



कार्यस्थलमा कोभिड १९ को रोकथाम र न्यूनिकरण

कार्य रुजु सूची

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 ?

१. वरिष्ठ व्यवस्थापन, सुपरभाईजर, कामदारहरूको प्रतिनिधि र जिम्मेवार व्यवसाय सुरक्षा तथा स्वास्थ्य कर्मचारी सहितको एक टोली गठन गर्नुहोस्।

२. रुजु सूची कार्यान्वयनको चरणवारे टोलीलाई जानकारी साथै प्रशिक्षण दिनुहोस्।

३. रुजु सूची पुरा गर्नुहोस् र तपाईंको रुजु परिणाम लेख्नुहोस्।

४. समूहको रूपमा योजना बनाउने, कुन कार्य, कसले र कहिले गर्ने तय गर्नुहोस्। उपायहरू लागू गर्न तरिकाहरू खोज्नुहोस्, यदि आवश्यक परेमा, सम्बन्धित व्यवस्थापक र कामदारसँग सल्लाह लिनुहोस्।

यदि उपाय लागू भई सकेको छ वा आवश्यक छैन भने तल दिइएको “कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?” भन्नेमा “छैन” मा \checkmark चिन्ह लगाउनुहोस्।

- यदि उपाय आवश्यक छ भने “छ” मा \checkmark चिन्ह लगाउनुहोस्।
- टिप्पणी थप्न, अवस्थाको वर्णन गर्न वा सल्लाह लेख्न तलको कैफियतमा लेख्नुहोस्।

५. तपाईंले “गर्छु” मा \checkmark चिन्ह लगाएको बुदाँहरूमा फेरी एक पटक हेर्नुहोस्। तपाईंको विचारमा महत्वपूर्ण लागेमा ती बुदाँहरूको “प्राथमिकता” मा \checkmark चिन्ह लगाउनुहोस्।

६. रुजु सूची भर्ने काम पुरा भए लगत्तै व्यवस्थापनलाई सुझावहरू दिन समूह छलफलको आयोजना गर्नुहोस्।

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

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

क) नीति, योजना र संगठन

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

२. 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 सम्वोधन गर्नुपर्दछ, र संगठनका सबै सदस्यहरूलाई सबै तहमा आकस्मिक रोकथाम, तयारी र प्रतिक्रिया प्रक्रिया वारेमा नियमित अभ्यास सहित सम्बन्धित जानकारी र प्रशिक्षण प्रदान गर्नुपर्दछ ।

३) 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:

४) 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:

५. सबै संचालनका खतराहरूलाई नक्षांकन गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

१०) राष्ट्रिय मापदण्ड अनुरूप भुक्तानी मिल्ने 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:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

ख) जोखिम मूल्यांकन, व्यवस्थापन र संचार

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

१३. भाईरसको सम्भावित जोखिमबाट जोगाउन अपनाईएको उपायहरु र कोभिड १९ संक्रमणको 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:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

१५. 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:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

१७. कामदारहरू र कामदारका प्रतिनिधिहरूसँग ईन्टरनेट मार्फत वा यदि सम्भव भएन भने टेलिफोन मार्फत नियमित संचार सम्पर्कमा रहनुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

१८. कुनै पनि उदीयमान मनोसामाजिक जोखिम, कार्य व्यवस्थाको नयाँ रूप र खानपान, आराम, निन्द्रा, व्यायाम र साथीहरू र परिवारसँग सामाजिक सम्पर्क सहितको स्वस्थ जीवनयापनको प्रवर्धन र व्यवस्थापन गर्न कामदारहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

ग) रोकथाम र न्यूनिकरण उपायहरू

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

२३. टेबुल, कार्यथलो, ढोकाको बिडं, टेलिफोन, किबोर्ड र अन्य कार्य वस्तुहरुलाई 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:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

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

कुनै कार्य गर्ने योजना छ ?

छैन छ प्राथमिकतामा
कैफियत:

अनुसुची (१)

कार्य योजना र फलोअप फाराम

१. कार्य योजना

विभाग / शाखा / कार्य इकाई

.....
.....

मिति:

समूह:

प्राविधिक क्षेत्र:

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

अपेक्षित सुधारको विवरण

.....
.....
.....

स्थान:

.....
.....

विवरण:

.....
.....

समापन हुने अनुमानित मिति:

.....

√विभिन्न प्राविधिक क्षेत्रहरूको सुधारका लागि छुट्टै पानाहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

२. फलोअप कार्य (सुधार वारे जानकारी)

मिति:

समूह:

विभाग / शाखा / कार्य इकाई :

सुधार भएको वा हुदै गरेको प्रगतिको शिर्षक:

.....
.....

प्राविधिक क्षेत्र:

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

सुधार कार्यन्वयन भएको मिति:

.....

जिम्मेवार व्यक्तिको नाम:

.....

सुधार पुरा गर्न आवश्यक अवधि:

कार्यान्वयनका लागि आवश्यक सीप र प्रविधिहरू:

.....
.....
.....

सुधारको सम्भावना:

.....
.....

सुधारका लागि बलिया पक्षहरु:

.....

.....

.....

सुधार कार्यान्वयनको लागि आवश्यक सहयोग:

.....

.....

.....

.....