કરાવીનિ
ESIC

કોવિડ-19
ઉદ્યોગ તેમજ સંસ્થાઓ માટે
માર્ગદર્શિકા

શ્રમ અને રોજગાર મંત્રાલય
Ministry of Labour & Employment
ભારત સરકાર (Government of India)
Website: www.labour.gov.in

કર્મચારી રાજ્ય વીમા નિગમ
Employees' State Insurance Corporation
www.esic.nic.in, www.esic.in

પ્રસ્તાવના

એવી સંભાવના છે કે કોરોના વાયરસ રોગ 2019 (કોવિડ–19) નજીકના ભવિષ્યમાં સમાજમાં યથાવત રહેશે. એટલે વ્યવસાયો, શ્રમિકો અને ગ્રાહકો ઉપર કોવિડ–19ની અસરને ઓછી કરવા માટે યોજના બનાવવી મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આ માર્ગદર્શન, વ્યવસાયોને કાર્યસ્થળ ઉપર કોવિડ–19 ના ફેલાવાને રોકવા માટે યોજના બનાવવામાં મદદરુપ થવાના ઉદ્દેશથી છે. વ્યવસાયિકો અને નિયોજકોને સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય, રાજ્ય સરકાર (ખાસ કરીને કન્ટેન્મેન્ટ ઝોનની ઓળખ માટે), પીએચડી ચેમ્બર ઑફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી, એસોસિએટેડ ચેમ્બર્સ ઑફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી ઑફ ઈન્ડિયા, ભારતીય વાણિજ્ય અને ઉદ્યોગ મહાસંઘ, ભારતીય ઉદ્યોગ પરિસંઘ અને નેશનલ એસોસિએશન ઑફ સોફ્ટવેર એન્ડ સર્વિસીસ કંપની વગેરેની વેબસાઈટથી અદ્યતન અને પ્રમાણિત માહિતી મેળવવી જોઇએ. કર્મચારીઓ અને યુનિયન સાથે સહયોગ કરવો અગત્યનો છે, જેથી માત્ર કોવિડ–19ની મહત્ત્વપૂર્ણ માહિતીનો અસરકારક રીતે પ્રસાર કરી શકાય. એટલું જ નહિ, પરંતુ જોખમની આકારણી અને સમાધાન શોધી શકાય.

આ સામાન્ય દિશાનિર્દેશોની મદદથી, જરુર મુજબ, તેઓ એક અનુકૂળ યોજના ઘડશે, અમલ કરશે તથા સુધારા કરશે.

- જે વ્યાપાર અને તેના કાર્યસ્થળો અને પ્રક્રિયાઓ માટે વિશિષ્ટ છે
- જે કોવિડ–19ના સંભવિત જોખમ ધરાવતા તમામ ક્ષેત્રો અને કાર્યોની ઓળખ કરે છે.
- જેમાં, આ પ્રકારના જોખમને સમાપ્ત કરવા અથવા ઓછા કરવા માટે નિયંત્રણ ઉપાય શામેલ છે.
- જે શ્રમિકોની વચ્ચે થતાં પ્રસારને રોકે છે અને ઓછો કરે છે.
- જે એક સુરક્ષિત વ્યવસાય સંચાલન અને એક સ્વસ્થ કાર્ય વાતાવરણને જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

કોવિડ–19 વિશે

- કોવિડ–19 ધરાવતા દર્દીઓને સામાન્યતઃ તાવ, ઉધરસ, ગળામાં ખારાશ અને શરીરમાં દુઃખાવો રહેતો હોય છે, અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે. કેટલાક લોકો ગંધ અને સ્વાદ સંબંધિત પોતાની ઈન્દ્રિયોની ક્ષમતા ગુમાવી દે છે અથવા તેમને ઝાડા થઈ શકે છે.
- ગંભીર બીમારી અને મૃત્યુનું જોખમ ઉંમરની સાથે વધે છે. કોઈપણ ઉંમરની વ્યક્તિ, જો તેને હાઈ બ્લડ પ્રેશર, કેન્સર, ડાયાબિટીસ, હૃદય, કીડની કે ફેફસાંની બીમારી વગેરેથી પીડાતા હશે તો આ સ્થિતિમાં તેમને ગંભીર બીમારીનું જોખમ વધુ છે.
- કોવિડ–19 બહુ જ સરળતાથી પ્રસરે છે. જ્યારે એક સંક્રમિત વ્યક્તિ ઉધરસ ખાય, છીંકે, હસે કે વાતચીત કરે ત્યારે વાયરસયુક્ત નાના–નાના છાંટા જેના કારણે કોવિડ–19 રોગ થાય છે, નજીક ઊભેલ કોઈપણ વ્યક્તિના મોં, નાક કે આંખો ઉપર પડે છે અને તે રોગગ્રસ્ત થઈ જાય છે. બે મીટરના અંતરમાં હાજર રહેલ વ્યક્તિઓને સૌથી વધુ જોખમ રહે છે. છાંટા આસપાસની સપાટી અને વસ્તુઓ ઉપર પણ પડે છે; અને લોકો આવી દૂષિત સપાટી કે વસ્તુઓનો સ્પર્શ કરી સંક્રમિત થઈ શકે છે.
- વાયરસ ખૂબ જ સરળતાથી એવી જગ્યાએ પ્રસરે છે, જ્યાં લોકો ખૂબ જ ઓછી જગ્યામાં કે પછી પૂરતી હવાની અવરજવર વિનાના કોઈ એક ક્ષેત્રમાં સીમિત હોય.
- જે લોકો સંક્રમિત હોય છે, પરંતુ તેમનામાં કોઈ લક્ષણ જણાતા નથી, તેઓ પણ આ બિમારીને ફેલાવી શકે છે.

લક્ષણ

તાવ

ઉધરસ

શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

ગળામાં ખારાશ

માથાનો દુઃખાવો

સામાન્ય નિયમ

કાર્ય સ્થળ ઉપર દરેક વ્યક્તિ (લક્ષણો હોય કે ના હોય) ને સંક્રમણના સંભવિત સ્ત્રોત સ્વરુપે માનવા જોઈએ; અને તમામ યોજનાઓ આ ધ્યાનમાં રાખીને તૈયાર કરવી જોઈએ. વિવિધ કાર્ય સ્થળો અને તે જગ્યાએ કાર્યરત શ્રમિકો સાથે સંકળાયેલ તમામ જોખમી બાબતોને ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. જે આ મુજબ છેઃ

1. કાર્ય સ્થળ ઉપર સંક્રમણના સ્ત્રોત, જેવા કેઃ
   - ક. જાહેર જનતા, ગ્રાહક, સપ્લાયર અને શ્રમિક વગેરે.
   - ખ. બીમાર વ્યક્તિ અથવા તો ખાસ કરીને સંક્રમણનું સૌથી વધારે જોખમ ધરાવતા લોકો, દાખલા તરીકે, સ્વાસ્થ્ય કર્મચારી અને એવા મુસાફર, જે વ્યાપક કોવિડ–19 ના કેસ ધરાવતા સ્થળોની મુલાકાત લઈ ચુક્યા હોય.
2. કર્મચારી દ્વારા કરાયેલ કાર્ય.
3. ઘર અને સમાજમાં બિનવ્યાવસાયિક જોખમ ધરાવતા પરિબળો
4. ઉપર જણાવ્યા અનુસાર ગંભીર બીમારી માટે શ્રમિકોના વ્યક્તિગત જોખમ પરિબળો
5. શ્રમિકની માનસિક સ્થિતિ.

મૂળભૂત સંક્રમણ નિયંત્રણ ઉપાય

કોવિડ–19 ને રોકવા માટે તમામ પાંચ સાવધાનીઓનું પાલન કરો

માસ્ક પહેરો	હાથ વારંવાર ધુઓ	શ્વસન શિષ્ટાચારનું પાલન કરો	સામાજિક અંતર જાળવો	કાર્યસ્થળને સતત સ્વચ્છ અને ચોખ્ખું રાખો

'શ્રમિકોની સુરક્ષા' વાતચીત, વિચાર–વિમર્શ, પ્રશ્ન–ઉત્તર, પોસ્ટરો, દ્રશ્ય–શ્રાવ્ય સહાયક, પ્રતીક અને દ્રશ્ય સંકેત વગેરેની સહાયતાથી સંક્રમણ રોકવા માટે મૂળભૂત ઉપાયોનો આગ્રહ રાખવા અને મજબૂત કરવા ઉપર નિર્ભર રહેશે. કોવિડ–19 માટે મૂળભૂત સંક્રમણ નિયંત્રણ ઉપાયોમાં સમાવિષ્ટ છેઃ

માસ્ક પહેરો | હાથ ધુઓ | ખાંસી શિષ્ટાચારનું પાલન કરો | સામાજિક અંતર | કાર્યાલયની વ્યવસ્થિત સફાઈ અને સેનેટાઈઝ કરો

1. કેમકે, આ રોગ મુખ્યત્વે ત્યારે ફેલાય છે, જ્યારે કોઈ દર્દી ઉધરસ ખાય, છીંકે, વાત કરે કે હસે. માટે એ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે સાર્વજનિક સ્થળોમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ માસ્ક પહેરી પોતાનું મોં અને નાક ઢાંકે. માસ્ક સતત પહેરેલું રાખવાનું છે અને તેને વ્યવસ્થિત રીતે પહેરવું તેમજ ઉતારવું જોઈએ.
2. આ જ કારણથી શ્વસન શિષ્ટાચારનું પાલન થવું જોઈએ. આમાં, ખાંસી અને છીંકને હાથ, કોણી કે ટિશ્યુથી રોકવી જોઈએ, જેને પછી ઢાંકણાવાળી કચરાપેટીમાં ફેંકી દેવું જોઈએ.
3. ઓછામાં ઓછા 40 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણીથી સતત અને સંપૂર્ણ રીતે હાથ ધોવાથી કે ઓછામાં ઓછા 60% ઈથાઈલ આલ્કોહોલ કે 70% આઈસોપ્રોપિલ આલ્કોહોલયુક્ત સેનીટાઈઝરથી હાથ સાફ કરવાથી દૂષિત સપાટીઓથી બીમારી થવાનું જોખમ ઓછું થઈ જશે. ઓછામાં ઓછા 40 સેકન્ડ માટે સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવા, તે સેનિટાઈઝરના ઉપયોગ કરતાં પણ વધારે અસરકારક છે.
4. કોવિડ–19ના પ્રસારને મર્યાદિત કરવા લોકો વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 2 મીટરનું સામાજિક અંતર એક સંભાવ્ય મહત્ત્વપૂર્ણ કદમ છે. લોકો વચ્ચે 2 મીટરનું અંતર કોવિડ–19ના પ્રસારના જોખમને ઘટાડે છે. વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન (WHO) પ્રત્યેક કાર્યકર્તાની આસપાસ ઓછામાં ઓછા 10 વર્ગ મીટર અંતરની ભલામણ કરે છે.
5. વાયરસ, સામાન્યતઃ ઉપયોગમાં લેવાતી સપાટીઓ ઉપર પણ હાજરી ધરાવતો હોઈ શકે છે, જે કોવિડ–19 અસરગ્રસ્ત દર્દી દ્વારા દૂષિત કરવામાં આવેલ હોઈ શકે છે. કોઈપણ કર્મચારી ઉપરોક્ત સંક્રમિત સપાટીને સ્પર્શ કરીને સંક્રમિત થઈ શકે છે. તાજું તૈયાર કરાયેલ 1% સોડિયમ હાઈપોક્લોરાઈટ સોલ્યુશન કે 60% થી વધુ ઈથાઈલ આલ્કોહોલ સોલ્યુશન વાયરસને નષ્ટ કરે છે.
6. લોકોને સુરક્ષિત રાખવા માટે માત્ર એક ઉપાય પૂરતો નથી. માસ્ક પહેરવો, સામાજિક અંતર જાળવવું, વારંવાર હાથ ધોવા અને યોગ્ય તથા સતત સ્વચ્છતા, જ્યારે એક સાથે કરવામાં આવે છે, ત્યારે જ લોકો સુરક્ષિત રહી શકે છે.

કાર્યસ્થળ નિયંત્રણ

કાર્યસ્થળ વાતાવરણ માટે નિવારક ઉપાય

અમલીકરણની સરળતા, અસરકારકતા અને ખર્ચ અંગે વિચાર કરતી વખતે પ્રત્યેક પ્રકારના નિયંત્રણ ઉપાયના ફાયદા તેમજ નુકશાન છે. આ ઉપાયોનું સંમિશ્રણ કર્મચારીઓને સુરક્ષિત રાખવા જરુરી બની રહેશે. આ સામાન્ય માર્ગદર્શન છે અને આને વ્યવસાયની પ્રકૃતિ, તેના કાર્યસ્થળો, તેની પ્રક્રિયાઓ, તેના કર્મચારીઓ અને તેમના દ્વારા કરાયેલ કાર્યો મુજબ સાનુકૂળ કરવા જોઈએ.

એન્જિનિયરિંગ નિયંત્રણ

નીચેનાં એન્જિનિયરીંગ ઉપાય કર્મચારીના વ્યવહાર ઉપર આધાર રાખ્યા વગર કોવિડ–19ના પ્રસારના જોખમને ઓછું કરે છે:

ભૌતિક સુધારા અને અવરોધ

1. સામાજિક અંતરના માપદંડ અને વેન્ટીલેશનને જાળવી રાખવા કાર્યસ્થળમાં સંરચનાત્મક સુધારો.
2. કાર્યસ્થળની વચ્ચે, સ્વાગત સ્થળ ઉપર, અન્ય કાર્યક્ષેત્રોની વચ્ચે અને જ્યાં સાર્વજનિક સંપર્ક થાય છે, ત્યાં શક્ય હોય તો પારદર્શી કાચ/પ્લેકસીગ્લાસ/એક્રેલિક કે અન્ય કોઈ ઉપલબ્ધ પાર્ટીશન જેવા ભૌતિક અવરોધ બેસાડવા.

કાર્યસ્થળે હવા: મહત્તમ બાહ્ય હવાની અવરજવર

3. કાર્યસ્થળના એ.સી. માં બાહ્ય હવાની અવરજવર વધારવી તે માટે દરવાજા–બારીઓ ખોલવી કે એક્ઝોસ્ટ મુકાવવા.
4. બિલ્ડિંગના ઉપયોગના સમયે 1/2 કલાક પહેલાં અને 2 કલાક પછી એક્ઝોસ્ટ/વેન્ટિલેશનના સાધનો ચાલુ કરવા.
5. શૌચાલયમાં એક્ઝોસ્ટ ફેન ચોવીસ કલાક ચાલુ રાખવા.
6. સેન્ટ્રલ એર કન્ડિશનિંગનો ઉપયોગ ટાળવો. ખૂબ જ જરુરી લાગે ત્યારે હેપા (HEPA) ફિલ્ટર સાથે અલાયદા રુમના એર કન્ડિશનરનો ઉપયોગ કરવો.
7. એ બાબતે ખાતરી કરવી કે વેન્ટિલેશન સામગ્રી વ્યવસ્થિત કામ કરે છે અને પ્રત્યેક જગ્યાએ હાજર સભ્યો મુજબ સ્વીકાર્ય આંતરિક વાયુ ગુણવત્તા પૂરતા પ્રમાણમાં મળે છે.

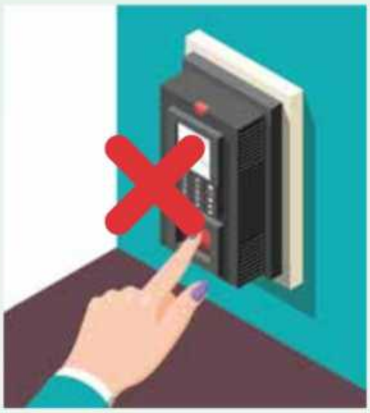
એર કન્ડિશનિંગ અને વેન્ટિલેશનમાં ફેરફાર કરવા માટે કેન્દ્રિય લોક નિર્માણ વિભાગ (CPWD) દ્વારા પ્રકાશિત એચવીએસી માટેની વિસ્તૃત પુનરાવર્તીત માર્ગદર્શિકાનો અભ્યાસ કરો.

વહીવટી નિયંત્રણ

વહીવટી ફેરફારને અમલમાં મૂકવા અપેક્ષાએ સરળ હોય છે અને તે કોવિડ–19ના પ્રસાર સંબંધિત જોખમો ઓછા કરવા સંદર્ભે દૂરોગામી હોય છેઃ

જો શક્ય હોય તો સંક્રમણ નિયંત્રણ સંબંધિત કાર્ય કરવા માટે ટીમ બનાવો અથવા તો વ્યક્તિઓની ઓળખ કરો.

1. આંગતુકોનો ટાળો. માત્ર અગાઉથી એપોઈન્ટમેન્ટ લઈને આવનાર આંગતુકોને જ મળો. શક્ય હોય ત્યાં સુધી પ્રવેશ અગાઉ તેમનું આરોગ્ય સેતુ સ્ટેટસ તપાસી લેવું જોઈએ. સ્વાગત કક્ષથી આગળ કોઈપણ આંગતુકને પ્રવેશની મંજુરી આપવી નહી.
2. બાયોમેટ્રિક હાજરી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો નહિ. ફ્રિસ્કીંગ બંધ કરો.



3. તમામ કર્મચારીઓ અને આંગતુકોના તાપમાન માપવા માટે એકમના પ્રવેશદ્ધાર ઉપર કેલિબ્રેટેડ, ઈન્ફ્રારેડ, સ્પર્શરહિત થર્મોમીટરનો ઉપયોગ કરો. કોવિડ–19ના લક્ષણો સંદર્ભે પૂછપરછ કરો. તાવ કે લક્ષણો ધરાવતા તમામને ઘરે પરત જવા તેમજ તાત્કાલિક તબીબી સહાયતા મેળવવા સૂચન કરવું જોઈએ. આવનાર–જનારનું એક રજિસ્ટર બનાવો. ભીડથી બચવા એકથી વધુ જગ્યાએથી પ્રવેશ અને સ્ક્રીનિંગની વ્યવસ્થા રાખવી.

4. કોવિડ–19ના લક્ષણોવાળા કર્મચારીઓને પોતાના સુપરવાઈઝરને સૂચિત કરવા અને ઘરે રહેવા તથા તબીબી સહાય મેળવવા પ્રોત્સાહિત કરવા. એવો સંદેશ પાઠવતા રહો કે હળવા લક્ષણ હોય તો પણ કર્મચારીઓએ ઘરે જ રહેવું જોઈએ. કર્મચારીઓને કોવિડ–19થી સંક્રમિત પરિવારના સભ્યોની સારસંભાળ કરવા અને સેલ્ફ મોનીટરીંગ કરવા ઘરે રહેવા મંજુરી આપો.
5. સુનિશ્ચિત કરો કે પ્રવેશ કરતાં અગાઉ તમામ કર્મચારી અને આંગતુક આલ્કોહૉલયુક્ત સેનિટાઈઝરથી પોતાના હાથ સાફ કરે.

શ્વસન સ્વચ્છતાઃ માસ્ક ફરજિયાત; શ્વસન શિષ્ટાચાર જરુરી

1. એવા આગ્રહ રાખો કે કર્મચારી અને આંગતુક પ્રવેશ પહેલાં અને એકમમાં હાજર હોવા દરમિયાન સતત માસ્ક પહેરે. તે ફરજિયાત કરાવો. કર્મચારીઓ માટે માસ્ક ખરીદો અથવા તેમને ત્રણ પડ ધરાવતા કાપડના માસ્ક સિવવા પ્રોત્સાહિત કરો; જેને સાબુ અને પાણીથી ધોયા પછી ફરીથી ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. કર્મચારીઓને ડેમો આપીને અથવા પોસ્ટર તેમજ દ્રશ્ય–શ્રાવ્ય સામગ્રી દ્વારા માસ્ક પહેરવા તથા ઉતારવાની સાચી રીત શીખવાડો.
2. શ્વસન શિષ્ટાચારને પ્રોત્સાહિત કરો અને કર્મચારીઓને બતાવો કે તે યોગ્ય રીતે કેમનું કરાય. કર્મચારીઓને અનુકૂળ સ્થળોએ ટિશુ પેપર અને ઢાંકણાવાળી કચરાપેટી ઉપલબ્ધ કરાવવી.

કાર્યસ્થળ સ્વચ્છતાઃ સતત કાર્યસ્થળ સ્વચ્છતા જાળવી રાખો અને હાથ ધોતા રહો; કોઈ આપ-લે નહીં કે કોઈ સ્પર્શ નહીં.

1. હાઉસકીપિંગ કામકાજ નિયમિત ધોરણે જાળવી રાખો, જેમાં તમામ માળ, વીજળીની સ્વિચો, પ્રવેશદ્વાર, રસોડું, શૌચાલયનું તળિયું, કાઉન્ટર્સ, નળ, સિન્ક અને શૌચાલય સીટ, મશીનરી, દરવાજા તથા બારીઓના હાથા તથા કડી, સીડીઓની રેલિંગ, વર્ક સ્ટેશન, ટેબલો તથા ડેસ્ક, ખુરશીઓ, વાહનો (ખાસ કરીને સંપર્ક સ્થાન) તથા વસ્તુઓ, જેવી કે ટેલિફોન તથા કમ્પ્યુટર કી-બોર્ડ વગેરે તથા કામકાજની જગ્યાના અન્ય વસ્તુઓની દિવસમાં ઓછામાં ઓછા બે વખત, પ્રત્યેક પાળી/શીફ્ટ અગાઉ એક વખત સફાઈ તથા સંક્રમણની અટકાયતનો સમાવેશ થાય છે. સંક્રમણ અટકાવવા માટે મહત્તમ સ્પર્શ થનાર સપાટીઓની તપાસ ને પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ. સુનિશ્ચિત કરો કે સંપૂર્ણ સેનિટાઈઝ કરવા પાળીઓ વચ્ચે એક કલાકનો ગાળો હોવો જોઈએ. 1% તાજો તૈયાર કરેલ સોડિયમ હાઈપોક્લોરાઈટ સોલ્યુશન આ હેતુ માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. આલ્કોહોલ આધારિત સેનિટાઈઝર એવી સપાટીઓ પર વાપરી શકાય, જે સોડિયમ હાઈપોક્લોરાઈટથી સાફ ન કરી શકાય. કર્મચારીઓને તેમના કાર્યસ્થળોને સાફ કરવા સામગ્રી પૂરી પાડો. વિસંક્રામકનો સંગ્રહ અને ઉપયોગ લેબલ અનુસાર જવાબદારીપૂર્વક અને યોગ્ય રીતે કરવો. સરકાર માન્ય ઉચ્ચ ગુણવત્તાયુક્ત સામગ્રીનો જ ઉપયોગ કરો.
2. કચરા પેટી તથા તેની આજુબાજુની જગ્યાને દરરોજ દિવસના અંતે સાબુના સોલ્યુશનથી સાફ કરો તથા તાજાં બનાવેલ 1% સોડિયમ હાઈપોક્લોરાઈટ સોલ્યુશનથી સંક્રમણ મુક્ત કરો. સુનિશ્ચિત કરો કે કચરાનો નિકાલ કરનાર દરેક વ્યક્તિ ગ્લોવ્સ, માસ્ક, ગાઉન તથા જૂતા પહેરે.
3. કર્મચારીઓ અને અન્ય આગંતુકો દ્વારા સાબુ અને પાણી વડે કે સેનિટાઈઝરથી પોતાના હાથને વારંવાર સાફ કરવા આગ્રહ રાખો. એ ધ્યાન રાખો કે હેન્ડ સેનિટાઈઝર દરવાજા ઉપર, તમામ સ્પર્શ થતી જગ્યાઓ ઉપર, શૌચાલય અને જાહેર જગ્યાએ, સરળતાથી ઉપલબ્ધ જગ્યાઓ ઉપર મુકવામાં આવેલ હોય, અને તે નિયમિત રીતે રીફિલ કરાવતા રહેવા જોઈએ. તમામ કર્મચારીએ કામની પાળી અગાઉ અને પછી, કામના વચગાળાના સમય પહેલાં અને પછી, નાક સાફ કર્યા પછી, શૌચ, ઉધરસ કે છીંક આવ્યા પછી ભોજન કરતાં કે ભોજન તૈયાર કરતા અગાઉ અને માસ્ક લગાવતા, અડક્યા કે હટાવ્યા બાદ પોતાના હાથ સાફ કરવા જોઈએ. હાથની સ્વચ્છતાને પ્રોત્સાહિત કરતાં પોસ્ટર લગાવો.

4. લોકોને દરવાજા, સીડીઓની દિવાલો, અન્ય દિવાલો, દરવાજાના હેન્ડલ-જેવી સામાન્ય સપાટીઓને પોતાના હાથ વડે અડકવાથી દૂર રાખવા પ્રયત્ન કરો તથા દરવાજો ખોલવા માટે તેમને પોતાની કોણી, ખભા કે બાહુનો ઉપયોગ કરવા પ્રોત્સાહન આપો. લાલ રંગમાં નવીન સંદેશો અને યોગ્ય જગ્યાઓએ મુકવામાં આવેલ સંકેતોને આ હેતુ માટે રાખવા જોઈએ. શક્ય હોય ત્યાં દરવાજાના હેન્ડલ અને નોબ્સ હટાવી દેવા. દરવાજો ખોલવા અને લિફ્ટ સંચાલન માટે ગ્લોવ્સ પહેરેલ વ્યક્તિને રાખવા જોઈએ. ઓટોમેટિક દરવાજા અને નળ લગાવવા અંગે વિચારણા કરવી.

5. વર્તમાન પત્રો, મેગેઝિનો અને અન્ય કાગળની સામગ્રી દૂર કરી દો, જે વ્યક્તિઓ વચ્ચે સામાન્ય સંપર્કમાં આવી શકે છે.

6. કર્મચારીઓને પેન, ફોન, ટેબલ, કાર્યાલય, કમ્પ્યુટર કે અન્ય યંત્રો અને સાધનો પરસ્પર વહેંચવાથી મનાઈ કરો.

7. એક એવી જગ્યા કે એવી પ્રક્રિયા તૈયાર કરો, જેના દ્વારા કોઈપણ જાતના સંપર્ક વગર એક જ જગ્યાએ પાર્સલ તથા ટપાલ મોકલી શકાય. ડીલીવરી સંપર્ક–રહિત રાખો.

8. પેય પદાર્થો માટે બંધ બોટલનું પાણી અને ડિસ્પોઝેબલ કપનો ઉપયોગ કરો.

9. કર્મચારીઓ પોતાના નાક, મોં કે આંખોનો સ્પર્શ ના કરે, તેવી આદત પડે એના માટે શિક્ષિત કરો.

10. છંટકાવ તથા ફોગિંગની સામાન્યતઃ ભલામણ કરાતી નથી. વ્યક્તિઓ ઉપર ડિસઈન્ફેક્ટન્ટ્સનો છંટકાવ (જેમ કે ટનલ, કક્ષ કે ઓરડામાં) નુકશાનકારક છે તથા કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં તે સ્વીકાર્ય નથી.

કામના સ્થળે સામાજિક અંતરઃ ભૌતિક અને કાર્યાત્મક ફેરફાર, સ્પર્શરહિત કાર્ય અને સ્પર્શરહિત સેવા

1. જો આવશ્યક જણાય તો કાર્યસ્થળમાં પરિવર્તન કરી ટેબલો અને ડેસ્ક તેમજ અન્ય કાર્યક્ષેત્રો તથા અન્ય સ્થળોએ સુવિધા મુજબ 2 મીટરનું અંતર જાળવવું જોઈએ. વ્યક્તિગત કાર્ય સ્થળોની આસપાસની જગ્યાઓને દશ્ય સંકેતકો, જેવા કે બેરિકેડ ટેપ, ફ્લોર ટેપ, શંકુ વગેરેના માધ્યમથી ચિહ્નિત કરવા જોઈએ, જેથી અન્ય કોઈના અતિક્રમણને મર્યાદિત કરી શકાય.

2. ઓરડામાં લોકોની ભીડ ઓછી કરવી અને સામાન્ય સ્થળો, જેવાં કે પ્રવેશ / પ્રસ્થાન / લિફ્ટ્સ / પેન્ટ્રીઝ / કાફેટેરિયા / સીડીઓ તથા લૉબી વગેરે જગ્યાએ સામાજિક અંતર જાળવવું.

3. સુનિશ્ચિત કરવામાં આવે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિ એટલુ સમજી લે કે એકબીજી સાથે હંમેશા ઓછામાં ઓછા 2 મીટરનું અંતર રાખવાનું છે. જ્યાં ભૌતિક અવરોધ શક્ય ન હોય, ત્યાં સંકેત, રંગની નિશાનીઓ કે અન્ય દશ્ય સંકેતો, જેવા કે – ફર્શ ઉપર રંગીન ટેપનો ઉપયોગ કરવો, જે 2 મીટરના અંતરે રાખવામાં આવેલ હોય, જે એવું સૂચિત કરે કે અહીં ઊભા રહેવાનું છે. સામાજિક અંતર જાળવવા પ્રોત્સાહિત કરવા મૌખિક જાહેરાત, સાઈનેજ, દશ્ય સંકેતોનો ઉપયોગ કરો.

4. સામાન્ય જગ્યાઓ, જેવી કે કેફેટેરિયા / ચેંજિંગ રુમ અને લૉકર રુમ, વૉશરુમ, વગેરેનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરો.

5. મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ સ્થગિત કરી દેવી.

6. સ્પર્શ, હાથ મિલાવવા અને ગળે મળવા / ભેટવાથી દૂર રહો.

7. કર્મચારીઓની બિનજરુરી અવરજવર બંધ કરાવો.

8. શક્ય હોય ત્યાં સેવાઓ દૂરસ્થ રીતે (ફોન, વીડિયો કે વેબ) વગેરેના માધ્યમથી પૂરી પાડવી જોઈએ. સંપર્કરહિત/રોકડરહિત ચુકવણી પદ્ધતિ ઉપયોગમાં લેવી. ઈલેક્ટ્રોનિક ચુકવણી ટર્મિનલ/ક્રેડિટ કાર્ડ રીડરને કેશિયરથી દૂર ગોઠવો.

9. સામસામે થતી મીટિંગની જગ્યાએ વર્ચુઅલ મીટિંગની વ્યવસ્થા કરવી. બિનજરૂરી તમામ બેઠક રદ્દ કરો. ભીડ અને અન્ય સમારંભોથી દૂર રહો, જો જરુરી હોય તો, કર્મચારીઓને સાર્વજનિક ઘોષણા પદ્ધતિ દ્વારા સંબોધિત કરો. મીટિંગ અનિવાર્ય હોય ત્યારે લોકોની સંખ્યા ઓછામાં ઓછી રાખવી. બેઠકમાં ભાગ લેનારાઓને સલાહ આપવી કે બીમાર હોવ, તે સ્થિતિમાં મીટિંગમાં ભાગ ન લેવો. જો શક્ય હોય તો મીટિંગ ખુલ્લી જગ્યામાં રાખવી. માસ્ક, ટિશ્યુ પેપર, સેનિટાઈઝર પૂરા પાડવા અને સામાજિક અંતર તથા વારંવાર હાથ સેનિટાઈઝ કરતા રહેવાનું સુનિશ્ચિત કરો.

10. ફ્લેક્સિબલ કાર્યસ્થળો, જેવાં કે – ઘરેથી કામકાજ, ટેલિફોન દ્વારા કાર્ય તેમજ લચીલો (ફ્લેક્સીબલ) કામનો સમય જેમકે સ્ટેગર્ડ શીફ્ટ, દળ વિભાજન, વૈકલ્પિક કાર્ય દિવસ તેમજ વધારાની શીફ્ટ, વગેરેથી એક જ સમયે હાજર કર્મચારીઓની સંખ્યા ઘટાડવામાં લાભ થશે. આનાથી કર્મચારીઓ વચ્ચે ભૌતિક અંતર જળવાશે. ઉપરાંત કર્મચારીઓ તેમજ અન્યો વચ્ચે પણ ભૌતિક અંતરમાં વધારો થશે.

11. સમન્વય જ્યાં જરુરી છે, તેવાં કાર્યો– જેમાં સામાજિક અંતર શક્ય ના હોય ત્યાં કર્મચારીઓની નાની–નાની ટીમ બનાવો તથા ટીમના સભ્યોને કાયમ રાખો. અલગ અલગ ટીમોના કર્મચારીઓ વચ્ચે ઓછામાં ઓછો સંપર્ક રાખો.

12. તમામ પ્રકારના દસ્તાવેજી કામકાજ, જેવા કે– ચર્ચા, બિલ, સેવા કાર્ડ, ફાઈલિંગ, તાલીમ વગેરે ઓનલાઈન/કાગળરહિત કરો.

13. લિફ્ટના બદલે સીડીઓને પ્રાથમિકતા આપવી. લિફ્ટમાં વ્યક્તિઓની સંખ્યા મર્યાદિત કરવી. લિફ્ટનો ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિ એકબીજાથી ઓછામાં ઓછા ત્રણ ફુટના અંતરે સ્પષ્ટ રીતે નિર્દિષ્ટ જગ્યાએ દિવાલ તરફ મ્હોં કરીને ઊભા રહે. તમામ લિફ્ટ દિવસમાં બે વખત સેનિટાઈઝ કરવી.

14. પૂરવઠો તથા સામાન સ્વીકાર અને રવાના કરવાની ક્રિયા અંતરિયાળ તથા રજાના કલાકોમાં કરવી જોઈએ. આ કાર્યમાં જોડાયેલ કર્મચારીઓની સંખ્યા મર્યાદિત હોવી જોઈએ તથા સામાન ભરવા/ઉતારવા માટે સુરક્ષા પ્રોટોકોલ રાખો, જેથી સામાજિક અંતર જાળવી શકાય. તમામ સમાવિષ્ટ લોકોએ માસ્ક પહેરવું જોઈએ તેમજ સામાન ભરવા/ઉતારવા અગાઉ અને પછી હાથ ધોવા જોઈએ. પોતાના પરિસરમાં બહારના કોઈપણ શ્રમિકના પ્રવેશને ઓછો કરવો જોઈએ. શક્ય હોય તો વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં તેને વિસંક્રમિત કરો. સામાન ભરતા અગાઉ અને ઉતાર્યા પછી ટ્રકને સેનિટાઈઝ કરો.

યાત્રા સલાહઃ અતિઆવશ્યક યાત્રા; યાત્રા દરમિયાન સંક્રમણ રોકવાના મૂળભૂત ઉપાય

1. બિનજરુરી યાત્રા ટાળો.
2. એવા કર્મચારી, જેમને ગંભીર બીમારી છે, તેમને યાત્રાની મંજુરી ન આપો.
3. કોઈ કર્મચારી બહાર જાય ત્યારે તેને સેનિટાઈઝરની એક નાની બોટલ આપો. એ વાતની ખાતરી કરો કે તેણે માસ્ક પહેરેલ હોય અને જરુરી તમામ સંક્રમણ નિયંત્રણ ઉપાય પણ કરેલ હોય તથા આમતેમ ફરવા તથા જેટલું શક્ય હોય તેટલું સપાટીઓને સ્પર્શ કરવાથી દૂર રહે તેમજ ભીડભાડવાળા સ્થળોએ ન જાય.
4. સુનિશ્ચિત કરો કે જે કર્મચારી મુસાફરી કરતી વખતે અથવા અસ્થાયી કાર્ય વખતે બીમાર થઈ જાય છે, તેણે પોતાના સુપરવાઈઝરને જાણ કરવી જોઈએ તથા જરુર જણાય તો સલાહ માટે તાત્કાલિક સ્વાસ્થ્ય સેવા પૂરી પાડનારનો સંપર્ક કરવો.

કૈફેટેરિયાઃ સામાજિક અંતર અને સ્વચ્છતા ઉપાય

1. આદર્શ રીતે કૈફેટેરિયા બંધ જ રાખવા જોઈએ તથા પેક કરેલું ભોજન આપવું જોઈએ અથવા કર્મચારીઓને જાતે પોતાનું ભોજન લાવવા અને પોતાની જ જગ્યાએ ખાવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ.
2. જો આ શક્ય ન હોય તો સેલ્ફ સર્વિસ બંધ કરી દો.
3. શક્ય હોય ત્યાં સુધી ડિસ્પોઝેબલ વાસણો તથા સામાનનો ઉપયોગ કરો. જો વાસણને ફરીથી ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તો કર્મચારીઓને જણાવો કે પોતાના વાસણ સ્વયં ધુએ.
4. ભોજન સમયે કર્મચારીઓ તથા ટેબલ વચ્ચે અંતર જાળવો.
5. સામૂહિક ભોજન કરવા તથા ભોજન અને વાસણો પરસ્પર વહેંચવા ઉપર પ્રતિબંધ રાખો.
6. કૈફેટેરિયા ભોજન સંચાલકે પોતાના હાથ વારંવાર સેનિટાઈઝ કરવા જોઈએ તથા માસ્ક પહેરેલો રાખવો જોઈએ.
7. જમવાનું સ્થળ સ્વચ્છ રાખો તથા દરરોજ ઓછામાં ઓછું બે વખત સેનિટાઈઝ કરો.

કામદારોનો નિવાસ અને પરિવહનઃ નજીક નિવાસ; સુરક્ષિત પરિવહન

1. શક્ય હોય ત્યાં સુધી, શ્રમિકોની કારખાનાના પરિસર અથવા નજીકમાં રહેવાની વ્યવસ્થા કરો.

2. શક્ય હોય તો ઘરેથી કામકાજના સ્થળ સુધી કર્મચારીઓના પરિવહનની વ્યવસ્થા કરો.
3. ડ્રાઈવરોએ માસ્ક પહેરવું જોઈએ તથા તેમના લક્ષણોની તપાસ કરવી જોઈએ.
4. વાહનોમાં સામાજિક અંતરના નિયમોનું પાલન થવું જોઈએ.

5. શ્રમિકોને સામાજિક પરિવહનથી બચવા તથા પગપાળા કે સાઈકલથી કામકાજના સ્થળે આવવા પ્રોત્સાહિત કરો.
6. શ્રમિકોને શિક્ષિત કરો કે સાર્વજનિક પરિવહનનો ઉપયોગ કરતી વખતે માસ્ક પહેરે તથા વાહનમાં બેસતા અગાઉ અને ઉતરીને હાથ સેનિટાઈઝ કરો.
7. કાર પુલ તથા ડ્રાઈવરનો ઉપયોગ ટાળો. શ્રમિકોને રીસેસ દરમિયાન બહાર ન જવા સલાહ આપો.

માનવ સંસાધનઃ ઉદાર નીતિ, કામદારોની સુરક્ષા અને જાગૃતતાને સર્વોચ્ચ અગ્રીમતા

1. તમામ માટે સુરક્ષાના પ્રયત્નોને ઉજાગર કરવા માનવ સંસાધન નીતિઓમાં ફેરફાર કરો. તમામ માટે સ્વાસ્થ્ય સુવિધા રાખો, પછી ભલે તે કર્મચારી રાજ્ય વીમા યોજના સુવિધા હોય કે ખાનગી મેડિક્લેમ પૉલિસી.
2. નજીકના ચિકિત્સક કે હૉસ્પિટલ સાથે ટાઈ–અપ રાખો.
3. કોવિડ–19 સંદર્ભે એક ખાસ રજા અંગેની નીતિ બનાવો.
4. શક્ય હોય ત્યાં કર્મચારીઓના વ્યવહારનું નિરીક્ષણ કરવા કાર્યક્ષેત્ર અને અન્ય જગ્યાઓમાં સીસીટીવી કેમેરા મુકાવો. જેઓ શિથીલ કે બેજવાબદાર છે, તેમની તપાસ કરો. ચેતવણી આપવા છતાં કોઈપણ કર્મચારી દ્વારા સામાજિક અંતર તથા સ્વાસ્થ્ય કે સ્વચ્છતા અંગેની ટેવોનું વારંવાર પાલન ન કરનારને તેમના વાર્ષિક મૂલ્યાંકનમાં ઉજાગર કરો.
5. કર્મચારીઓને કોવિડ–19 લક્ષણ, જોખમી કારકો અને સુરક્ષા સંદર્ભિત વ્યવહારો અંગે અદ્યતન માહિતી અને તાલીમ આપો. તાલીમ સામગ્રી સમજવામાં સરળ હોવી જોઈએ તથા સ્થાનિક ભાષામાં ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ. કોવિડ–19 સંબંધિત માહિતીના પ્રચાર–પ્રસાર માટે પોસ્ટર, વાર્તાલાપ, રજૂઆત અને દ્રશ્ય–શ્રાવ્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરી શકાય. સાર્વજનિક ઘોષણા ઉપકરણોના માધ્યમથી નિયમિત અભ્યાસ તથા પરસ્પર સંવાદયુક્ત તાલીમ સત્ર દ્વારા તેમને સતત માહિતી આપતા રહો. સરકારી સહાયતા કેન્દ્રનો નંબર અને નજીકના સરકારી/ખાનગી ક્લિનિક/હૉસ્પિટલોના સરનામા અને સંપર્ક નંબર ડિસ્પ્લે કરો.
6. કોવિડ–19 અનેક ચિંતાઓ સાથે સંકળાયેલ છે, જેમકે–બીમાર પડવા અને મૃત્યુનો ડર, સામાજિક રીતે અળગા થવા રોજગાર ગુમાવી દેવાની ચિંતા, ઘરેલુ મુદ્દાઓ કે એકલતા વિયોગ દશ્ય–શ્રાવ્ય તથા સોશિયલ મીડિયા મહત્તમ સંભાવ્ય ડિપ્રેશનનો પ્રસાર કરે છે. એટલે ચિંતા અને ડીપ્રેશન સામાન્ય છે. તમામ શ્રમિકોને મનોસામાજિક/સાયકોલોજિકલ સહાયતા ઉપલબ્ધ કરાવવી જોઈએ. એક ઉદાર વાતચીતભર્યું તેમજ કરુણાસભર નેતૃત્વ સંસ્કૃતિ તૈયાર કરવી તથા જરુર હોય ત્યાં ચિકિત્સા સારસંભાળ સુવિધા પૂરી પાડવી. શ્રમિકોને આગ્રહ કરવો કે તેઓ મીડિયાનો મર્યાદિત ઉપયોગ કરે.
7. તમામ કર્મચારીઓ દિવસ દરમિયાન, જે પણ કામદાર કે વ્યક્તિ (મહિલા/પુરુષ) ને મળે, તેની એક સંપર્ક સૂચિ તૈયાર કરવા જણાવવું તથા દિવસ પૂર્ણ થતાં તે સૂચિ સુપરવાઈઝરને સોંપવા જણાવવું. આમ કરવાથી બીમારીના સંજોગોમાં થયેલા સંપર્કની માહિતી મેળવવી સરળ બની રહેશે.

8. ગંભીર કોવિડ–19 ના સૌથી વધુ જોખમ ધરાવતા શ્રમિકો (ઉપર કોવિડ–19 ના વિશે સંદર્ભ લેવો), ગર્ભવતી માતાઓ તથા નાના બાળકોની માતાઓની યાદી તૈયાર કરો. સુનિશ્ચિત કરો કે તેઓ તમામ સાવધાનીઓનું પાલન કરી રહ્યા છે. તેમની ઉપર ખાસ ધ્યાન આપો. શક્ય હોય ત્યાં તેમને સુવિધાપૂર્ણ કામનો વિકલ્પ પૂરો પાડવો. તેમના માટે પ્રક્રિયાઓ અને ફરજોને એ રીતે તૈયાર કરો કે તેઓ લોકોના સંપર્કમાં આવવાથી દૂર રહે. તેમની હાજરી સંદર્ભે વિશેષ રુપમાં ઉદાર રહેવું.

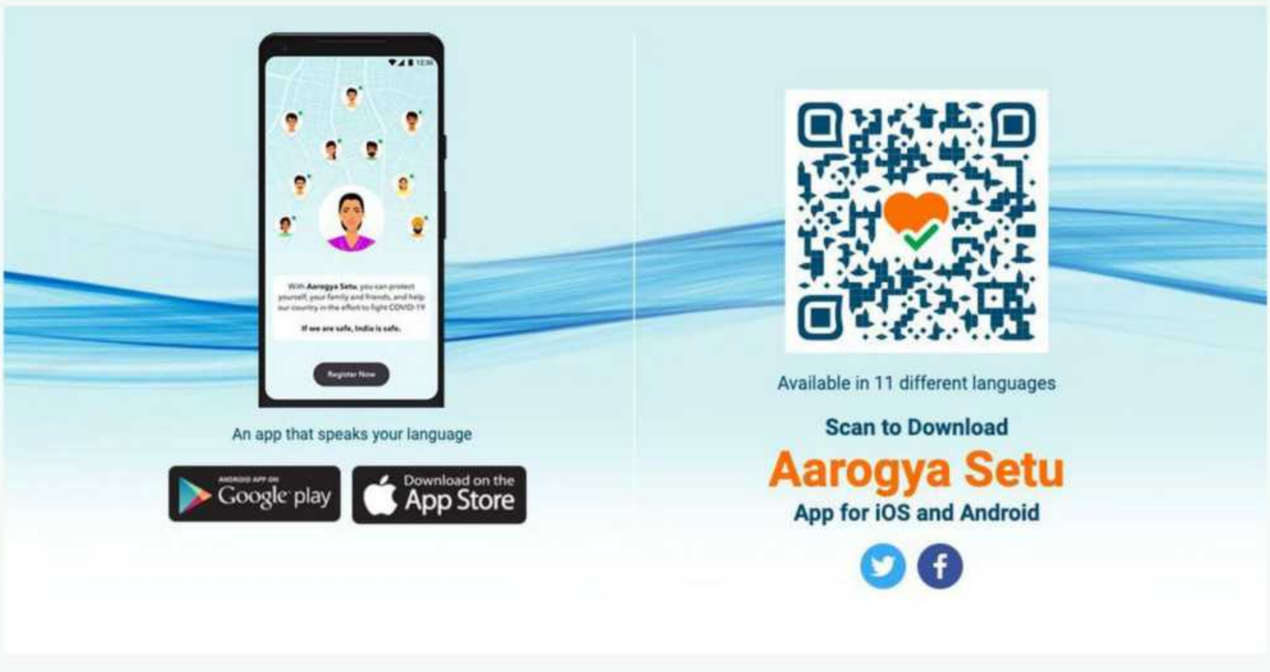
9. કાર્યસ્થળ ઉપર ગુટખા, તંબાકુ, પાન–મસાલા તથા સિગરેટનો ઉપયોગ પ્રતિબંધિત કરાવો. થૂંકવા ઉપર પણ પ્રતિબંધ મૂકો, કેમકે આનાથી બીમારી ફેલાઈ શકે છે. સિગરેટ પીવા માટે પડાતો વિરામ/બ્રેક બંધ કરો, કારણ કે આમ કરવાથી તેઓ સામાજિક અંતરના નિયમોનો ભંગ કરે છે.

10. સમય સાથે આ બીમારીના વધુ પડતા મીડિયા કવરેજ અને દૈનિક મૃત્યુની સંખ્યા દર્શાવવાથી લોકોમાં સંક્રમણ થવા અંગે અને તેનાં પરિણામો અંગે એક જાતનો ભય પ્રસરી ગયો છે. પરિણામે કોવિડ–19 સંક્રમિત લોકોને સમાજમાં તિરસ્કાર સાંપડી રહ્યો છે. તમામ શૈક્ષણિક અને તાલીમ કાર્યક્રમોઅને ખાસ કરીને આ દર્દીઓની સહાનુભૂતિ સાથે સારવાર કરવાની જરુર અને જ્યાં સંભવ હોય ત્યાં સમાજમાં તેમની મદદ ઉપર ભાર મૂકવો જોઈએ.

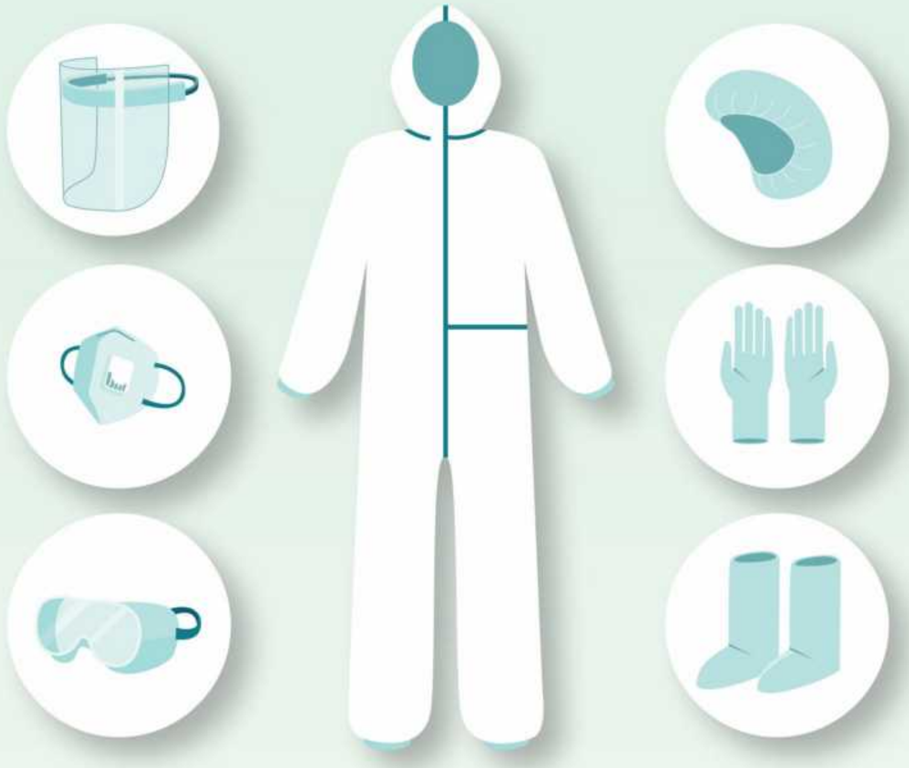
11. મહામારી દરમિયાન સમયની સાથે, લોકો દ્વારા સ્થિતિને ઓછી ખતરનાક માનવાની વૃત્તિ જણાય છે. સતત તાલીમ કાર્યક્રમો દ્વારા તેની વિરુદ્ધ સંક્રમણ નિયંત્રણનો સંદેશ અચૂક આપો.

12. આરોગ્ય સેતુ એપનો ઉપયોગ ફરજિયાત બનાવો.

13. કામદારો, સુપરવાઈઝરો અને વ્યવસ્થાપકો વચ્ચે સંપર્કને ટેલિફોન અને ઈન્ટરનેટ એપ્લિકેશનના માધ્યમથી સરળ બનાવો. આ જ રીતે, બીમારીની સૂચના આપવા અને કામદારોના સંપર્ક તથા બંધ હોવાની સૂચના માટે પણ આનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.



વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક ઉપકરણ (પી પી ઈ)



સાર્સ–કોરોના વાયરસ–2 ના સંક્રમણથી જોખમ ઓછું કરવામાં એન્જિનિયરીંગ અને વહીવટી નિયંત્રણ વધુ અસરકારક મનાય છે, એ જ રીતે કોવિડ–19 ના કોરોના વિષાણુની અસર ઓછી કરવામાં વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક ઉપકરણની પણ જરુર પડી શકે છે, વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક ઉપકરણનો સાચો ઉપયોગ, અમુક હદ સુધી જોખમ ઓછું કરી શકે છે. પરંતુ તેને ઉપરોક્ત અન્ય સુરક્ષાત્મક રણનીતિઓનો વિકલ્પ માની લેવો ન જોઈએ. કર્મચારીઓને પોતાના કાર્ય દરમિયાન સુરક્ષિત રાખવા માટે વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક ઉપકરણ (પી.પી.ઈ.) પૂરા પાડવા, તે નિયોજકની જવાબદારી છે. ગ્લોવ્સ, ચશ્મા, ગાઉન (પહેરણ), સર્જિકલ ત્રણ પડ ધરાવતા માસ્ક અને એન–95, એફએફપી–2, કે.એન.95 જેવા શ્વસન સુરક્ષાત્મક માસ્ક, વગેરે વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક ઉપકરણ (પી.પી.ઈ.) ના ઉદાહરણ છે. માન્ય વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક ઉપકરણ (પી.પી.ઈ.) સંદર્ભે અદ્યતન વિવરણની જાણકારી માટે સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય, ભારત સરકાર, ધ એસોસિએટેડ ચેમ્બર્સ ઑફ કોમર્સ ઑફ ઈન્ડિયા, ફિક્કી, ભારતીય ઉદ્યોગ પરિસંઘ, પીએચડીસીસીઆઈ અને નાસકોમ વગેરેની વેબસાઈટ જોતાં રહો. તમામ પ્રકારના વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક ઉપકરણ (પી પી ઈ) :

(ક) મજુરોના જોખમના આધારે નક્કી કરવા જોઈએ

(ખ) વ્યવસ્થિત પહેરવા

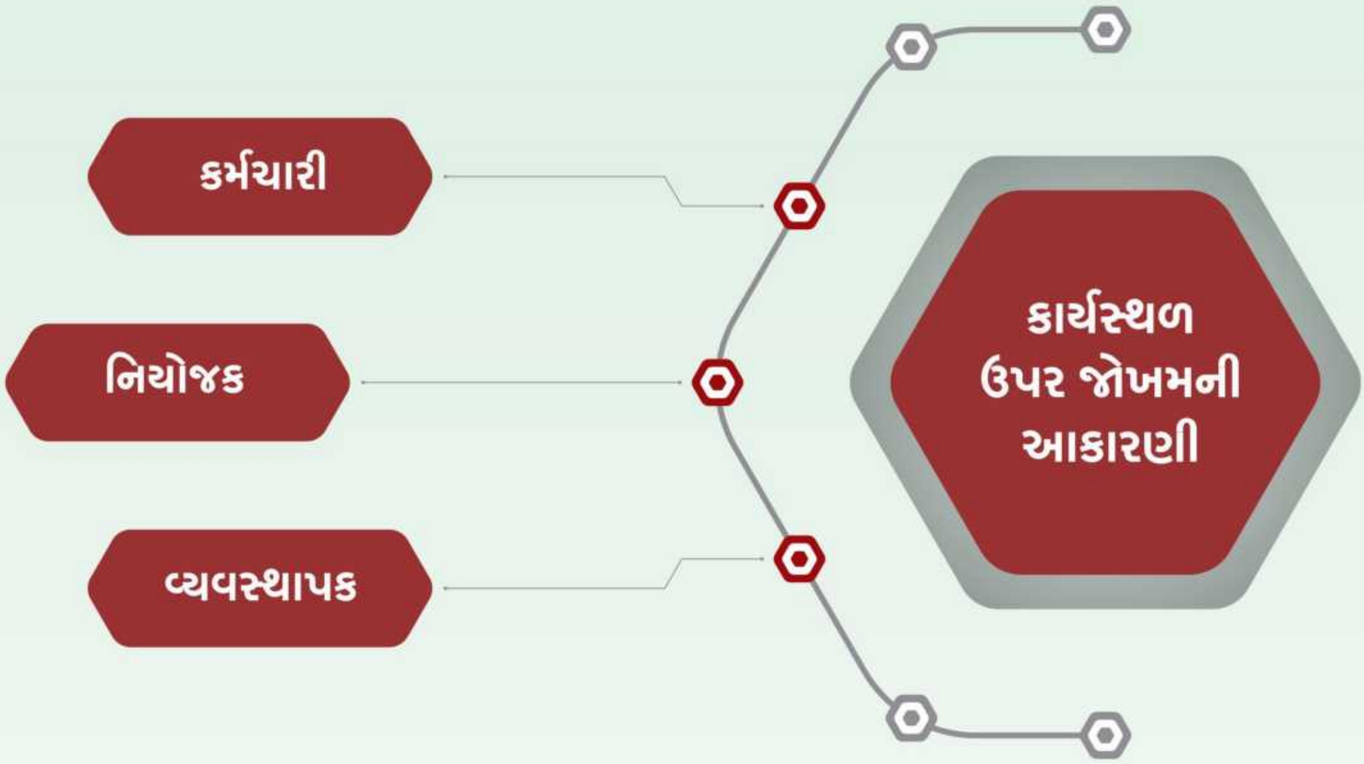
(ગ) નિયમિત રીતે તપાસ થાય, વ્યવસ્થિત જાળવણી થાય તથા જરુર પડ્યે બદલી નાખવા

(ઘ) બીમારીના પ્રસારને રોકવા વ્યવસ્થિત રીતે પહેરવા ઉતારવા, સાફ કરવા તથા નિર્દેશાનુસાર તેમને સંરક્ષિત કરાય / ફેંકાય.

વિવિધ પ્રકારના વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક ઉપકરણ (પીપીઈ)ની જરુરિયાત, કોઈ ખાસ પ્રકારના કામને પૂર્ણ કરવા દરમિયાન સંક્રમણના સંભવિત જોખમ તથા એવા કામ, જે સંપર્કને વધારે છે – તેના આધારે નક્કી થશે.

જોખમની આકારણી

વિષાણુ સામે અસરકારક રીતે લડત આપવા કાર્યસ્થળ પ્રીમાઈસીસની જોખમ આકારણી



કર્મચારીઓના મજૂરી સાથે નિયોજક અને પ્રબંધક દ્ધારા કાર્યક્ષેત્ર ઉપર કોવિડ–19 થી થનાર સંક્રમણ સંબંધિત જોખમોની નિયમિત અદ્યતન આકારણી થતી રહેવી જોઈએ અને સંક્રમણના જોખમના આધારે કર્મચારીઓનું વર્ગીકરણ કરવું જોઈએ.

સંક્રમણનું ઓછામાં ઓછું જોખમઃ એવાં કાર્યો, જેમાં સહકર્મચારીઓ, ગ્રાહકો, કોન્ટ્રાક્ટરો, સપ્લાયરો અને સામાન્ય નાગરિકો, વગેરેના સીધા સંપર્કમાં આવવાની શક્યતા ન હોય, તેમાં સંક્રમણનું જોખમ ઓછું રહે છે. દાખલા તરીકે, દૂર રહેલ કર્મચારી (એટલે કે ઘરેથી કાર્ય કરનારા) તથા ટેલિફોન સુવિધા પૂરી પાડનાર કર્મચારી કે તેઓ જેમનાં કાર્યમાં લઘુત્તમ સંપર્કની જરુર પડે છે.

સંક્રમણનું મધ્યમ જોખમઃ જોખમનું આ સ્તર એવા કર્મચારીઓમાં હોય છે, જેમાં કામ કરતી વખતે સહકર્મચારીઓ, ગ્રાહકો, કોન્ટ્રાક્ટરો, સપ્લાયરો અને સામાન્ય નાગરિકો, વગેરેના સીધા સંપર્કમાં આવવાની આવશ્યકતા પડે અથવા તો જ્યાં કાર્યક્ષેત્રમાં લઘુત્તમ 2 મીટરનું સામાજિક અંતર જાળવી રાખવું શક્ય ન હોય, આમાં બજાર, બસ–સ્ટેન્ડ, સાર્વજનિક પરિવહન, શાળા–કોલેજ, નિર્માણ, હોટેલ અને રેસ્ટોરન્ટ, પોલીસ તેમજ સુરક્ષા વગેરે કામનો સમાવેશ થાય છે.

સંક્રમણનું મહત્તમ જોખમઃ એવાં કાર્યક્ષેત્ર, જ્યાં હાજર વ્યક્તિને કોવિડ–19 છે અથવા તો થઈ શકે છે તથા એવી જગ્યાઓ ઉપર સંભાવ્ય સંક્રમિત વસ્તુ કે સપાટીના સંપર્કમાં આવનારને સંક્રમણનું મહત્તમ જોખમ હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે સ્વાસ્થ્ય કર્મચારી, લેબોરેટરી કે શબઘરમાં કામ કરનાર કર્મચારી કોવિડ–19 થી સંભાવ્ય સંક્રમિત વ્યક્તિઓને લઈ જનાર લોકો તથા એવા લોકોને સેવા પૂરી પાડનારા વ્યક્તિઓ, જેમ કે – ઘરઘાટી, પર્સનલ ડ્રાઈવર, ઘરવખરી પૂરી પાડનારા પ્લમ્બરો, સુથાર અને ઈલેક્ટ્રિશ્યન વગેરે – જેઓ કોવિડ–19 સંક્રમિત વ્યક્તિઓના ઘરે સેવા પૂરી પાડતા હોય.

જોખમ વ્યવસ્થા માટેના કાર્ય મુદ્દા

સંક્રમણનું લઘુત્તમ જોખમઃ સંક્રમણના જોખમની ઓછી સંભાવનાવાળા ક્ષેત્રોના કર્મચારીઓ માટે વધારાના વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક સાધન (પીપીઈ)ની આવશ્યકતા નથી. આ કર્મચારીઓ માસ્કનો ઉપયોગ યથાવત જાળવી રાખે તથા સંક્રમણ નિયંત્રણ પ્રક્રિયાના મૂળભૂત દિશાનિર્દેશોનું પાલન ચાલુ રાખશે.

સંક્રમણનું મધ્યમ જોખમઃ એવાં સ્થળ જ્યાં લઘુત્તમ 2 મીટરનું શારીરિક અંતર પાલન શક્ય ન હોય, તેવાં સ્થળોના તમામ કામકાજ બંધ કરવા સંદર્ભે વિચારી શકાય. જો આ શક્ય ન હોય, તો આવા ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ નિયંત્રિત કે પ્રતિબંધિત કરવો, કામકાજ વચ્ચે થોડા સમયનું અંતર રાખી, મોંથી મોં અને ત્વચાની ત્વચાનો સંપર્ક લઘુત્તમ કરવામાં આવે, કર્મચારીઓ એકબીજાને બાજુમાં કે એકબીજાની વિરુદ્ધ દિશામાં રહે, સમાન પાળીના કર્મચારીઓના સમૂહને એ જ સમૂહના કર્મચારીઓ સાથેનું કાર્ય સોંપો, છીંક પ્રતિરોધક ઉપાય સ્વરુપે નિયમિત સંપર્ક ધરાવતી તમામ જગ્યાઓ ઉપર પારદર્શક કાચ/સ્વચ્છ પ્લાસ્ટિકના અવરોધક લગાવો (જ્યાં આવું કરવું શક્ય ન હોય ત્યાં ફરીથી વાપરી શકાય તેવા માસ્કની વ્યવસ્થા કરો) તથા 60% ઈથાઈલ આલ્કોહોલથી આવી જગ્યાઓની નિયમિત સફાઈ કરવામાં આવે. બહારની હવા ખેંચીને અથવા એકની એક હવા ફરતી ના રહે, તે રીતે હવાની અવરજવર કરતાં યાંત્રિક સાધન દ્વારા હવાની અવરજવર વધારી શકાય. સતત હાથ ધોતાં રહેવા સાથે, આવા કર્મચારી માસ્કનો ઉપયોગ તથા પ્રાથમિક સંક્રમણ નિયંત્રણના તમામ ઉપાયો અમલમાં મૂકવાનું ચાલુ રાખશો. ખાસ કરીને મશીન રુમ, વાહન, સાંકડી જગ્યામાંથી બહાર નીકળતા પહેલાં તથા વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક સાધન (પીપીઈ) પહેરતાં અગાઉ તેમજ ઉતાર્યા પછી, જોખમની આકારણી તેમજ સંસર્ગના પ્રકારના આધારે સંક્રમણના સંભાવ્ય મધ્યમ જોખમ ધરાવતા કર્મચારીઓને ગ્લોવ્સ, પહેરણ (ગાઉન), માસ્ક અને ચશ્મા સહિતના કેટલાંક સાધનોનો ઉપયોગ કરવો પડી શકે છે. સૂચવ્યા મુજબ વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક સાધન (પીપીઈ) ના ઉપયોગ સંદર્ભે કર્મચારીઓને અવશ્ય તાલીમ આપવી જોઈએ.

સંક્રમણના સંભાવ્ય મધ્યમ જોખમ ધરાવતા કાર્યક્ષેત્રના તમામ રુમ, શૌચાલયોમાં, એવી વસ્તુ અને સપાટી જેનો નિયમિત ઉપયોગ થતો હોય, તેની દિવસમાં ઓછામાં ઓછા બે વખત સફાઈ તથા જંતુમુક્તિ કરવામાં આવે. માસ્ક, ચશ્મા, ગ્લોવ્સ અને કાર્યસ્થળ ઉપર પહેરવાના પોશાકના ઉપયોગ સંદર્ભે કર્મચારીઓને યોગ્ય તાલીમ આપવી જોઈએ. શક્ય હોય તો કાર્યસ્થળ ઉપર પહેરવાના પોશાકને ત્યાં જ બદલવા અને ધોવડાવવાની વ્યવસ્થા કરવી.

સંક્રમણનું સંભાવ્ય મહત્તમ જોખમઃ આમાં કર્મચારીઓના એક ખાસ વર્ગનો સમાવેશ થાય છે, જેઓ – હૉસ્પિટલ, શબઘર, લેબોરેટરી, એમ્બ્યુલન્સ તેમજ શબવાહિની વગેરેમાં કામ કરે છે. તેમને ઉપર જણાવ્યા મુજબ સામાન્ય માર્ગદર્શન તેમજ સંક્રમણ નિયંત્રણ પ્રક્રિયાનું પાલન યથાવત ચાલુ રાખવું જોઈએ. ઉપરાંત આવા કાર્યક્ષેત્રોમાં ખાસ એન્જિનિયરીંગ અને વહીવટી નિયંત્રણની આવશ્યકતા હોય છે તથા આવી જગ્યામાં કાર્યરત લોકો દ્વારા તેમના કાર્યસ્થળ અને કાર્યોના આધારે યોગ્ય એવા વ્યક્તિગત સુરક્ષાત્મક સાધન (પીપીઈ) નો ઉપયોગ ઈચ્છનીય છે. આવું માર્ગદર્શન આ દસ્તાવેજના સીમાની બહાર છે. આ બાબતોનું માર્ગદર્શન mohfw.gov.in ઉપર ઉપલબ્ધ છે.

ઘરઘાટી, વ્યક્તિગત વાહન અને ઘરેલુ સામાન ઉપલબ્ધ કરાવનાર તથા પ્લમ્બર અને ઈલેક્ટ્રિશ્યન વગેરે– જેમને કોવિડ–19 સંક્રમિત લોકોના ઘરોમાં સેવા આપવી પડે છે, તેમને કામ દરમિયાન ત્રણ સ્તરનું (ત્રિસ્તરીય) સર્જિકલ માસ્ક/એન 95 શ્વસન રક્ષક, ગ્લોવ્સ, માસ્ક/ચશ્મા કે પહેરણ (ગાઉન) (દર્દીની નજીકના સંપર્કના સમયગાળાને આધારે) પહેરવા તથા પ્રાથમિક સંક્રમણ નિયંત્રણ પ્રક્રિયાનું પાલન કરવું જોઈએ.

એવા કર્મચારી જેમને ગંભીર બીમારીનું જોખમ હોય, તેમણે મહત્તમ સંભાવ્ય જોખમવાળા કામ સોંપવાનું ટાળો.

કાર્યસ્થળ ઉપર બીમારીની વ્યવસ્થા

નિયોજક/સુપરવાઈઝર/સહકર્મચારીઓએ કાર્યસ્થળ ઉપર કોવિડ–19ના લક્ષણો ધરાવતા શ્રમિકોની ત્વરિત ઓળખ કરી, તેમને અલગ કરી દેવા જોઈએ. જો તેમણે માસ્ક ન પહેર્યું હોય, તો તેમને ત્વરિત માસ્ક આપવું જોઈએ. લક્ષણ ધરાવતા કર્મચારી માટે એક આઈસોલેશન સુવિધા ધરાવતા બંધ થઈ શકતા દરવાજા સાથે નાના, હવાઉજાસ ધરાવતા ઓરડા બનાવી શકાય, જેથી તેમને અલગ કરી શકાય, જ્યાં સુધી તેમને તબીબી સારસંભાળ માટે મોકલવામાં ન આવે. અન્યથા કર્મચારીને તાત્કાલિક રીતે અન્યોથી દૂર એક ખુલ્લી જગ્યામાં મોકલી દેવા જોઈએ.

મોટાભાગના કિસ્સામાં, સુવિધા બંધ કરવાની જરુર નથી. બીમાર વ્યક્તિ દ્વારા લાંબા સમય સુધી ઉપયોગમાં લેવાયેલ કોઈપણ ક્ષેત્રમાં લાગેલ બારીઓ અને દરવાજા ખોલી નાખ્યા પછી તે ક્ષેત્ર બંધ કરી દો. 24 કલાક થયા પછી સ્વચ્છ અને કીટાણુરહિત કરી દો.

- કીટાણુરહિત કરતા અગાઉ સાબુ અને પાણીથી ગંદી સપાટીઓ સાફ કરો.
- સપાટીઓ અને વસ્તુઓ માટે 1% વાળા સોડિયમ હાઈપોક્લોરાઈટ કે 60% વાળા ઈથાઈલ આલ્કોહોલ, જે પણ યોગ્ય હોય, સોલ્યુશનનો ઉપયોગ કરો.
- સાફસફાઈ કરતા કર્મચારીઓને માસ્ક, હાથમોજા, ચશ્મા/ફેસશીલ્ડ, ગાઉન અને જૂતાં અવશ્ય પહેરવા જોઈએ.
  ઓળખ કરો કે એવા કયા કર્મચારી છે, જે સંપર્કમાં આવેલ છે અને તેમને વધારે સાવધાની રાખવાની થઈ શકે છે.
- કાર્યસ્થળમાં કોવિડ–19થી થનાર સંભવિત જોખમ વિશે કર્મચારીઓને જાણ કરો, પરંતુ ગુપ્તતા જાળવી રાખો.
- એવા તમામ કર્મચારી, જેમણે ફેસ માસ્ક પહેર્યો નહોતો તેમજ લાંબા સમય સુધી/વારંવાર સંક્રમિત વ્યક્તિનો સંપર્ક/એટલે કે 2 મીટરની અંદર)માં આવ્યા હોય, તેમને 14 દિવસ માટે ઘરમાં ક્વૉરેન્ટાઈન કરવા માટે જણાવો. શક્ય હોય તો ઘરેથી જ કાર્ય કરો, લક્ષણોનું જાતે જ ધ્યાન રાખો, બીમારીનો રીપોર્ટ કરાવો અને સ્વાસ્થ્ય તેમજ પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય, ભારત સરકાર/રાજ્ય સરકારની માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો.
- અન્ય કર્મચારીઓએ કામ ચાલું રાખવું અને કોઈપણ લક્ષણનું સૂક્ષ્મ રીતે ધ્યાન રાખો અને રીપોર્ટ કરાવો.
- નિયોજકોની એ પણ જવાબદારી છે કે તે કામચલાઉ શ્રમિકોને કામ ઉપર પરત લેતા સચમે, એવી રીતે કામ કરાવે કે જેથી તે શ્રમિકો, તેમના સહકર્મચારીઓ અને સામાન્ય નાગરિકના સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ થાય.

કાર્યસ્થળ ઉપર કોવિડ–19 ના પ્રસારને રોકવા નિવારક ઉપાયો સંબંધિત સંપૂર્ણ વિગતો માટે સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય, ભારત સરકારની આદર્શ કામકાજની પ્રક્રિયા (SOP) જુઓ.

નિયોજકો માટે નિયમ

શું કરવું

વિવિધ કાર્યસ્થળો અને પ્રક્રિયાઓનું જોખમ મૂલ્યાંકન કરો અને નિયત કાર્ય માટે શ્રમિકોને યોગ્ય પીપીઈ આપો.

ઘરના ભોજન અને કામના સ્થળે ભોજન માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

પરિસરમાં અથવા જેટલું નજીક શક્ય હોય તેટલું શ્રમિકોને આવાસ પૂરું પાડો.

સંભવ હોય ત્યાં કર્મચારીઓને સુરક્ષિત પરિવહન પૂરું પાડો.

કાર્યસ્થળે બીમારી સામે ઉપાય માટે એક યોજના બનાવો.

કોવિડ–19 માટે એક ઉદાર રજાની નીતિ અપનાવો. શ્રમિકોની સુરક્ષા અને શિક્ષણ ઉપર ભાર મુકવા માનવ સંસાધન નીતિઓમાં સુધારા કરો.

કાર્યસ્થળે ગેરહાજરી અટકાવયુક્ત સપ્લાય ચેઈન અને મર્યાદિત કે વિલંબિત વિતરણ અને સેવાઓ વગેરેનો સામનો કરવા એક મજબૂત આકસ્મિક યોજના તૈયાર કરો.

નિયોજકો માટે નિયમ

શું ન કરવું

કોવિડ–19 લક્ષણો ધરાવતા કર્મચારીઓને કામ ઉપર ન આવવા દો. તેમને ઘરે જવા સૂચના આપો અને તરત જ નજીકની સરકારી સુવિધાની સલાહ લો.

માસ્ક વગર કોઈને પણ પોતાના પરિસરમાં પ્રવેશ આપો નહીં.

કર્મચારીઓને સંકેતો અને ચિહ્નો દ્વારા સામાન્ય સપાટીઓને સ્પર્શવાથી રોકવા.

સાધનોની પરસ્પર વહેંચણીથી કર્મચારીઓને રોકો.

સ્પર્શવા, હાથ મિલાવવા અને ગળે મળવા ઉપર પ્રતિબંધ મૂકો.

જાહેર સ્થળોએ શ્રમિકોની ભીડ થવા ન દો.

શ્રમિકો દ્વારા બિનજરુરી અવરજવર ઉપર પ્રતિબંધ મૂકો.

સામસામે બેસવાથી દૂર રહો. મીટિંગ માટે વર્ચુઅલ પ્લેટફોર્મ વાપરો.

શક્ય હોય ત્યાં સુધી એરકન્ડિશનનો ઉપયોગ ન કરો.

નિયોજકો માટે નિયમ

શું કરવું

પોતાના એકમમાં આવનારાઓને મર્યાદિત કરો.

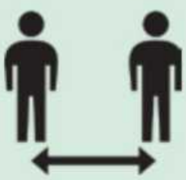
તમામ કર્મચારીઓ પોતાની પાળી માટે હાજર થાય ત્યારે જ પ્રવેશદ્વાર ઉપર તેમનામાં તાવ અને અન્ય લક્ષણો છે કે નહિ, તેની તપાસ કરો.

પોતાના પરિસરમાં માસ્કનો ઉપયોગ ફરજિયાત બનાવો. શ્વાસોચ્છવાસના શિષ્ટાચાર માટે કર્મચારીઓને જ્ઞાન આપો.

સામાજિક અંતર જળવાઈ રહે, તે માટે શક્ય હોય ત્યાં કાર્યસ્થળને પુનઃ પ્રસ્થાપિત કરો. અંતર જાળવી રાખવા વિવિધ જગ્યાએ પાર્ટીશન લગાવો.

સામાજિક અંતર જાળવી રાખવા આંતરિક પ્રક્રિયાઓ અને ઉત્પાદન પ્રવાહને બદલો. શક્ય હોય ત્યાં કર્મચારીઓને ફોન પૂરો પાડવો.

રીમોટ પદ્ધતિથી સેવાઓ પૂરી પાડવી અને મેળવવી તેમજ સંપર્કરહિત આવક–જાવક ડિલીવરી વ્યવસ્થા રાખો.



પ્રત્યેક સમયે પરસ્પર ઓછામાં ઓછું 2 મીટરનું અંતર જળવાઈ રહે તે માટે શ્રમિકોને પ્રોત્સાહિત કરો.

પોતાના કર્મચારીઓ વારંવાર હાથ ધુએ / હાથ સેનિટાઈઝ કરે, તે બાબત ઉપર ભાર મૂકો.

કાર્યસ્થળે એક્ઝોસ્ટ ફેન સુવિધામાં વધારો કરો.

નિયોજકો માટે નિયમ

શું ન કરવું

કર્મચારીઓને ખરાબ હવા–ઉજાસવાળા ઓરડાઓમાં કામ કરવાની અનુમતિ ન આપો.

જો જરુરી ન હોય તો મુસાફરીને ટાળો. જરુર જણાય ત્યારે તમામ પાયાની સંક્રમણ નિયંત્રણ સાવધાનીઓનું પાલન કરો.

ગંભીર બીમારી ના વધુ જોખમવાળા શ્રમિકોને મુસાફરીની અનુમતિ ન આપો.

શક્ય હોય તો કૈફેટેરિયા સેવા બંધ કરી દો.

શ્રમિકોને એકસાથે જમવા બેસવાની મંજુરી ન આપો.

પોતાના કર્મચારીઓને સાર્વજનિક વાહનવ્યવહારનો ઉપયોગ કરવાથી બચાવવા.

કીટાણુનાશકવાળા સ્પ્રેનો શ્રમિકો ઉપર ઉપયોગ ન કરો.

નિયોજકો અને કર્મચારીઓનો સામાજિક વ્યવહાર

નિયોજકો અને કર્મચારીઓના સામાજિક વ્યવહારના કાર્યસ્થળે કોવિડ–19 થવાના જોખમ ઉપર ભારે અસર પડે છે. એટલે નિયોજકો અને કર્મચારીઓ, બંનેએ જ્યારે તેઓ પોતાના પરિવાર સાથે અને સમાજમાં હોય ત્યારે સામાજિક રીતે જવાબદારીભર્યા વ્યવહાર અંગે માહિતી પૂરી પાડવા નક્કર પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. કાર્યસ્થળ ની સંકલ્પના એક એવું એકમ છે, જેનું સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેક વ્યક્તિના વ્યવહાર, તેમના સ્વાસ્થ્ય ઉપર આધારિત છે. એક સંક્રમિત વ્યક્તિ બીમારીને બીજામાં ફેલાવી શકે છે, જેનાથી માત્ર કંપનીના કામકાજ ઉપર જ નહિ, પરંતુ સંક્રમિત વ્યક્તિનો પરિવાર પણ પ્રભાવિત થાય છે. નીચેની બાબતો પર ભાર મુકાવો જોઈએઃ

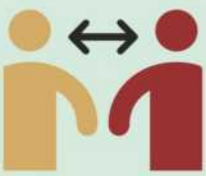
શું કરવું

કાર્યસ્થળેથી ઘરે આવીને તરત જ પોતાના હાથ સાબુ અને પાણીથી સારી રીતે ધૂઓ. પછી પોતાના કપડાં બદલી નાખો અને તે ધોઈ નાખો, એના પછી સ્નાન કરી લો.

જો તમારે પોતાના ઘરેથી બહાર જવું હોય, પછી ભલે તે થોડી વાર માટે કેમ ન હોય તો પણ પોતાના નાક અને મોં ને ઢંકાય એવો માસ્ક હંમેશા પહેરી રાખો. માસ્કના આગળના ભાગને સ્પર્શ ન કરો કે તેને પોતાની હડપચીની નીચે સરકવા ન દેશો. ઢાંકણવાળી કચરાપેટીમાં ડિસ્પોઝેબલ માસ્કને ફેંકો.

બજારમાં જેટલું શક્ય હોય તેટલું ઓછું જાઓ. તમારી પાસે ખરીદીની એક લાંબી યાદી તૈયાર થવા દો. બીજાનાથી સામાજિક અંતર જાળવો. બની શકે તેટલું ફોન વડે કે ઓનલાઈન ખરીદી કરો; અને સામાન ઘરે જ મંગાવો.

જો આપ કાપડના માસ્કનો ઉપયોગ કરતા હોવ, તો તેને દરરોજ સાબુ અને પાણીથી ધૂઓ.



જો તમે લોકોની સાથે હોવ, તો અન્યોથી ઓછામાં ઓછું 2 મીટરનું અંતર જાળવો.

શ્વાસોચ્છ્વાસના શિષ્ટાચારનું પાલન કરો.

નિયોજકો અને કર્મચારીઓનો સામાજિક વ્યવહાર

શું કરવું

એક વખતમાં ઓછામાં ઓછા 40 સેકન્ડ સુધી વારંવાર (ઓછામાં ઓછું દર બે કલાકે) હાથ ધોવાની ટેવ પાડો. ભલે હાથ સ્વચ્છ જણાય છતાં હાથ ધૂઓ. રસોઈ કરતા પહેલાં કે જમ્યા પછી, શૌચાલયનો ઉપયોગ કરીને, નાક સાફ કરીને, ખાંસી કે છીંક આવ્યા પછી હાથ ધૂઓ.

પોતાના ઘરે અને ખિસ્સામાં રાખવા આલ્કોહોલયુક્ત હેન્ડ સેનિટાઈઝરની બોટલ ખરીદો.

ઘરમાં સામાન્યતઃ જ્યાં વારંવાર સ્પર્શ થતો હોય, તેવી સપાટીઓને પોતાના કીટાણુનાશકથી સાફ કરો.

પોતાના મોબાઈલ ફોનને આલ્કોહોલયુક્ત સેનિટાઈઝરથી લૂછો.

કઈ કઈ સપાટીઓને આપ સ્પર્શી રહ્યા છો તેમજ કેટલી વખત આપના ચહેરાનો સ્પર્શ કરો છો, તે ધ્યાનમાં રાખો. હાથનો સ્પર્શ ચહેરા ઉપર ન થાય તેવી ટેવ પાડો.

ઘરમાં બનેલું તાજું ગરમ ભોજન, જમીને યોગ્ય પોષણયુક્ત ભોજન લેવાનું સુનિશ્ચિત કરો અને પોતાને સારી રીતે હાઈડ્રેટેડ રાખો.

શાકભાજી રાંધતા અગાઉ સ્વચ્છ પાણીથી સારી રીતે ધોઈ નાખો.

ઘરે નિયમિત કસરત કરો.

નિયોજકો અને કર્મચારીઓનો સામાજિક વ્યવહાર

શું કરવું

ઘરના વડીલોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું, કેમકે તેમને ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ વધુ છે.

જો આપને કોવિડ–19 ના લક્ષણો જણાય, તો નજીકના સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રનો તરત સંપર્ક કરો અને તબીબી સલાહને અનુસરો. આપના લક્ષણોને આવગણવા નહીં. માસ્ક પહેરો અને સ્વયંને ત્યાં સુધી અલગ રાખો, જ્યાં સુધી આપ ટેસ્ટ ન કરાવી લો. જાતે ઉપચાર ન કરશો.

જો આપના પરિવારમાં કોઈને પણ કોવિડ–19 ના લક્ષણ જણાય, તો તરત તબીબી સહાય મેળવો. તે વ્યક્તિને માસ્ક આપો અને તેમને ત્યાં સુધી અલગ રાખો, જ્યાં સુધી તેમને કોવિડ–19 નથી એવી ખાતરી ન થાય.

શું ન કરવું

પોતાના હથેળીમાં કે ચહેરો ઢાંક્યા વિના ખાંસી કે છીંક ન ખાવ.

જો ખૂબ જ આવશ્યક ન હોય તો જ ઘરની બહાર જવાનું ટાળો. પરિવારના સભ્યોને પણ આ સૂચનાનું પાલન કરાવો.

હૉસ્પિટલ જવાથી દૂર રહો. આપના ડૉક્ટરની ફોનથી જ સલાહ મેળવો. વૈકલ્પિક સર્જરીને પછી માટે ટાળવી.

માસ્ક ન પહેરનારાઓથી દૂર રહો.

નિયોજકો અને કર્મચારીઓનો સામાજિક વ્યવહાર

શું ન કરવું

શક્ય હોય ત્યાં સુધી ક્યાંય પણ મુસાફરી ન કરો. યાત્રા કરવાથી આપને કોવિડ–19 થવાના જોખમની સંભાવના વધી જાય છે.

સાવજનિક વાહનવ્યવહાર ન કરો, પગપાળા કે સાયકલનો ઉપયોગ કરો. તે આપના સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ફાયદાકારક છે.

લગ્ન, જન્મદિવસ વગેરે જેવા મોટા સામાજિક પ્રસંગોમાં જવાનું ટાળો. પ્રસંગમાં ભાગ લેવા અને સગાસંબંધી સાથે વાત કરવા વીડિયો કોલ કે ટેલિફોનનો ઉપયોગ કરો. જો આ કાર્ય એકદમ અનિવાર્ય હોય તો માસ્ક પહેરો અને સતત સામાજિક અંતર જાળવી રાખો. શક્ય એટલો ઓછો સમય રોકાવ.

બહારનું જમવાનું ટાળો.

લોકો સાથે સમૂહમાં જમવાથી બચો. કેમકે આનાથી કોવિડ–19 થવાનું જોખમ છે.

ભીડભાડવાળી જગ્યાઓ, જેવી કે – મૉલ, રેસ્ટોરન્ટ, વ્યાયામશાળા, ધાર્મિક સ્થળ અને રમતગમતના મેદાનો વગેરેથી દૂર રહો.

સામાન્ય રીતે લોકો દ્વારા મોટાભાગે સ્પર્શ કરાતી સપાટીઓને અડશો નહીં. જેમ કે– સીડીઓની રેલીંગ, દરવાજાના હેન્ડલ અને નૉબ, વીજળીની સ્વિચ, દુકાન કાઉન્ટરની સપાટી, નળ વગેરે. દરવાજો ખોલવા પોતાની કોણી કે બાહુનો ઉપયોગ કરો.

લોકોને પોતાના ઘરે આમંત્રણ આપવાથી બચો. તેમજ લોકોને મળવાનું પણ ટાળો.

નિયોજકો અને કર્મચારીઓનો સામાજિક વ્યવહાર

શું ન કરવું

હાથ મિલાવવા, ગળે મળવા કે પોતાના સ્નેહીજનોને ચુંબન કરવાનું ટાળો.

કોઈની સાથે પોતાનો મોબાઈલ ફોન કે કંઈપણ વસ્તુની આપ–લે ન કરો.

જો આપને તાવ હોય, ગળામાં ખારાશ અને / અથવા ખાંસી થઈ હોય તો કોઈની નજીક ન જાવ.

ખાસ કરીને કોઈ શંકાસ્પદ વ્યક્તિ અથવા તો જેને કોવિડ–19 થયાનું નિદાન થયેલ હોય, તેમની નજીક ન જાઓ.

થૂંકો નહિ.

કોવિડ–19 સંક્રમિત દર્દીઓને અવગણવા કે તેમની મદદ ન કરવા જેવો ખરાબ વ્યવહાર ન કરશો. યાદ રાખો, તમે પણ કોવિડ–19 નો શિકાર બની શકો છો.

આકસ્મિક યોજના

આપના કાર્યસ્થળ કે સમાજ, જ્યાં આપના કર્મચારીઓ નિવાસ કરતા હોય, ત્યાં કોવિડ–19 સંક્રમણ ફેલાવાની શક્યતા હોય, તો એક વેપાર નિરંતરતા યોજના વ્યાપાર અવિરતતા વિકસાવો. આ યોજનાને એ રીતે વિકસાવવી જોઈએ કે આપનો વ્યવસાય કઈ રીતે ચાલુ રાખવો. ભલે કર્મચારીઓ, કોન્ટ્રાક્ટરો અને સપ્લાયરો વગેરેની એક મહત્ત્વપૂર્ણ સંખ્યા આપના વ્યવસાયના સ્થળે આવી ન શકે. યોજના વિશે તેમની સાથે વાતચીત કરો અને ખાતરી કરો અને ખાતરી કરો કે તેઓ સમજે છે કે આ યોજના હેઠળ શું કરવાનું છે અને શું ના કરવું જોઈએ. કાર્યસ્થળથી દૂર રહેવાની અગત્યતા ઉપર પણ ભાર મૂકો. પછી ભલે તેમને સામાન્ય લક્ષણ હોય કે તેમણે સાધારણ દવા લીધી હોય (જેમકે– પેરાસીટામોલ, ઈબુપ્રોફેન), જેના કારણે લક્ષણ ન જણાતા હોય

- જો જરૂરી હોય તો, પોતાના વ્યવસાયની રીત બદલવા તૈયાર રહો, જેથી મહત્ત્વપૂર્ણ સંચાલન ચાલુ રહે
- વિક્ષેપિત સપ્લાય ચેઈન કે વિલંબિત ડિલીવરીથી બચવા યોજના બનાવો.
- મહત્ત્વપૂર્ણ વસ્તુઓ અને સેવાઓ માટે વૈકલ્પિક સપ્લાયરોની ઓળખ કરો.
- ગ્રાહકો કે યોજનાને પ્રાથમિકતા આપો તેમજ પોતાના કેટલાંક કાર્યો હંગામી ધોરણે રદ કરો અથવા ઓછાં કરો.
- સતત સંચાલન સંબંધિત કાર્યોની ઓળખ કરી તેને પ્રાથમિકતા આપો. કર્મચારીઓની સુરક્ષા અને સતત કામકાજ માટે કાર્યસ્થળે હાજર શ્રમિકોની સંખ્યામાં ઘટાડો કરો.
- શક્ય હોય ત્યાં સેવાઓનું વિતરણ દૂરથી જ કરો.
- જો આપને શ્રમિકોની ગેરહાજરી વધુ લાગતી હોય તો જરુરી વ્યાવસાયિક કામકાજ કેવી રીતે ચાલુ રાખવા, તે માટે યોજના તૈયાર કરો.
- કાર્યસ્થળ અને રજાની નીતિઓ સંદર્ભે ઉદાર રહો.
- જરુરી કાર્યો કરવા માટે કર્મચારીઓને અન્ય શાખાઓની પણ તાલીમ આપો.

કર્મચારી રાજ્ય વીમા નિગમ
Employees' State Insurance Corporation

શ્રમ અને રોજગાર મંત્રાલય
www.facebook.com/labourministry @labourministry

કર્મચારી રાજ્ય વીમા નિગમ
www.facebook.com/esichq @esichq