंतर, त्या स्पर्श केल्यावर आणि तो काढल्यावर सर्व कर्मचाऱ्यांनी हात स्वच्छ करावेत. हातांच्या स्वच्छतेला प्रोत्साहन देणारी पोस्टर्स विविध ठिकाणी लावा.

4. गेट, जिन्याचे कठडे, भिंती, दरवाजांचे हँडल्स अशा ठिकाणी हाताने स्पर्श करून नये आणि त्याऐवजी हाताचे कोपर, खांदा किंवा दंडाचा वापर करून दरवाजे उघडावेत, हे सगळ्यांना सांगा. लाल रंग देणे आणि विविध चिन्हांचा वापर करणे अशा प्रकारे नाविन्यपूर्ण पद्धतीने हा संदेश देता येईल. शक्य असेल तेथे दरवाजांचे हँडल्स आणि नॉब्स काढून टाका. दरवाजे उघडण्यासाठी, लिफ्ट चालवण्यासाठी एक खास व्यक्ती नेमता येईल. या व्यक्तीने ग्लव्ह्ज घालावेत. ऑटोमॅटिक दरवाजे आणि नळांचाही विचार करता येईल

५. वृत्तपत्रे, मासिके आणि अन्य प्रकारची कागदपत्रे जी लोकांच्या संपर्कात येऊ शकतात ती काढून टाका.

६. एकमेकांचे पेन, फोन, डेस्क, कार्यालय, कम्प्युटर्स किंवा इतर कोणतीही साधने आणि उपकरणे वापरण्यास कर्मचाऱ्यांना मनाई करा.

७. पार्सल किंवा इतर सामान कोणत्याही संपर्का शिवाय एकाच ठिकाणी जाईल अशी पद्धती आणि प्रणाली विकसित करा. संपर्करहित डिलिव्हरीज करा.

८. पाण्याच्या बंद बाटल्या आणि पेयांसाठी टाकून देता येणारे कप वापरा.

९. कर्मचाऱ्यांना नाकाला, तोंडाला आणि डोळ्यांना हात लावण्याची सवय सोडण्यासंदर्भात मार्गदर्शन करा.

10. फवारा मारणे, धूर करणे हे शयतो करू नये. लोकांवर डिसइन्फेक्टंट (टनल, कॅबिनेट किंवा चेंबर) फवारणे धोकादायक असू शकते आणि कोणत्याही परिस्थितीत हे करू नये.

कामाच्या ठिकाणचे सोशल डिस्टंसिंग : प्रत्यक्ष आणि कामकाजातील बदल, दूरस्थ काम आणि दूरस्थ सेवा

१. टेबल आणि डेस्कमध्ये दोन मीटरचे अंतर ठेवा तसेच कामाच्या जागा आणि कार्यालयातील इतर जागांमध्ये आणि आवश्यकता असल्यास बदल करा. वैयक्तिक कामाच्या ठिकाणी खुणा करा. इतरांनी जागेच्या मर्यादेचे उल्लंघन करू नये यासाठी बॅरीकेड टेप, फ्लोअरटेप, कोन वापरता येतील.

२. इमारतीतील लोकांची घनता कमी करा आणि प्रवेश/बाहेर पडण्याची जागा, लिफ्ट, पॅंट्रीज/कॅफेटेरिया, जिने, लॅबी अशा सार्वजिनक जागांमध्ये शारीरिक अंतर राखले जाईल, याची खातरजमा करा.

३. प्रत्येकवेळी प्रत्येकाने दोन मीटरचे अंतर राखायचे आहे, हे सगळ्यांच्या लक्षात असल्याची खात्री करा. चिन्हे, रंगांच्या खुणा किंवा इतर दृश्य चिन्हांचा वापर करा. प्रत्यक्ष अडथळे शय नसतील तेव्हा दोन मीटरचे अंतर दाखवण्यासाठी जमिनीवर रंगीत टेप लावा. उद्घोषणा, चिन्हे आणि दृश्य बाबींचा वापर करून सोशल डिस्टंसिंगला चालना द्या.

४. कॅफेटेरिया, चेंजिंग किंवा लॉकर रूम, वॉशरूम अशा सार्वजनिक ठिकाणचा वापर मर्यादित ठेवा.

५. मनोरंजनाचे उपक्रम बंद करा.

६. स्पर्श करणे, हात मिळवणे आणि मिठी मारणे टाळा.

७. कामगारांच्या अनावश्यक इकडे तिकडे जाण्यावर प्रतिबंध करा.

८. शय तेथे दूरस्थ पद्धतीने (फोन, व्हिडीओ किंवा वेब) सेवा द्या. संपर्करहित/कॅशलेस पेमेंट प्रणाली वापरा. रोखपाल (कॅशिअर) पासून इलेट्रॅनिक पेमेंट टर्मिनल/क्रेडिट कार्ड रीडर काहीशा अंतरावर ठेवा.

९. प्रत्यक्ष बैठकांच्या ऐवजी व्हच्युर्अल बैठका घ्या. बिन महत्त्वाच्या बैठका रद्द करा. कोणत्याही प्रकारे एकत्र येणे टाळा. गरज भासल्यास कामगारांशी पीए पद्धतीने संपर्क साधा. बैठक रद्द करणे शय नसल्यास त्यातील व्यक्तींची

संख्या कमीतकमी ठेवा. आजारी असलेल्या व्यक्तीने बैठकीला न येण्याचे सूचवा. शक्य असल्यास मोकळ्या जागेत बैठक घ्या. बैठकीत मास्क, सॅनिटायझर्स, टिश्यू उपलब्ध करून द्या आणि सोशल डिस्टंसिंग पाळले जाईल आणि वारंवार हात स्वच्छ केले जातील, याची खातरजमा करा.

10. कामाच्या जागांमध्ये लवचिकता आणा. उदा. घरून काम करणे, टेलि वर्किंग आणि कामाचे लवचिक तास जसे की वेगवेगळ्या शिफ्ट, वेगवेगळ्या टीम्स, अतिरिक्त शिफ्ट किंवा एक दिवसाआड काम अशा तऱ्हेने एका वेळी कामावर येणाऱ्या कर्मचाऱ्यांची संख्या कमी करा. यामुळे फक्त कर्मचाऱ्यांमध्येच नाही तर कर्मचारी आणि इतरांमध्येही शारीरिक अंतर पाळले जाईल.

11. ज्या कामांमध्ये सहकार्याची गरज आहे, जिथे सोशल डिस्टंसिंग पाळणे शक्य नाही तिथे उत्पादन प्रक्रियेत बदल करा. कामगारांच्या छोट्या टीम बनवा आणि या टीममधील सदस्य कायम ठेवा. वेगवेगळ्या टीममधील कामगारांचा एकमेकांशी कमीतकमी संपर्क ठेवा.

12. संवाद, बिले, इनव्हॉईस, जॉब कार्ड्स, फायलिंग, प्रशिक्षण इत्यादी प्रक्रिया आणि कागदपत्रे ऑनलाइन/कागदविरहित ठेवा.

13. लिफ्टऐवजी जिन्याचा वापर करा. लिफ्टमध्ये एकावेळी कमी लोकांना परवानगी असावी. वापरकर्त्यांनी लिफ्टच्या भिंतींकडे तोंड करून एकमेकांपासून किमान तीन फुट अंतरावर खुणा केलेल्या ठिकाणी उभे रहावे. दिवसातून दोनदा लिफ्ट सॅनिटाईज करा.

14. साधने आणि सप्लाइज मिळवणे आणि पाठवणे ही कामे वेगवेगळी करावीत आणि ऐन कामाच्या वेळांमध्ये करू नयेत. यासाठीच्या कामगारांची संख्या नियंत्रित ठेवा आणि सोशल डिस्टंसिंग पाळले जावे यासाठी सामान चढवताना आणि उतरवताना सुरक्षा नियमांचे पालन करा. यात सहभागी प्रत्येकाने मास्क घालावे आणि माल चढवण्यापूर्वी/उतरण्यापूर्वी आणि नंतरही हात धुवावेत. तुमच्या केंद्रांमध्ये बाहेरच्या कामगारांना येऊ देऊ नका. शक्य असल्यास मटेरिअल वापरल्यानंतर ते निर्जंतुक करा. माल चढवण्यापूर्वी आणि उतरवल्यानंतर ट्रक निर्जंतुक करा.

1. बिनमहत्त्वाचा प्रवास बंद करा
2. गंभीर आजारांचा अधिक धोका असणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना प्रवासाची परवानगी देऊ नका.
3. कर्मचारी बाहेर जात असताना त्याला/तिला हँड सॅनिटायझरची छोटी बाटली द्या. त्याने/तिने मास्क घातला असल्याची खातरजमा करा आणि वर दिलेल्या सर्व प्राथमिक उपाययोजनांचे पालन करा आणि उगीच फिरणे टाळा, शक्य तितके कोणत्याही पृष्ठभागाला स्पर्श करणे टाळा आणि गर्दीच्या ठिकाणी जाऊ नका.
4. प्रवास करताना किंवा तात्पुरत्या स्वरुपाच्या कामावर बाहेर असताना एखादा कर्मचारी आजारी झाला तर त्यांनी आपल्या पर्यवेक्षकांना कळवणे आवश्यक आहे, हे कर्मचाऱ्यांच्या लक्षात आणून द्या आणि लगेचच आवश्यकता असल्यास आरोग्य कर्मचाऱ्यांना बोलवा.

कॅफेटेरिया: सोशल डिस्टंसिंग आणि स्वच्छता उपाययोजना

1. खरेतर, कॅफेटेरिया बंद करायला हवा आणि पाकिटबंद खाणे उपलब्ध करून द्यावे किंवा कर्मचाऱ्यांनी त्यांचा डबा आणावा आणि आपल्याच टेबलावर खावा यासाठी प्रोत्साहन द्यावे.
2. ते शक्य नसेल तर सेल्फ-सर्विस बंद करा.
3. शक्य असेल तर वापरानंतर फेकून देता येईल अशी कटलरी, क्रोकरी वापरा. भांडी पुन्हा वापरली जाणार असतील तर कामगारांना ती धुवून ठेवायला सांगा.

4. जेवणाच्या वेळा विभागून द्या आणि कामगार तसेच दोन टेबलांमध्ये अंतर असेल, असे पहा.
5. कॅफेटेरियामध्ये जेवण हाताळणाऱ्यांनी त्यांचे हात वारंवार निर्जंतुक करावेत आणि मास्क घालावा.
6. खाण्याच्या जागा स्वच्छ ठेवा आणि दिवसातून दोन निर्जंतुक करा.
7. कामगारांची राहण्याची सोय आणि वाहतूक व्यवस्था: घराजवळ, सुरक्षित वाहतूक

कामगारांची राहण्याची सोय आणि वाहतूक व्यवस्था: घराजवळ, सुरक्षित वाहतूक

1. शक्य तेव्हा कामगारांना कारखान्याच्या आवारात किंवा जवळच राहता येईल अशी व्यवस्था करा.
2. शक्य असल्यास कर्मचाऱ्यांच्या येण्या-जाण्याची वाहतूक व्यवस्था करा.

3. चालकांनी मास्क घालावा आणि त्यांच्यामधील लक्षणांची चाचणी करावी.
4. गाडीतही सोशल डिस्टंसिंगचे नियम पाळावेत.
5. कामगारांनी सार्वजनिक वाहतुकीचा वापर न करता चालत किंवा सायकलने यावे यासाठी त्यांना प्रोत्साहन द्या.

6. सार्वजनिक वाहतुकीचा वापर करताना मास्क घालण्याची सूचना कामगारांना करा आणि गाडीत चढताना, उतरल्यानंतर हात निर्जंतुक करा.

7. कार पूल आणि शोफर्सला प्रतिबंध करा. कामाच्या मधल्या वेळेत कामगारांनी बाहेर जाऊ नये, अशी सूचना द्या.

मनुष्यबळ: सोयीस्कर धोरण, कामगारांची सुरक्षा आणि त्यासंदर्भातील शिक्षण हा प्राधान्यक्रमाचा मुद्दा

१. मनुष्यबळ धोरणांमध्ये बदल करा. सर्वांची सुरक्षा हा प्राधान्यक्रम असल्याचे त्यातून प्रतित व्हावे. सर्वांसाठी आरोग्य विमा उपलब्ध करून द्यावा. ईएसआयसी किंवा खासगी वैद्यकीय विमा असेही काहीही असू शकते.

२. जवळच्या मेडिकल प्रॅक्टिशनर किंवा हॉस्पिटलशी सहकार्यात्मक संबंध ठेवा.

३. कोविड-१९च्या अनुषंगाने सुट्ट्यांचे खास धोरण तयार करा.

४. शक्य तेथे, शॉप फ्लोअर किंवा इतर ठिकाणी कर्मचाऱ्यांचे वर्तन तपासण्यासाठी सीसीटीव्ही कॅमेरे लावा. जे काळजी घेत नाहीत, दुर्लक्ष करतात त्यांच्यावर लक्ष ठेवा. सोशल डिस्टंसिंग, स्वच्छता नियमांचे वारंवार सूचना देऊनही उल्लंघन केल्यास संबंधित कर्मचाऱ्याच्या वार्षिक अप्रेझलमध्ये त्याची नोंद घ्यावी.

५. कामगारांना कोविड-१९ च्या लक्षणे, धोके आणि प्रतिबंधात्मक वर्तनासंदर्भात सुधारित शिक्षण आणि प्रशिक्षण द्या. प्रशिक्षण शक्य तितके समजण्यास सोपे आणि प्रादेशिक भाषांमध्ये उपलब्ध असावे. पोस्टर्स, चर्चा, सादरीकरण आणि ऑडिओ-व्हिज्युअल माध्यमांचा वापर कोविड-१९ संदर्भात शिक्षण देण्यासाठी करता येईल. पीए प्रणालीवरून वारंवार सूचना देऊन नियमितपणे हे सांगा. सरकारी हेल्पलाइन नंबर आणि पत्ते आणि नजीकच्या सरकारी/खासगी क्लिनिक आणि हॉस्पिटलचे संपर्क क्रमांक सर्वत्र दिसतील असे लावा.

६. कोविड-१९शी अनेकविध बाबी संबंधित आहेत. जसे की आजारी पडण्याची आणि मृत्यूची भीती, सामाजिक स्तरावर एकटे पडणे, रोजगार गमावणे, घरगुती अडचणी आणि मृत्यूमुळे झालेले दुःखा. सोशल मीडिया आणि इतर माध्यमांतून निराश करणाऱ्या, उत्तेजित करणाऱ्या माहितीचा मारा होत असतो. त्यामुळे अस्वस्थ वाटणे, नैराश्य येणे या गोष्टी घडतात. सर्व कामगारांना मानसिक आधारही उपलब्ध करून द्यावा. मुक्त, संवादी आणि आत्मिय नेतृत्वाचे वातावरण तयार करा आणि गरज भासेल तेव्हा वैद्यकीय साह्य पुरवा. मीडियाचा नियंत्रित वापर करण्याचे आवाहन कामगारांना करा.

७. संपूर्ण दिवसात आपण कोणाकोणाला भेटलो याचा तक्ता करण्याची सूचना कामगारांना द्या आणि दिवसाच्या शेवटी ही यादी पर्यवेक्षकाकडे द्यावी. यामुळे कोणी आजारी पडल्यास संपर्कातून इतर व्यक्ती शोधणे शक्य होते.

८. कोविड-१९ चा अधिक धोका (वरील 'कोविड-१९ बद्दल' वाचा) असलेल्या कामगारांची यादी बनवा. तसेच, गरोदर स्त्रिया आणि लहान मुले असलेल्या महिलांचीही यादी बनवा. अशा व्यक्ती सर्व उपाययोजना करत असल्याची खातरजमा करा. त्यांच्यावर लक्ष ठेवा. त्यांना शक्य तेथे कामाचे लवचिक पर्याय द्या. त्यांचा इतरांशी संपर्क येणार नाही अशा प्रकारे त्यांच्या जबाबदाऱ्या आणि कामाचे स्वरूप बदला. त्यांच्या हजेरीबद्दल लवचिक धोरण ठेवा.

९. कामाच्या ठिकाणी गुटखा, तंबाखू, पान मसाला आणि सिगारेटवर निर्बंध आणा. थुंकण्यामुळे आजाराचा प्रसार होत

असल्याने थुंकण्यावर बंदी आणा. सिगारेट ब्रेकमुळे सोशल डिस्टंसिंग पाळले जात नसल्याने तेही बंद करा.

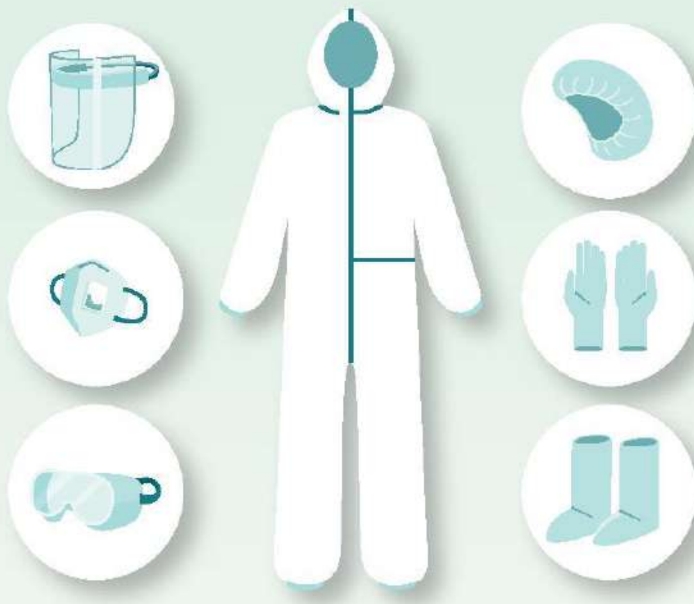
१०. काळाच्या ओघात, या आजाराचे आणि त्यातील मृत्यूच्या आकड्यांच्या अतिरिक्त मीडिया कव्हरेजमुळे लोकांमध्ये हा आजार होण्याची आणि त्याच्या परिणामांची एक भीती निर्माण झाली आहे. त्यामुळे कोविड-१९ झालेल्या लोकांना समाजात वाळीत टाकले जाऊ लागले आहे. सर्व शैक्षणिक आणि प्रशिक्षण उपक्रमात या मुद्द्यावर भर द्यायला हवा की रुग्णांशी प्रेमाने, आत्मियतेने वागायला हवे आणि समाजाने त्यांना शक्यतो सर्व प्रकारे साह्य करावे.

११. या संकटाच्या काळात अनेकांनी या धोरणांकडे दुर्लक्षही केले. त्यांच्यासंदर्भात योग्य दृष्टिकोन बाळगत त्यांना वारंवार प्रशिक्षण कार्यक्रमाच्या माध्यमातून या संसर्गाची माहिती दिली जावी.

१२. आरोग्य सेतू ॲपचा वापर अनिवार्य करावा.

१३. कामगार, पर्यवेक्षक आणि व्यवस्थापकांमधील संवाद टेलिफोन, इंटरनेट ॲप्लिकेशनच्या माध्यमातून सहजसोपा करा. याचा वापर कर्मचारी आजारी झाल्यास किंवा त्यांना संसर्गाची, काम बंद करत असल्याची माहिती देण्यासाठीही केला जाऊ शकतो.

स्व-संरक्षण साहित्य संच (पीपीई)



सार्स-कोव्ह-२, या कोरोना विषाणूची बाधा झाल्याने कोविड-१९ ची होणारी लागण अधिकाधिक नियंत्रित करण्याच्या दृष्टीने, त्यावर जास्तीत-जास्त नियंत्रण ठेवण्याकरिता पीपीईची गरज भासते. त्यामुळे कोविड संसर्गाची तीव्रता बऱ्याच प्रमाणावर कमी करणे शक्य होते. एकीकडे पीपीईच्या सुयोग्य वापराने काही प्रमाणात संसर्गास अटकाव करणे शक्य होताना दिसते, तरीही कोणतेही अन्य प्रतिबंधक धोरण त्याची जागा घेऊ शकत नाही. आपल्या कर्मचाऱ्यांना नोकरीवर सुरक्षित ठेवण्यासाठी पीपीईची सुविधा देण्यासाठी कोणताही मालक तयार होताना दिसत नाही. पीपीई संचात ग्लव्ह, गॉगल, फेस शिल्ड, गाऊन, सर्जिकल (तीन पदरी) मास्क, आणि एन९५, एफएफपी२, केएन९५ यांसारख्या रेस्पिरेटरींचा समावेश होतो. आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, राज्य सरकार, असोचाम, फिक्की, सीआयआय, पीएचडीसीसीआय आणि नॅसकॉम इत्यादी वेबसाईट तपासून पाहा. त्यावर पीपीईसंबंधीचे सर्व अपडेट येत असतात. सर्व प्रकारचे पीपीई हे पुढीलप्रमाणे असावे:

अ) कर्मचाऱ्याला कितपत धोयाचे काम करावे लागते त्यानुसार निवड असावी.

ब) सातत्याने अंगावर चढवलेले असावे.

क) आवश्यकतेनुसार साहित्य संचाची नियमित तपासणी, देखभाल आणि आवश्यकता भासेल तेव्हा बदल केले जावेत.

ड) रोगाचा संसर्ग होऊ नये यासाठी प्रोटोकॉल अनुसारच योग्यरितीने अंगावर चढवावे, अंगातून काढावे, निर्जंतुक करावे आणि व्यवस्थित ठेवावे/ त्याची विल्हेवाट लावावी.

पीपीई चा प्रकार हा बाधित व्यक्तीच्या कामाच्या ठिकाणी असलेल्या जोखमीवर आणि स्वत:च्या कार्यपद्धतीचा अवलंब करताना बाधाग्रस्त होण्याच्या स्थितीवर अवलंबून असेल.

जोखमीचे मूल्यांकन

कामाच्या ठिकाणी असलेले जोखीम मूल्यांकन वातावरण हे विषाणूचा प्रभावीपणे मुकाबला करणारे असावे.

मालक तसेच व्यवस्थापकांनी कर्मचाऱ्यांसमवेत सल्लामसलत करावी. त्याठिकाणच्या कामांची तसेच कामाच्या ठिकाणी कोविड-19 च्या बाधेविषयी जोखीम मूल्यांकन नियमित अद्ययावत करणे आवश्यक आहे. कामाच्या जागी असणाऱ्या जोखमीच्या आधारे कर्मचाऱ्यांची वर्गवारी करावी.

बाधित होण्याची अल्प जोखीम: अशा नोक-यांमध्ये असुरक्षिततेचा धोका कमी असतो ज्यासाठी इतर सहकारी, ग्राहक, कंत्राटदार, पुरवठा करणारे आणि सार्वजनिक इत्यादींशी वारंवार, जवळचा संपर्क लागत नाही. यामध्ये दूरस्थ पद्धतीने (जसे की, घरून काम करणारे) काम करणारे आणि दूरध्वनीवरून सेवा देणारे तसेच ज्या कामांत किमान संपर्क येतो, अशा कर्मचाऱ्यांचा समावेश आहे.

बाधित होण्याची मध्यम जोखीम: या प्रकारच्या जोखमीत आपले सहकारी कर्मचारी,क्लायंट, कंत्राटदार तसेच सार्वजनिक स्वरूपाने अनेकांशी वारंवार किंवा निकटचा संपर्क होणारे कर्मचारी मोडतात अथवा ज्यांना कामाच्या ठिकाणी किमान २ मीटर शारीरिक अंतर पाळणे अवघड आहे. यामध्ये बाजारपेठांमधील, बस आगरांमधील, सार्वजनिक वाहतूक, शाळा, बांधकामाच्या ठिकाणी, हॉटेल आणि रेस्टॉरंटमध्ये काम करणारे, पोलीस आणि सुरक्षा कर्मचारी इत्यादींचा समावेश आहे.

बाधित होण्याची उच्च जोखीम: कोविड-१९ बाधित किंवा बाधा होण्याची शक्यता अधिक असणाऱ्या ठिकाणी निकटचा संपर्क येतो, अशावेळी उच्च जोखमीचा संबंध लक्षात घेतला पाहिजे. या प्रकारात बऱ्याचदा कर्मचाऱ्याला संसर्गजन्य वस्तू किंवा पृष्ठभाग हाताळण्याची गरज भासते. यामध्ये आरोग्य देखभाल कर्मचारी, वैद्यकीय प्रयोगशाळा तसेच शवागार कर्मचारी, ज्यांना कोविड-१९ संशयित अथवा बाधित व्यक्तींची ने-आण करावी लागते, अशा स्वरुपाची सेवा पुरविणारे, घरकाम करणारे, वैयक्तिक वाहतूक सेवा आणि होम डिलिव्हरी देणारे, त्याचप्रमाणे प्लंबर, सुतार आणि वीज दुरुस्तीचे काम करणारे इलेक्ट्रिशन इत्यादींचा समावेश होतो, अशा व्यक्ती ज्यांना कोविड-१९ बाधित व्यक्तींच्या घरी सेवा उपलब्ध करून द्याव्या लागतात.

जोखीम कमी करण्याच्या दृष्टीने राबविता येतील अशा कृतीसंबंधी मुद्दे

बाधित होण्याची अल्प जोखीम: या गटात मोडणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना अतिरिक्त पीपीई'ची शिफारस करण्यात आलेली नाही. या गटात कार्यरत असणाऱ्या कर्मचाऱ्यांनी फेस मास्कचा अवलंब करावा. तसेच सर्वसाधारण मार्गदर्शक तत्त्वे आणि मुलभूत संसर्ग नियंत्रण पद्धतींचा अवलंब करावा.

बाधित होण्याची मध्यम जोखीम: कोणतेही काम, जिथे किमान २ मीटरपर्यंतचे शारीरिक अंतर राखणे शक्य नाही असा प्रकार या गटात लक्षात घेतलेला आहे. हे शक्य नसल्यास, अशाठिकाणी तुमचा संपर्क मर्यादित/ निषिद्ध ठेवा, कामाच्या तासांचे नियोजन करा, परस्परांच्या चेहऱ्यांसमोर, त्वचेच्या संपर्कात येण्याचे प्रमाण नियंत्रित करा, कर्मचाऱ्यांना एकमेकांच्या बाजूला (ठरावीक अंतर सोडून) किंवा परस्परांपासून दूर बसवा, कामाच्या पाळ्या ठरवून, गट पाडून, ठरावीक गटाला नियोजित वेळेत बोलवा, फ्लेक्सीग्लास/ क्लिअर प्लास्टीक बॅरीयर बसवा (जिथे शक्य नसेल, तिथे पुन्हा वापरता येतील असे फेस शिल्ड उपलब्ध करून द्या. जेणेकरून नियमित संपर्काच्या ठिकाणी शिंका आल्यास अटकाव शक्य होईल, असे पृष्ठभाग नियमितपणे ६०% इथाइल अल्कोहोलने स्वच्छ करून घ्या. कामाच्या ठिकाणी नैसर्गिक पद्धतीने हवा अधिकाधिक खेळती ठेवा किंवा हवेचे पुनर्चक्रण होणार नाही, असे मॅकेनिकल वेंटीलेशन बसवून घ्यावे. कर्मचाऱ्यांनी फेस मास्कचा वापर करावा, तसेच नियमित हातांचे निर्जंतुकीकरण करण्यासोबत संसर्ग रोखण्याच्या मुलभूत पद्धतींचा अवलंब करावा. प्रामुख्याने ज्या उपकरणाच्या, यंत्राच्या संपर्कात ते येणार आहेत, ते उपकरण/यंत्र, वाहन सुरू करण्यापूर्वी आणि त्यावरील काम संपल्यानंतर याचे कटाक्षाने पालन करावे. कामाच्या मूळ बंदिस्त जागेतही हा नियम पाळावा. त्याचप्रमाणे पीपीई अंगात चढवताना आणि तो अंगातून काढतानाही हे पाळावे. ज्याठिकाणी मध्यम स्वरुपाची बाधा संसर्ग होण्याची जोखीम आहे, अशा ठिकाणी काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांनी, कामाच्या ठिकाणी असणारी संसर्गाची शक्यता तसेच प्रकार लक्षात घेऊन ग्लव्ह, गाऊन, फेस मास्क, फेस शिल्ड किंवा गॉगल लावावे. कर्मचाऱ्यांना प्रोटोकॉलनुसार पीपीई वापराचे प्रशिक्षण द्यावे.

ज्या कामाच्या ठिकाणी संसर्गाची जोखीम मध्यम स्वरुपाची आहे, अशा सर्व जागांची, स्वच्छतागृहे, वस्तू आणि पृष्ठभागांची दिवसातून किमान दोन वेळा नियमित स्वच्छता आणि निर्जंतुकीकरण आवश्यक ठरते. कर्मचाऱ्यांना सुयोग्य पद्धतीने फेस मास्क, गॉगल, ग्लव्ह आणि वर्क-क्लॉथ वापरण्याच्या पद्धतींची सविस्तर माहिती द्यावी. शक्य असल्यास, कामाच्या ठिकाणी वर्क क्लॉथ बदलण्याचे किंवा धुण्याचे व्यवस्थापन करावे.

बाधित होण्याची उच्च जोखीम: ही कर्मचाऱ्यांची विशेष वर्गवारी असून त्यात हॉस्पिटल, शवागार, वैद्यकीय प्रयोगशाळेत, रुग्णवाहिका तसेच शववाहिका इ. वर काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांचा समावेश आहे. त्यांनी वर नमूद केल्याप्रमाणे सर्वसाधारण मार्गदर्शक तत्त्वे आणि संसर्ग नियंत्रित करण्याच्या मुलभूत पद्धतींचा अवलंब केला पाहिजे. तसेच अशाठिकाणी कार्यरत असणाऱ्यांसाठी विशेष प्रकारची रचना आणि कामकाजाचे नियंत्रण केलेले असावे. याठिकाणी काम करणाऱ्यांनी कामाच्या स्वरुपाप्रमाणे आणि त्यांच्या कामाच्या जागेनुसार पुरेशा पीपीईचा वापर करावा. या संदर्भातील मार्गदर्शक तत्त्वे या दस्तावेजाव्यतिरिक्त असून ती हेषु.सीं.ळप. वर उपलब्ध आहेत.

कोविड-१९ संशयित किंवा बाधित व्यक्तींच्या घरी येणारे घर कामगार, वैयक्तिक वाहतूक सेवा देणारे किंवा होम डिलिव्हरी करणारे, प्लंबर आणि विजेचे काम करणारे इलेक्ट्रिशन इ. सुयोग्य पद्धतीने तीन पदरी सर्जिकल मास्क/ एन९५ रेस्पिरेटर, ग्लव्ह, फेस शिल्ड/गॉगल किंवा गाऊन (रुग्णाच्या नजीकच्या किंवा एकंदर संपर्क कालावधी अनुरूप) परिधान करावे. तसेच मुलभूत संसर्ग नियंत्रण पद्धतींचा अवलंब करावा.

ज्या कर्मचाऱ्यांना गंभीर आजाराची उच्च जोखीम असते, अशा उच्च जोखम असणाऱ्या कर्मचाऱ्यांसोबत काम करणे टाळा.

कामाच्या ठिकाणी आजारपणाचे व्यवस्थापन

मालक/निरीक्षक/सह-कर्मचारी यांनी कामाच्या ठिकाणी कोविड-१९ लक्षणांनी बाधित कर्मचारी तातडीने ओळखून त्यांचे विलगीकरण करावे. त्याने/तिने मास्क/मुखपट्टी लावली नसल्यास, त्यांना ती त्वरीत उपलब्ध करून द्यावी. कर्मचाऱ्याला वैद्यकीय सोय उपलब्ध होईपर्यंत, त्याला/तिला लहानशा, हवा खेळती राहील आणि दरवाजे बंद असतील अशा खोलीत इतरांपासून वेगळे ठेवावे. अथवा अशा कर्मचाऱ्याला तातडीने इतरांपासून दूर मोकळ्या हवेत हलवावे.

बऱ्याचदा, कामाचे ठिकाण पूर्णपणे बंद ठेवण्याची आवश्यकता नसते. एखादवेळी बाधित व्यक्ती बराच काळ एका ठिकाणी काम करत असल्यास, अशा जागांची दारे-खिडक्या उघडून, त्यानंतर ती बंद करा. अशा ठिकाणांची स्वच्छता किंवा निर्जंतुकीकरण करण्यापूर्वी किमान २४ तास थांबा.

- अस्वच्छ पृष्ठभाग निर्जंतुक करण्यापूर्वी तो साबण आणि पाण्याने स्वच्छ करून घ्या.
- पृष्ठभाग तसेच वस्तू अनुसार, ताजे तयार केलेले १% सोडियम हायपोक्लोराईट किंवा ६०% इथाइल अल्कोहोल सोल्युशन वापरा.
- जागा/पृष्ठभाग स्वच्छ अथवा निर्जंतुक करणाऱ्या व्यक्तीने मास्क, ग्लव्ह, गॉगल/फेस शिल्ड, गाऊन आणि बूट वापरावे.

  कोणते कर्मचारी बाधित होऊ शकतात आणि कोणाला अतिरिक्त काळजी घेण्याची आवश्यकता आहे याची पडताळणी करा.

- कामाच्या ठिकाणी एखाद्या वेळी कोविड-१९ बाधा होण्याची शक्यता असल्याची माहिती कर्मचाऱ्यांना द्या, परंतु गोपनीयता बाळगा.
- फेस मास्क न वापरणाऱ्या तसेच बराच काळ/ वारंवार (२ मीटरहून कमी) अशा व्यक्तीच्या नजीकच्या संपर्कात येणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना घरी १४ दिवस विलगीकरणात राहावे लागेल, शक्य असल्यास दूरस्थ पद्धतीने काम करावे लागेल, लक्षणांवर स्वत:चे स्वत: निरीक्षण करावे लागेल तसेच आजारपणाची माहिती द्यावी लागेल हे कर्मचाऱ्यांना पटवून द्या. तसेच त्यांना MOHFW/राज्य शासनाच्या मार्गदर्शक तत्त्वांचे अनुपालन करण्याविषयी सुचवा.
- अन्य कर्मचारी नियमित पद्धतीने काम करू शकतात. त्यांना लक्षणांवर देखरेख ठेवून ती नमूद करण्यास सांगा.
- बाधित कर्मचाऱ्याचे आरोग्य हित लक्षात घेऊन तो/ती कामावर रुजू होताना मालकांनी कामाचे व्यवस्थापन करावे. तसे करताना अशा कर्मचाऱ्यांचे सह-कर्मचारी आणि सर्वसाधारण जनतेचा विचार करावा.

  ताज्या माहितीसाठी MOHFW(mohfw.gov.In)वरील कामाच्या ठिकाणी कोविड-१९ फैलाव रोखण्यासाठी घेण्यात येणाऱ्या प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांची एसओपी तपासावी.

मालकांनी राबवायचे कृतीसंबंधी मुद्द

हे करा

विविध कामाच्या ठिकाणी असणाऱ्या जोखमीचे मूल्यमापन करा आणि कर्मचाऱ्यांना नेमून दिलेल्या कामानुरुप सुयोग्य पीपीई उपलब्ध करून द्या.

घरात शिजवलेले अन्न आपल्या डेस्कवर बसून खाण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.

कामाच्या ठिकाणापासून शक्य तितक्या जवळच कर्मचाऱ्यांच्या निवासाची सोय करा.

शक्य असल्यास कर्मचाऱ्यांसाठी सुरक्षित वाहतुकीची सोय करा.

कोविड-१९ करिता ॲकोमॉडेटीव्ह लिव्ह पॉलिसी निश्चित करा. कर्मचाऱ्यांची सुरक्षा आणि शिक्षणावर भर देणाऱ्या एचआर पॉलिसी तयार करा.

कोविड-१९ करिता ॲकोमॉडेटीव्ह लिव्ह पॉलिसी निश्चित करा. कर्मचाऱ्यांची सुरक्षा आणि शिक्षणावर भर देणाऱ्या एचआर पॉलिसी तयार करा.

कामाच्या ठिकाणी गैरहजेरी, खंडीत पुरवठा साखळ्या आणि मर्यादित किंवा विलंबित डिलिव्हरी आणि सेवा सुरळीत राखण्याच्या दृष्टीने ठोस आकस्मिक योजना आखा.

मालकांनी राबवायचे कृतीसंबंधी मुद्द

हे करू नये

कोविड-१९ लक्षणे आढळलेल्या कर्मचाऱ्यांना कामावर येण्याची सक्ती करू नये. त्यांना घरी जाण्याच्या सूचना द्याव्यात तसेच त्वरीत नजीकच्या सरकारी सुविधा केंद्राचे मार्गदर्शन घ्यावे.

तुमच्या परिसरात कोणालाही मास्क/मुखपट्टीशिवाय प्रवेशाची परवानगी देऊ नये.

सर्वांचा हात लागेल/ संपर्क येईल अशाठिकाणी स्पर्शास मज्जाव सुचवणारी चिन्हे आणि दिशादर्शक लावावे. याविषयीची माहिती कर्मचाऱ्यांना द्यावी.

एकमेकांची अवजारे आणि उपकरणे हाताळण्यापासून मज्जाव करावा.

स्पर्श, हस्तांदोलन आणि आलिंगन निषिद्ध करावे.

सार्वजनिक जागी कर्मचाऱ्यांची गर्दी होणार नाही याची दक्षता बाळगावी.

कर्मचाऱ्यांच्या हालचाली प्रतिबंधित कराव्या.

एकमेकांच्या चेहऱ्यासमोर येण्याचे प्रसंग टाळावे. बैठका/ सल्लामसलती यांच्याकरिता व्हर्च्युअल माध्यमांचा वापर करावा.

वातानुकुलित यंत्रांचा वापर शक्य असल्यास टाळणे उपयुक्त ठरेल.

मालकांनी राबवायचे कृतीसंबंधी मुद्द

हे करा

तुमच्या कामाच्या ठिकाणी/ कार्यालयांत भेट द्यायला येणाऱ्या व्यक्तींची संख्या मर्यादित ठेवा.

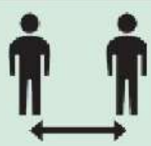
ज्यावेळी कर्मचारी त्यांच्या कामाच्या पाळीवर रुजू होतील, त्यापूर्वी सर्व कर्मचाऱ्यांच्या शरीराचे तापमान आणि अन्य लक्षणे नोंदवा.

तुमच्या कामाच्या परिसरात मास्क/मुखपट्टीचा वापर कायमच करा. कर्मचाऱ्यांना श्वसनविषयक शिष्टाचाराची माहिती द्या.

कार्यालयीन जागेची नव्याने रचना करा, शक्य तिथे सुयोग्य शारीरिक अंतर राखा, अडथळे निर्माण करा.सार्वजनिक ठिकाणी वावरताना सुयोग्य शारीरिक अंतर राखण्यासाठी अंतर्गत प्रक्रियेत तसेच निर्मिती प्रवाहात बदल करा. शक्य असल्यास कर्मचाऱ्यांना दूरस्थ पद्धतीने काम करण्याची (टेलिकम्युटींगची) परवानगी द्या.

एकमेकांशी संपर्क येणार नाही अशा सेवा उपलब्ध करून द्या आणि स्वत: सेवेचा लाभ घेताना हीच पद्धत आचरणात आणा.

कामाच्या ठिकाणी येणाऱ्या अथवा तिथून बाहेर जाणाऱ्या डिलिव्हरी संपर्करहीत (कॉन्टॅक्टलेस) राहतील, याची दक्षता घ्या.



कर्मचाऱ्यांना वावरताना कायमच किमान दोन मीटरपर्यंतचे अंतर राहील यावर भर असू द्या.

जिथे स्पर्श टाळता येणार नाही अशा सर्व जागा, स्वच्छतागृहे, स्वयंपाकघरे आणि वावर असणाऱ्या जागांसाठी सॅनिटायजरची सोय ठेवा.

कामाच्या ठिकाणी मोठ्या प्रमाणावर बाहेरून आत हवा खेळती राहील याकडे लक्ष द्या..

मालकांनी राबवायचे कृतीसंबंधी मुद्द

हे करू नये

पुरेशी हवा खेळती नसेल अशा बंदिस्त जागी कर्मचाऱ्यांना काम करण्यास मज्जाव करावा.

अतिशय आवश्यक नसल्यास प्रवास टाळावा. फारच गरज असल्यास, संसर्ग नियंत्रित होईल अशा सर्व मुलभूत उपाययोजनांचे पालन करावे.

गंभीर स्वरुपाचे आजारपण असलेल्या, उच्च जोखमीत मोडणाऱ्या कर्मचाऱ्याला प्रवासाची परवानगी देऊ नये.

शक्य असल्यास कॅफेटेरिया सेवा बंद ठेवावी.

कर्मचाऱ्यांना एकत्र बसून खाण्या-पिण्याची परवानगी देऊ नये.

कर्मचाऱ्यांना सार्वजनिक वाहतुकीचा वापर करण्यास प्रोत्साहन देऊ नये.

कर्मचाऱ्यांवर निर्जंतुकांचा फवारा मारू नये.

कर्मचाऱ्यांवर निर्जंतुकांचा फवारा मारू नये.

कामाच्या ठिकाणी कोविड-१९ बाधित होण्याच्या दृष्टीने मालक तसेच कर्मचारी वर्गाचे सामाजिक आचरण अतिशय महत्त्वाचे ठरते. त्यामुळे समाज, कुटुंबियांसोबतचे आचरण हे अतिशय जबाबदार असावे. त्याकरिता ठोस प्रयत्न करणे आवश्यक ठरते. कामाच्या ठिकाणी वातावरण आरोग्यदायी ठेवण्यासाठी प्रत्येकाने जबाबदार सामाजिक आचरण स्वीकारावे. एखादी बाधित व्यक्ती सर्वांना संसर्ग देऊ शकते. त्यामुळे केवळ कंपनीच्या कामकाजावर परिणाम होणार नाही, तर कुटुंबे देखील बाधित होतील. खालील मुद्द्यांवर भर द्यावा:

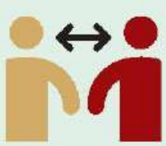
हे करावे

कामावरून घरी पोहोचल्यानंतर तुमचे हात साबण-पाण्याने स्वच्छ धुवावे. त्यानंतर कपडे बदलून, वापरलेले कपडे धुवावे. मग आंघोळ करावी.

अगदी थोड्या वेळेपुरती घरातून बाहेर जाण्याची वेळ आल्यास कायमच तुमचे नाक-तोंड झाकले जाईल अशा पद्धतीने मास्क/मुखपट्टी वापरा. मास्कच्या पुढील भागांना स्पर्श करू नका. तो तोंडावरून खाली खेचू नका किंवा हनुवटीवर येईल अशा पद्धतीने वापरू नका. बंद कचरापेटीत मास्कची विल्हेवाट लावा.

वारंवार बाजारहाटीला जाऊ नका. घरात काही वस्तू-सामान आणायचे झाल्यास, यादी करा. यादीत बऱ्यापैकी वस्तू-सामानांची नोंद झाल्यावरच घराबाहेर जा. सार्वजनिक ठिकाणी इतरांसमवेत वावरताना शारीरिक अंतर राखा. जमेल तेव्हा ऑनलाईन आणि फोन शॉपिंग करा. शक्यतो सामान-वस्तू घरीच मागवून घ्या.

तुम्ही कपड्याचा मास्क वापरत असल्यास, तो दररोज साबण-पाण्याने धुवा.



तुम्ही लोकांसोबत वावरताना किमान २ मीटरचे अंतर राखा.

श्वसनासंबंधीच्या शिष्टाचारांचे पालन करा.

मालक आणि कर्मचाऱ्यांचे सामाजिक आचरण

हे करा

वारंवार साबण आणि पाण्याने (किमान दर २ तासांनी) किमान २० सेकंदांसाठी हात धुवा. जरी डोळ्यांना हात स्वच्छ दिसत असले तरीही हात स्वच्छ धुवावे. प्रामुख्याने स्वयंपाक बनविण्यापूर्वी, जेवायला बसताना किंवा त्यानंतर, स्वच्छतागृहाचा वापर केल्यावर, नाक शिंकरल्यावर, खोकताना किंवा शिंकल्यानंतर!

घरासाठी अल्कोहोलचा अंश असलेल्या सॅनिटायजरची बाटली घ्या आणि एक तुमच्या खिशात ठेवा.

तुमच्या घरात वारंवार स्पर्श होतील असे पृष्ठभाग निर्जंतुकाने नेहमी स्वच्छ करा.

एका रुमालावर अल्कोहोलचा अंश असलेले सॅनिटायजर घेऊन त्याने मोबाईल निर्जंतूक करून घ्या.

आपण कुठे स्पर्श करतो आणि आपला स्पर्श चेहऱ्यावर तर होत नाही, याबाबत दक्ष रहा. चेहऱ्यावर हात फिरवला जाणार नाही अशी स्वतःला सवय लावा.

घरगुती पद्धतीचे ताजे, साधे, पोषक अन्नाचे सेवन करा आणि शरीराची जल पातळी व्यवस्थित राखा.

भाज्या स्वच्छ पाण्याने व्यवस्थित धुवून त्यानंतर शिजवा.

घरीच नियमित व्यायाम करा.

मालक आणि कर्मचाऱ्यांचे सामाजिक आचरण

हे करा

घरातील वयोवृद्धांची काळजी घ्या. कारण त्यांना गंभीर आजारांची लागण होण्याचा धोका अधिक असतो.

कोविड-१९ सारखी लक्षणे दिसत असल्यास, त्वरीत नजीकच्या आरोग्य केंद्रात जा आणि वैद्यकीय सल्ला घ्या. कोणत्याही लक्षणांकडे दुर्लक्ष करू नका. मास्क/मुखपट्टी नियमित वापरा आणि चाचणी होईपर्यंत विलगीकरणात रहा. स्वतःच कोणतीही औषधे घेऊ नका.

कुटुंबातील एखाद्या व्यक्तीमध्ये कोविड-१९ लक्षणे आढळून आल्यास, तातडीने वैद्यकीय मदत घ्या. त्या व्यक्तीला मास्क द्या. कोविड-१९ हद्दपार होईपर्यंत घरातच त्या व्यक्तीचे विलगीकरण करा.

हे करू नये

तुमच्या ग्लव्ह/हातमोजे नसलेल्या हातांवर अथवा चेहरा न झाकता खोकू किंवा शिंकू नका.

फारच आवश्यक असल्यास घराबाहेर जा. तुमच्या कुटुंबातील सदस्यांचे अनावश्यक घराबाहेर जाणे प्रतिबंधित करा.

रुग्णालयांत जाणे टाळा. दूरध्वनीवरून डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. एखादवेळेस शस्त्रक्रियेची गरज असल्यास, ती पुढे ढकलता आल्यास उत्तम!

मास्क/मुखपट्टीचा वापर न करणाऱ्या व्यक्तींचा संपर्क टाळा.

मालकांचे आणि कर्मचाऱ्यांचे सामाजिक आचरण

करू नये

शक्यतोवर कोठेही प्रवास करू नका. यामुळे कोविड -१९ चा संसर्ग होण्याची शक्यता असते.

सार्वजनिक वाहतूकीच्या साधनांचा वापर टाळा. पायी चाला किंवा मग सायकलचा उपयोग करा. तुमच्या आरोग्याच्या दृष्टीने ते हिताचे आहे.

लग्न, वाढदिवस अशा मोठ्या प्रमाणातील सामाजिक समारंभांना जाण्याचे टाळा. व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंगच्या माध्यमातून समारंभांना हजेरी लावा किंवा फोनवरून आपल्या मित्रमंडळी/नातेवाईकांसोबत गप्पा मारा. जर अगदी टाळता येणार नाही अशी परिस्थिती असल्यास पूर्ण वेळासाठी मास्कचा वापर करा आणि सामाजिक अंतराचे पालन करा. शक्यतो अगदी थोड्या वेळासाठीच जा आणि माघारी या.

बाहेरील खाद्यपदार्थ खाणे टाळा.

इतर लोकांच्या बरोबर खाणे टाळा. यामुळे कोविड -१९ च्या संसर्गाचा धोका वाढू शकतो.

मॉल्स, रेस्टॉरंट्स, जिम्स, धार्मिक स्थळे आणि क्रीडा कार्यक्रम अशा गर्दी असलेल्या ठिकाणी जाणे टाळा.

ज्या ठिकाणी अनेक लोकांचा हात लागतो अशी ठिकाणे म्हणेज जिन्याचा कठडा, दरवाजाच्या कड्या आणि हॅंडल्स, गेट्स, लाईटची बटणे, काउंटरचा पृष्ठभाग, नळ इ. गोष्टींना स्पर्श करणे टाळा. कोपराने किंवा बाहूने ढकलून दरवाजा उघडा.

लोकांना तुमच्या घरी येण्यापासून परावृत्त करा आणि तुम्ही देखील कोणाला भेटायला जाऊ नका.

मालकांचे आणि कर्मचाऱ्यांचे सामाजिक आचरण

करू नये

तुमच्या प्रिय आणि जवळच्या लोकांसोबत हात मिळवणे, त्यांना मिठी मारणे किंवा त्यांचे चुंबन घेणे टाळा.

तुमच्या वस्तू, अगदी मोबाईल देखील इतरांना देऊ नका.

जर तुम्हाला सर्दी, खोकला, ताप असल्यास किंवा तुमचा घसा खवखवत असल्यास इतरांच्या जवळ जाऊ नका.

कोविड –१९ ची लागण झाली असल्याची शंका असलेल्या किंवा झालेल्या व्यक्तीच्या जवळ जाणे टाळा.

थुंकू नका.

कोविड –१९ ची लागण झालेल्या लोकांना टाळून किंवा त्यांना मदत करणे नाकारून त्यांना वाळीत टाकल्यासारखे करू नका. त्यामुळे रूग्णाकडून खरी माहिती लपवली जाते, चुकीची माहिती दिली जाते आणि सहकार्य केले जात नाही. एक दिवस तुम्ही स्वत: देखील रुग्ण होऊ शकता हे लक्षात ठेवा.

आकस्मिक योजना

तुमच्या कामाच्या ठिकाणी किंवा तुमचे कर्मचारी ज्या ठिकाणी रहातात त्या समाजात कोविड -19 च्या उद्रेकाची शयता लक्षात घेऊन व्यवसाय निरंतर सुरू राहावा यासाठीची योजना विकसित करा. अगदी बहुसंख्य कर्मचारी, कंत्राटदार आणि पुरवठादार तुमच्या व्यवसायाच्या ठिकाणी पोहोचू शकणार नसताना देखील कशाप्रकारे व्यवसाय चालू राहील याचा विचार करून योजना आखली पाहिजे. तुमच्या योजनेबाबत

त्यांच्याशी संवाद साधा आणि या योजनेनुसार आपण काय करणे अपेक्षित आहे आणि काय टाळणे अपेक्षित आहे याची त्यांना जाणीव असल्याची खात्री करून घ्या. त्यांना अगदी सौम्य लक्षणे असली किंवा अगदी साधी औषधे घ्यावी लागत असली (पॅरासिटेमॉल, आइब्युप्रोफेन) तरी देखील त्यांनी कामावर येता कामा नये यावर भर द्या.

- अत्यावश्यक कामे सुरू ठेवण्यासाठी गरज पडल्यास तुमच्या व्यवसाय पद्धतीत बदल करण्यासाठी तयार रहा.
- खंडित पुरवठा साखळी किंवा विलंबाने होणारे वितरण या संदर्भात योजना तयार ठेवा.
- अत्यावश्यक वस्तू आणि सेवांसाठी पर्यायी पुरवठादार शोधून ठेवा.
- ग्राहकांना प्राधान्य द्या किंवा तुमची काही कामे तात्पुरती स्थगित करा अथवा कमी करा.
- काम निरंतर सुरू राहावे यासाठी व्यवसायातील कार्ये ओळखून त्यानुसार प्राधान्य ठरवा. कामाच्या ठिकाणी कमीत कमी कर्मचारी हजर असतील याची खात्री करून घ्या. हे करत असताना कर्मचाऱ्यांच्या संरक्षणाची गरज आणि अखंडित काम यांचा समन्वय राखा.
- जिथे शक्य असेल तिथे दुरूनच सेवा पुरवा.
- जर जास्त कर्मचारी गैरहजर असतील तर अशा परिस्थितीत आवश्यक व्यवसाय कसा चालू ठेवता येईल याबाबत योजना तयार करा.
- कामाच्या जागेबाबत आणि रजेच्या धोरणाबाबत लवचिक दृष्टिकोन ठेवा.
- अत्यावश्यक कार्ये सुरू ठेवण्यासाठी कर्मचाऱ्यांना विविध कौशल्ये जोपासण्यास उद्युक्त करा.

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation

श्रम एवं रोजगार मंत्रालय
www.facebook.com/labourministry @labourministry

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
www.facebook.com/esichq @esichq