International Labour Organization

Funded by the European Union

کام کی جگہ کووِڈ۔۱۹ کے پھیلاؤ میں روک تھام اور کمی

عملی چیک لسٹ

تاریخ: 06/04/2020

یہ چیک لسٹ ایک انتظامی ٹول (آلہ کار) ہے، جو کام کی جگہ پر کووِڈ۔۱۹۔وباء کے پھیلاؤ میں کمی سے متعلق عملی اقدامات کو لاگو کرتا ہے۔ اس ٹول کے کامیاب عملدر آمد کا انحصار فیکٹری، سپروائزر اور ورکر کے باہمی تعاون پر ہے، جس کے ذریعے کام کی جگہ پر مثبت تبدیلیاں لا کر کووِڈ۔۱۹۔وباء کی روک تھام کے لیے تیاریاں کی جاسکتی ہیں۔ مالکان کو چاہیے کہ اس عمل میں سیفٹی اور ہیلتھ کمیٹیوں کو شامل کریں۔

چیک لسٹ کے استعمال کا طریقہ کار:

- ۱۔ ٹیم کی تقرری کی جائے جس میں اعلیٰ عہدیدار، سپروائزر، ورکرز کا نمائندہ اور صحت اور تحفظ سے متعلق عملے کے فرد شامل ہوں۔
- ۲۔ چیک لسٹ پر عملدر آمد کے اقدامات پر ٹیم کی تربیت اور آگاہی۔
- ۳۔ چیک لسٹ کو بھریں اور اس کے نتائج لکھیں۔
- ۴۔ منصوبہ بندی کریں کہ ٹیم میں کون، کیا اور کب کرے گا۔ اقدامات پر عملدر آمد کا طریقہ کار وضع کریں۔ اگر ضروری ہو تو اس جگہ کے منیجر اور ورکرز سے بھی مشورہ کریں۔
  - اگر اقدام / تدبیر پر پہلے سے عمل در آمد ہو چکا ہے یا اس کی ضرورت نہیں تو "کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں" کے نیچے "نہیں" کو ٹِک کریں۔
  - اگر آپ سمجھتے ہیں کہ اس اقدام کی ضرورت ہے تو لکھیں "ہاں"۔
  - ریمارکس کے خانے میں کوئی تبصرہ، حالات یا کوئی تجویز ہے تو لکھیں، وگرنہ خالی رہنے دیں۔
- ۵۔ دوبارہ اُن نکات کو دیکھیں جن پر (ہاں) کا نشان لگایا ہے۔ جو نکات بہت اہم ہیں اُن پر "ترجیح" کا نشان لگائیں۔[1]
- ۶۔ چیک لسٹ کو مکمل کرنے کے فوراً بعد ٹیم کے ساتھ بات چیت (Discussion) کر کے منیجمنٹ کے لیے تجاویز تیار کریں۔ (تجربے نے ثابت کیا ہے کہ یہ قدم انتہائی ضروری ہے مثبت اقدامات کے لیے)
- ۷۔ بہتری کے اقدامات پر مسلسل عمل درآمد کے لیے ٹیم کی تجاویز منیجمنٹ کے سامنے رکھیں۔[2]

ٹیم کو OSH حکام سے، لیبر انسپکٹریٹ، قومی ادارہ صحت، OSH ماہرین کے ادارے، آجر اور ورکرز کے نمائندہ اداروں سے مزید وضاحت مانگنے سے ہچکچانا نہیں چاہیے۔

اس لسٹ میں تمام ضروری اقدامات مکمل شامل نہیں ہیں۔ ٹیم اس میں مزید نکات شامل کر سکتی ہے جو کووِڈ۔۱۹۔ کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتے ہیں۔ منیجمنٹ کو اپنے کام کی جگہ پر کووِڈ۔۱۹۔ کی روک تھام اور کنٹرول کرنے کا پلان بناتے وقت قومی قانونی ذمہ داریوں کی تعمیل کرنے کی ضرورت ہے۔

1. ترجیحات کا فیصلہ ورکرز کی صحت پر اثر انداز ہونے والی صورتحال کی سنگینی یا کم امکان کے مطابق ہونا چاہیے۔
2. حصہ نمبر ا

◄ ا۔ کرونا کے خلاف پالیسی، منصوبہ بندی اور عوامل کو ترتیب دینا

1 ورکرز کے نمائندوں کے مشورے سے کام کی جگہ پر کووِڈ۔۱۹ وائرس کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے منیجمنٹ کا بیان (statement) وضع کریں اور اس کو شائع کریں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

2 کووِڈ۔۱۹۔وائرس کی روک تھام کیلئے کام کی جگہ کیلئے منصوبہ بنائیں اس کے بناتے وقت تمام شعبوں، کام کی نوعیت اور تمام ممکنہ ذرائع جو وائرس کے پھیلاؤ کا سبب بن سکتے ہیں کو مد نظر رکھیں

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

ILO کے 2001 کے صحت اور تحفظ کی ہدایات (3-11) کے مطابق ہنگامی صورتحال سے بچاؤ کے انتظامات تیاریاں اور روک تھام کا عمل آرگنائزیشن کے سائز اور کام کی نوعیت کے مطابق ہونا چاہیے۔ ان انتظامات کو ایمرجنسی (ہنگامی) خدمات فراہم کرنے والے اداروں اور دیگر اداروں سے مل کر قائم کرنا چاہیے اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ کسی بھی ایمرجنسی کی صورت میں ضروری معلومات کی ترسیل اور باہمی ہم آہنگی کو کام کی جگہ پر لوگوں کی حفاظت کی خاطر یقینی بنائیں۔ متعلقہ حکام، اپنے ارد گرد اور ہنگامی امداد فراہم کرنے والے اداروں کے ساتھ رابطے میں رہیں اور ان کو معلومات فراہم کرتے ہیں۔ کام کی جگہ پر ابتدائی طبی امداد اور میڈیکل کی سہولت فراہم کریں، آگ بجھانے اور لوگوں کو ہنگامی صورت حال میں اخراج کا خیال رکھیں۔ اپنے ادارے کے تمام ارکان کو متعلقہ ضروری معلومات اور تربیت فراہم کریں۔ یہ تربیت تمام افراد کیلئے ہونے چاہیے اس کے علاوہ ہنگامی صورت حال سے بچاؤ، روک تھام اور قابو پانے کے طریقوں کی باقاعدگی سے مشقیں ہوں۔

3 کام سے متعلقہ صحت اور تحفظ کے اداروں اور دیگر صحت عامہ کے مراکز سے رابطے میں رہیں، ممکن ہے ان اداروں نے کام کی جگہ پر کووِڈ-۱۹ وائرس سے بچاؤ کے بارے میں معلوماتی مواد تیار کیا ہو یا کسی اور کار آمد مشورہ سے استفادہ لیا جا سکتا ہو۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

4 کام کی جگہ پر ایسا نظام متعارف کروائیں جس کے ذریعے ورکرز تک کووِڈ۔۱۹۔ کے حوالے سے تازہ اور قابل اعتماد معلومات فراہم ہوں جو کہ متعلقہ فوجی یا مقامی صحت کے اداروں کی طرف سے ہو۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

5 تمام دفاتر اور کام کی جگہوں پر کرونا کے پھیلاؤ کے خطرات کی نشاندہی کریں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

6 صحت اور تحفظ کے اقدامات کو اپنے کاروبار کی ہنگامی صورتحال میں چلانے کے منصوبے کا حصہ بنائیں اور مزدوروں سے متعلق دیگر ضروریات کا بھی خیال رکھیں بشمول کم افرادی قوت کے ساتھ انجام دہی

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

7 ایسے ورکرز جو اپنا کام گھر سے انجام دے سکتے ہیں اُن کو گھر سے کام کی ترغیب دیں تا کہ کووِڈ۔۱۹۔وائرس کے پھیلاؤ کو کام کی جگہ پر روکا جا سکے۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

8 اگر کام کی نوعیت کی وجہ سے گھر سے کام کرنا ممکن نہیں تو مختلف شفٹس (اوقاتِ کار) متعارف کروائیں تاکہ ایک وقت میں کام کی جگہ بہت سے ورکرز جمع نہ ہوں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

9 کام کی جگہ کووِڈ-۱۹ سے متاثرہ یا مشتبہ کیس آنے کی صورت میں اس سے نمٹنے کا لائحہ عمل بنائیں، جس میں کیس کی نشاندہی، رپورٹ، نگرانی اور متعلقہ حکام کی ہدایت کے مطابق جراثیم سے پاک (disinfect) کرنا، جیسے اقدامات شامل ہو۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

10 متعلقہ حکام کی ہدایات کے مطابق ورکرز کو مطلع کرنا اور اُن کو سہولت مہیا کرنا کہ وہ بیماری کی چھٹی، بوجہ بیماری میسر سہولیات تک رسائی اور بچوں یا کسی اور کی دیکھ بھال کیلئے چھٹیاں حاصل کرسکتے ہیں

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

11 کووِڈ-۱۹ کے پھیلاؤ کی روک تھام کے منصوبہ کی نگرانی اور اس کی افادیت کو جانچنے کا طریقہ کار وضع کریں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

◄ ۲- کرونا کے پیش نظر انتظامات اور مواصلات کے عوامل میں خطرات کا جانچنا

12 کام کی جگہ پر ورکرز، کنٹریکٹرز، خریدار اور مہمانوں سے بات چیت کے ذریعے وائرس پھیلنے کے ممکنہ خطرہ کو جانچنا اور کام کی جگہ کا آلودہ (جراثیم سے) ہوجانے کا خطرہ اور اُن سے بچاؤ کے اقدامات پر عمل درآمد کرنا ہے۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

13 کووِڈ-۱۹- وائرس سے بچاؤ کے اقدامات اور اس سے متاثر ہونے کی صورت ردعمل پر تمام مقام اور ورکرز اور اُن کے نمائندوں کی تربیت کرنا۔ جن ورکرز کیلئے خطرہ زیادہ ہے اُن کی ذاتی تحفظ کے سامان (PPE) کا صحیح استعمال، دیکھ بھال، اور صحیح طریقے سے (PPE) کو ضائع کرنے کی تربیت بھی دیں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

14 تمام ورکرز کو آگاہ کریں کہ اگر ان کو اس بات کا یقین ہو کہ خطرہ ان کے بہت قریب ہے اور ان کی صحت اور زندگی کیلئے مضر ہے، ایسی صورت میں وہ خود کو کام کی جگہ سے علیحدہ کرسکتے ہیں۔ اور اپنے سپروائزر کو ملکی قوانین اور طریقہ کار کے مطابق فوراً اطلاع دیں

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

15 ایسے تمام لوگوں کی مدد کریں جو کہ اشیاء کی ترسیل، ٹرک ڈرائیور اور ٹرانسپورٹ کے کام سے منسلک ہیں تاکہ وہ اپنے کام کے عمل کے دوران خریدار سے زیادہ قریب سے رابطہ نہ رکھیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ حفاظتی طریقے مثلاً ہاتھ دھونا اور سینیٹائزر کا استعمال کرتے ہوں اگر ضروری ہو تو ذاتی حفاظت کا سامان (PPE) بھی مہیا کیے جائیں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

16 اگر ضروری نہ ہو تو سفر سے گریز کرنا چاہیے۔ سفر کی منصوبہ بندی کرتے وقت کرونا وائرس سے متاثر ہونے کا اندازہ لگا لینا چاہیے۔ (تمام طرح کے کام اور سفر کے تمام حصوں کیلئے)۔[4]

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

17 ورکرز اور ورکرز کے نمائندوں کے ساتھ انٹرنیٹ کے ذریعے رابطے میں رہیں، اگر انٹرنیٹ سے ممکن نہ ہو تو فون کا استعمال کریں

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

18 ورکرز کے نفسیاتی مسائل کے حل، کام کو نئے انداز سے سرانجام دینے کے متعلق معاملات، اور صحتمند طرز زندگی اپنانے کے ساتھ ساتھ اچھی خوراک، آرام، نیند، اور دوست احباب سے میل ملاپ کے بارے میں مدد فراہم کی جائے

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

◄ ۳۔ کووِڈ۔۱۹ میں کمی اور روک تھام کے اقدامات

19 کام کو منظم کرتے وقت اس بات کو یقینی بنائیں کہ لوگوں کے درمیان دو میٹر (چھ فٹ) کا فاصلہ ہو یا متعلقہ مجاز اتھارٹی کے دیئے گئے فاصلے کے مطابق ہو۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

20 آمنے سامنے کی ملاقاتوں سے گریز کریں اور فون، ای میل یا انٹرنیٹ جیسے دیگر ذرائع کے توسط میٹنگز کریں، اگر میٹنگز ناگزیر ہیں تو اتنی کھلی جگہ پر ہو جہاں جسمانی فاصلہ برقرار رکھا جاسکے۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

21 اپنے عملے، گاہکوں اور ملاقاتیوں کو سہل / آسان انداز میں صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے کی سہولتیں مہیا کریں، یا سینیٹائزر تک رسائی ممکن بنائیں، اس کے علاوہ ہاتھ دھونے کے رواج کو فروغ دیں

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

22 کام کی جگہ پر کافی مقدار میں اور نمایاں جگہ پر سینیٹائزر ڈسپنسر لگائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ ان کو باقاعدگی سے بھرا جاتا ہو

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

23 کام کی جگہ پر میز، کام کی جگہیں، دروازوں کے ہینڈل، ٹیلی فون، کی بورڈ اور کام کرنے والی اشیاء کو باقاعدگی سے جراثیم سے پاک کرنے کے رواج کو فروغ دیں۔ تمام جگہیں جنہیں سب لوگ استعمال کرتے ہیں بشمول آرام گاہ کو باقاعدگی سے جراثیم سے پاک کریں۔ تمام مقامات جن کو بار بار چھوا جاتا ہے متعدد بار صاف کریں۔
کام کی نوعیت کے مطابق صفائی ستھرائی اور جراثیم سے پاک کرنے کیلئے مخصوص عملے کی خدمات لینے پر غور کریں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

4. مزید معلومات کے لیے:
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/travel-advice

24 ایسے کمرے یا کام جہاں کووِڈ۔۱۹۔وائرس کے پھیلنے کا خطرہ زیادہ ہو وہاں ہوا کی آمد ورفت کا بندوبست بہتر بنائیں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

25 کھانستے اور چھینکتے وقت کہنی یا ٹشو پیپر سے منہ ڈھانپیں اور اس طرح کی عادات کو فروغ دیں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

26 کام کی جگہ سماجی فاصلہ رکھیں اور زیادہ مجمع[5] والی جگہوں سے دور رہیں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

27 کام کی جگہ مناسب مقدار میں ماسک اور ٹشو پیپر رکھیں۔ تاکہ ورکرز جن کو نزلہ زکام ہے وہ ان کو استعمال کر سکیں اور استعمال شدہ ماسک اور ٹشو پیپر کے لیے ڈھکن والی ڈسٹ بن رکھیں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

◄ ۴۔ مشتبہ اور تصدیق شدہ کووِڈ۔۱۹ کیسز کیلئے انتظامات

28 متعلقہ حکام کی ہدایات کے مطابق ورکرز کو آگاہ کریں اور حوصلہ افزائی بھی کریں کہ کووِڈ۔۱۹ کی علامات کی صورت میں کام پر نہ آئیں اور حکام کی ہدایات پر عمل کریں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

29 ورکرز کو ہدایت دیں کہ زیادہ بیماری کی صورت میں مثلاً اگر سانس لینے میں مسئلہ ہو تو اپنے ڈاکٹر یا مقامی صحت کے ادارے سے رابطہ کریں۔ اُن کو اپنے حالیہ سفر اور علامات کی تفصیل مہیا کریں۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

30 کام کی جگہ پر بیمار ورکرز کو علیحدہ رکھنے کا انتظام کریں جب تک کہ انہیں کسی مناسب مرکز صحت نہ بھیج دیا جائے۔ کام کی جگہ کو جراثیم سے پاک کریں اور ان لوگوں کی صحت کا بھی خیال کریں جو اس سے رابطے میں تھے۔

کیا آپ کوئی اقدام تجویز کرتے ہیں؟

نہیں ہاں ترجیح

ریمارکس:

5. ایسی جگہیں جہاں لوگ اکٹھے ہوتے ہیں یا ملتے ہیں جیسے کہ کینٹین

حصہ نمبر ا

عملی منصوبہ بندی اور عمل در آمد کا فارم

ا۔ عملی منصوبہ بندی

شعبہ / حصہ / عمل:

____

____

تاریخ: ____________________

گروپ ____________________

ٹیکنیکل / تکنیکی پہلو:

[ ] کرونا کے خلاف پالیسی، منصوبہ بندی اور عوامل کو ترتیب دینا

[ ] کرونا کے پیش نظر انتظامات اور مواصلات کے عوامل میں خطرات کا جانچنا

[ ] کرونا کی روک تھام اور اثرات کم کرنے کے اقدامات

[ ] تصدیق شدہ اور مشتبہ کرونا کیس کے لیے انتظامات کرنا

[ ] دیگر ____________________

____

متوقع بہتری کی تفصیل

____

____

____

مقام

____

____

____

تفصیل

____

____

____

____

کام کے مکمل ہونے کی متوقع تاریخ

____

____

- ہر تکنیکی پہلو میں بہتری کی تفصیل لکھنے کے لیے علیحدہ شیٹ / صفحہ استعمال کریں

۲۔ عملی طور پر عمل در آمد:(لائی گئی بہتری کے بارے میں معلومات)

تاریخ: ______________________________________

گروپ: ______________________________________

شعبہ / حصہ / عمل: ________________________________

اصلاحی عنوان (یا) کام میں بہتری مکمل ہونے یا جاری رکھنے کی صورت میں اصلاحی عنوان

____

____

ٹیکنیکل / تکنیکی پہلو:

[ ] کرونا کے خلاف پالیسی، منصوبہ بندی اور عوامل کو ترتیب دینا

[ ] کرونا کے پیش نظر انتظامات اور مواصلات کے عوامل میں خطرات کا جانچنا

[ ] کرونا کی روک تھام اور اثرات کم کرنے کے اقدامات

[ ] تصدیق شدہ اور مشتبہ کرونا کیس کے لیے انتظامات کرنا

[ ] دیگر ____________________

____

بہتری پر عمل در آمد کی تاریخ:

____

____

بہتری کے لیے ذمہ داران کے نام:

____

____

بہتری کے کام کو مکمل کرنے کے لیے ضروری درکار وقت: ______________

عمل در آمد کے لیے ضروری مہارت اور تکنیک:

____

____

بہتری کے امکانات:

____

____

____

____

بہتری لانے کے لیے مضبوط نکات:

____

____

____

____

بہتری کے کام کو نافذ کرنے کے لیے ضروری تعاون (بشمول OSH حکام)

____

____

____

____