कोरोनावायरस रोग (COVID-19)

कार्यस्थल में COVID-19 को रोकना: नियोक्ताओं, कर्मचारीयों और आवश्यक सेवा श्रमिकों के लिए सलाह

पूरे कनाडा में, हम COVID-19 के प्रसार को रोकने के लिए असाधारण कदम उठा रहे हैं। कुछ कार्यस्थलों के लिए, इसका मतलब उनके संचालन के घंटों को बदलना या सीमित करना, या यहां तक कि कुछ समय की अवधि के लिए बंद करना हो सकता है। बहुत सारे कर्मचारियों को घर पर रहने के लिए कहा गया है, और कुछ को घर से काम करने के लिए कहा गया है, जबकि अभी भी दूसरों को काम पर जाना जारी रखने के लिए कहा गया है क्योंकि इस प्रकोप के दौरान कनाडा को कार्यशील बनाए रखने के लिए उनकी नौकरियां आवश्यक हैं।

आवश्यक श्रमिकों को जीवन, स्वास्थ्य और बुनियादी समाजिक कार्यप्रणाली के संरक्षण के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। इसमें फर्स्ट रिस्पॉन्डर, स्वास्थ्य देखभाल श्रमिक, महत्वपूर्ण इंफ्रास्ट्रक्चर श्रमिक, हाइड्रो और नैचुरल गैस, और वो श्रमिक शामिल हैं जो भोजन और दवाओं जैसी महत्वपूर्ण चीज़ों की आपूर्ति करने के लिए आवश्यक हैं, पर इन तक सीमित नहीं हैं।

जबकि सभी कर्मचारियों को अपने व्यक्तिगत जीवन में सामाजिक दूरी और स्वच्छता का अभ्यास करना जारी रखना चाहिए, हमें महत्वपूर्ण कार्यस्थलों और कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए अतिरिक्त उपाय करने की भी आवश्यकता है, जो आवश्यक सेवाएं प्रदान कर रहे हैं। नियोक्ता और कर्मचारियों को कर्मचारियों और ग्राहकों के स्वास्थ्य की रक्षा करने और कार्यस्थल पर आवश्यक सेवाओं को बनाए रखने के लिए एक साथ काम करने की आवश्यकता होगी।

नियोक्ताओं को COVID-19 महामारी के दौरान कार्यस्थलों/व्यवसायों के लिए जोखिम-सूचित निर्णय लेने के दिशानिर्देशों का उपयोग करना चाहिए।

सभी कर्मचारियों के लिए

सभी कर्मचारियों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे अपने कार्यस्थल में संक्रमण की रोकथाम की नीतियों और प्रथाओं को समझें हैं और उनका पालन करें:

अपने हाथ साफ़ रखें:

- साबुन और पानी के साथ कम से कम 20 सैकंड के लिए अकसर अपने हाथ धोएं
- यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें
- अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें
- अपनी बांह के मोड़ (कोहनी के अंदर के भाग) में खांसें या छीकें
- उन सतहों को छूने से बचें जिन्हें लोग अकसर छूते हैं
- हाथ मिलाने के बजाय दोस्ताना रूप से हाथ हिलाएँ या कोहनी को हिलाएँ
- निर्देश अनुसार किसी भी आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण का उपयोग करें।

अपने पर्यावरण को स्वच्छ रखें:

- अपने डेस्क, काम की सतह, फोन, कीबोर्ड और इलेक्ट्रॉनिक्स, कैश रजिस्टर, कीपैड, एलीवेटर बटन और रेस्तरां की मेज जैसी चीज़ों को उपयुक्त उत्पादों का उपयोग करके, हर रोज़ कम से कम दो बार साफ और कीटाणुरहित करें, और अधिक बार करें अगर वे देखने में गंदे हों।
- यदि वे कीटाणुशोधन के लिए तरल पदार्थों के उपयोग को सहन कर सकते हैं, तो अक्सर छुए जाने वाले इलेक्ट्रॉनिक्स जैसे फोन, कंप्यूटर और अन्य उपकरणों को 70% अल्कोहल (जैसे अल्कोहल प्रैप वाइप्स) के साथ कीटाणुरहित किया जा सकता है।

अपनी दूरी बनाए रखें:

- अपने, अपने सहकर्मियों और ग्राहकों के बीच 2 मीटर की दूरी रखें।
- डेस्क, टेबलों और वर्कस्टेशनों के बीच दूरी बढ़ाएं।
- ऐसी गतिविधियों को कम करें जिनके लिए नजदीकी शारीरिक निकटता या लोगों से संपर्क की आवश्यकता होती है, जैसे टीम मीटिंगें।
- 2 मीटर से कम के किसी भी संपर्क को कम से कम समय तक सीमित करें।

यदि आपको COVID-19 का लक्षण है:

- अगर आपको लगता है कि आपको COVID-19 हो सकता है, तो हमारे स्वै-मूल्यांकन टूल का उपयोग करके जानें कि क्या करना है।
- यह महत्वपूर्ण है कि, यदि आपको COVID-19 (बुखार, खांसी या सांस लेने में कठिनाई) का एक लक्षण है या हल्के लक्षण भी हैं, तो आपको दूसरों में बीमारी फैलने से बचाने के लिए घर पर रहना चाहिए।
- यदि आप अपने कार्यस्थल पर हल्के से लक्षण भी विकसित करते हैं, तो अपने आप को दूसरों से अलग करें और घर जाएं, यदि संभव हो तो सार्वजनिक परिवहन (जैसे बस, ट्रेन, टैक्सी) के उपयोग से परहेज़ करते हुए।
- अपनी स्थानीय पब्लिक हैल्थ अथॉरिटी से संपर्क करें और उनकी सलाह का पालन करें।
- यदि आप इस समय के दौरान अपनी वित्तीय स्थिरता के बारे में चिंतित हैं, तो कनाडा सरकार सहायता प्रदान कर रही है।

नियोक्ताओं के लिए

कार्यस्थल में COVID-19 के प्रसार को कम करने के लिए नीतियां स्थापित करें और सुनिश्चित करें कि ये कर्मचारियों को संचारित की गई हैं और उनके द्वारा समझी गई हैं:

- COVID-19 महामारी के दौरान कार्यस्थलों/व्यवसायों के लिए जोखिम-सूचित निर्णय लेने के दिशा-निर्देशों का उपयोग करें।
- COVID-19 के बारे में और इसकी रोकथाम के लिए जो उपाय आप कर रहे हैं के बारे में अपने कर्मचारियों और ग्राहकों के साथ संचार बढ़ाएँ।
- बीमार क्लाइंटों और ग्राहकों को कार्यस्थल से दूर रहने के लिए कहे जाने वाले संकेत लगाएँ।
- अच्छी श्वसन स्वच्छता, हाथ की स्वच्छता और अन्य स्वस्थ प्रथाओं को प्रोत्साहित करने वाले संकेत लगाएँ।

- जहां संभव हो, सामाजिक संपर्क को कम करने के लिए नीतियों और प्रक्रियाओं को समायोजित करें, जैसे कि टैलीवर्किंग व्यवस्था, लचीले घंटे, चौंका देने वाला प्रारंभ समय, ईमेल और टेलीकांफ्रेंसिंग का उपयोग।
- सभी गैर-आवश्यक मीटिंगों या यात्रा को रद्द करें या स्थगित करें।
- उन क्षेत्रों के लिए कार्यस्थल का मूल्यांकन करें जहां लोगों का एक-दूसरे के साथ लगातार संपर्क होता है और स्थान और वस्तुओं को साझा करते हैं, और इन क्षेत्रों में सफाई की आवृत्ति बढ़ाएँ।
- उन तरीकों पर विचार करें जिससे कर्मचारी सामाजिक दूरी का अभ्यास कर सकते हैं, जैसे डैस्कों के बीच, लाइन-अप में और वर्कस्टेशनों में दूरी बढ़ाना।
- ग्राहकों और अपने कर्मचारियों के बीच बातचीत को कम करने पर विचार करें, जैसे कि आपकी स्थापना में ग्राहकों की अनुमत संख्या को सीमित करना या फोन पर ग्राहकों की सेवा करना। आदर्शक रूप से, 2 मीटर का अलगाव रखा जाना चाहिए, जब तक कि कोई पदार्थक बाधा न हो (उदाहरण के लिए क्यूबिकल, प्लेक्सिग्लास विंडो)।

एक स्वच्छ और सुरक्षित कार्यस्थल बनाए रखने के लिए आवश्यक सुविधाएं और सफाई उत्पाद प्रदान करें:

- हाथ धोने वाली सुविधाओं तक पहुँच प्रदान करें और कार्यस्थल के प्रमुख स्थानों में हैंड सैनीटाईज़िंग डिस्पेंसर लगाएं।
- सुनिश्चित करें कि उच्च यातायात कार्य क्षेत्रों या अक़सर छुई जाने वाली सतहों को रोज़ाना दो बार कीटाणुरहित किया जाता है।
- सुनिश्चित करें कि कर्मचारियों को अपने कार्यक्षेत्रों को साफ करने और कीटाणुरहित करने के लिए सफाई की सप्लाई उपलब्ध है।
- व्यावसायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा दिशानिर्देशों द्वारा अनुशंसित कोई भी व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण और यह सुनिश्चित करने के लिए प्रशिक्षण प्रदान करें, की इसका सही उपयोग किया जाता है।

सुनिश्चित करें कि कर्मचारियों को पता है कि लक्षण होने पर उन्हें क्या करना है:

- सिक (sick) छुट्टी की नीतियों में नरमाई करने पर ध्यान दें, जो बीमार होने पर कर्मचारियों को स्वै-अलगाव करने में मदद करती हैं। इसमें काम पर लौटने के लिए मैडिकल नोटों की आवश्यकता को निलंबित करना शामिल है, क्योंकि यह पहले से बोझिल स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली पर बोझ को कम करता है।
- यदि कर्मचारियों को काम पर आने के लिए पब्लिक ट्रांज़िट का उपयोग करने की ज़रूरत है, तो लचीले घंटों पर विचार करें ताकि वह पीक ट्रैवल समय से बच सकें।
- इस पर विचार करें कि यदि कर्मचारी काम पर लक्षण विकसित करते हैं तो वह पब्लिक ट्रांज़िट का उपयोग किए बिना घर कैसे लौटेंगे।
- कर्मचारियों और उनके परिवारों के बीच बीमारी या संभावित स्कूल बंद होने के कारण अनुपस्थिति में वृद्धि के लिए तैयार करें।

काम से संबंधित यात्रा

- इस समय गैर-जरूरी यात्रा नहीं होनी चाहिए।
- किसी भी आगामी आवश्यक यात्रा से संबंधित जोखिमों और लाभों पर विचार करें और अन्य विकल्पों का मूल्यांकन करें, जैसे स्थगित करना, रद्द करना या वर्चुअली भाग लेना।
- प्रभावित क्षेत्रों और किसी भी यात्रा से संबंधित स्वास्थ्य नोटिसों पर नवीनतम जानकारी की जाँच करें।

- जब आप कनाडा के बाहर किसी यात्रा से लौटते हैं, तो आपको 14 दिनों के लिए स्वै-अलगाव रखना चाहिए।
- जब आप कनाडा के भीतर यात्रा से लौटते हैं, तो खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षणों के लिए खुद को 14 दिनों तक मॉनिटर करें।
- यदि आप खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई जैसे हल्के लक्षण भी विकसित करते हैं, तो घर पर खुद को अलग करें और आगे के निर्देशों के लिए अपनी स्थानीय पब्लिक हैल्थ अथॉरिटी से संपर्क करें।

आवश्यक श्रमिकों के लिए काम से संबंधित यात्रा

- आवश्यक परिवहन कर्मचारियों, जैसे ट्रक ड्राइवरों, रेल या हवाई अमले को COVID-19 प्रतिक्रिया और देश के कामकाज को चलता रखने के लिए आवश्यक वस्तुओं और लोगों की आवाजाही सुनिश्चित करने के लिए यात्रा करना आवश्यक होता है।
- आवश्यक श्रमिकों को काम से संबंधित यात्रा के बाद 14 दिनों के लिए स्वै-अलगाव करने की आवश्यकता नहीं होती है, लेकिन उन्हें लक्षणों के लिए बारीकी से आत्म-निगरानी करने की ज़रूरत होती है और यदि वे हल्के लक्षण भी विकसित करते हैं, तो उन्हें तुरंत स्वै-अलगाव करने की आवश्यकता होती है।

COVID-19 के प्रसार को रोकने में हम सभी अपना योगदान दे सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए, Canada.ca/coronavirus पर जाएं या 1-833-784-4397 पर संपर्क करें।
Canada.ca/le-coronavirus