



ક રા વી નિ
E S I C

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 મહત્વપૂર્ણ છે. આ માર્ગદર્શન, વ્યવસાયોને કાર્યસ્થળ ઉપર કોવિડ-19 ના ફેલાવાને રોકવા માટે યોજના બનાવવામાં મદદરૂપ 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 વેબસાઇટથી અદ્યતન અને પ્રમાણિત માહિતી મેળવવી જોઈએ. કર્મચારીઓ અને યુનિયન સાથે સહયોગ કરવો અગત્યનો છે, જેથી માત્ર કોવિડ-19ની મહત્વપૂર્ણ માહિતીનો અસરકારક રીતે પ્રસાર કરી શકાય. એટલું જ નહિ, પરંતુ જોખમની આકારણી અને સમાધાન શોધી શકાય.



આ સામાન્ય દિશાનિર્દેશોની મદદથી, જરૂર 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 કોઈએક 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 સ્વરૂપે 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 છે:

1. કાર્ય સ્થળ ઉપર સંક્રમણના સ્ત્રોત, જેવા કે:

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, પશ્ચ-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 છે:



માસ્ક પહેરો

હાથ ધુઓ

ખાંસી શિષ્ટાચારનું
પાલન કરો

સામાજિક અંતર

કાર્યાલયની વ્યવસ્થિત
સફાઈ અને સેનેટાઈઝ કરો

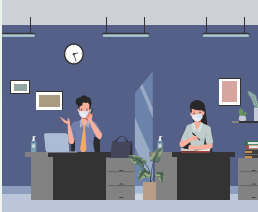
1. કેમકે, આ રોગ મુખ્યત્વે ત્યારે ફેલાય છે, જ્યારે કોઈ દર્દી ઉધરસ ખાય, છીંકે, વાત કરે કે હસે. માટે એ મહત્વપૂર્ણ છે કે સાર્વજનિક સ્થળોમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ માસ્ક પહેરી પોતાનું મોં અને નાક ઢાંકે. માસ્ક સતત પહેરેલું રાખવાનું છે અને તેને વ્યવસ્થિત રીતે પહેરવું તેમજ ઉતારવું જોઈએ.
2. આ જ કારણથી શ્વસન શિષ્ટાચારનું 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% ઇથાઈલ 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 સેનીટાઈઝરના ઉપયોગ કરતાં પણ વધારે અસરકારક છે.
4. કોવિડ-19ના પ્રસારને મર્યાદિત કરવા લોકો વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 2 મીટરનું સામાજિક અંતર એક સંભાવ્ય મહત્વપૂર્ણ 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 ઇથાઈલ 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 જરૂરી 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 એન્જિનિયરિંગ ઉપાય કર્મચારીના વ્યવહાર ઉપર આધાર રાખ્યા વગર કોવિડ-19ના પ્રસારના જોખમને ઓછું કરે છે:

ભૌતિક સુધારા અને અવરોધ

1. સામાજિક અંતરના માપદંડ અને વેન્ટિલેશનને 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/પ્લેક્સીગ્લાસ/એકેલિક 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 જરૂરી લાગે ત્યારે હેપા (HEPA) ફિલ્ટર સાથે અલાયદા રૂમના 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.

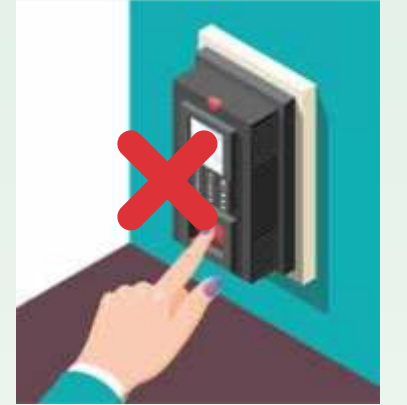
એર કન્ડિશનિંગ અને વેન્ટિલેશનમાં ફેરફાર કરવા માટે કેન્દ્રિય લોક નિર્માણ વિભાગ (CPWD) દ્વારા પ્રકાશિત એચવીએસી માટેની વિસ્તૃત પુનરાવર્તિત માર્ગદર્શિકાનો અભ્યાસ કરો.

વહીવટી નિયંત્રણ

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

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 મંજૂરી આપવી નહીં.
2. બાયોમેટ્રિક હાજરી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો નહિ. ફિડ્સીંગ બંધ કરો.
3. તમામ કર્મચારીઓ અને આંગતુકોના તાપમાન માપવા માટે એકમના પ્રવેશદ્વાર 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 સ્કીનિંગની 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 મંજૂરી આપો.

5. સુનિશ્ચિત કરો કે પ્રવેશ કરતાં અગાઉ તમામ કર્મચારી અને આંગતુક આલ્કોહૉલચુક્ત સેનિટાઈઝરથી પોતાના હાથ સાફ કરે.

શ્વસન સ્વચ્છતા: માસ્ક ફરજિયાત; શ્વસન શિષ્ટાચાર જરૂરી

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 ઘોચા 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 સ્વચ્છતા: 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 હાઈપોકલોરાઈટ સોલ્યુશન આ હેતુ માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. આલ્કોહોલ આધારિત સેનિટાઈઝર એવી સપાટીઓ પર વાપરી શકાય, જે સોડિયમ હાઈપોકલોરાઈટથી 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 હાઈપોકલોરાઈટ 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.

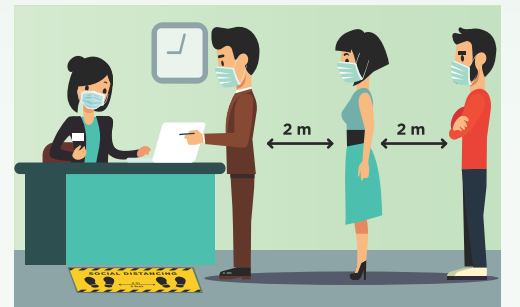
5. વર્તમાન પત્રો, મેગેઝિનો અને અન્ય કાગળની સામગ્રી દૂર કરી દો, જે વ્યક્તિઓ વચ્ચે સામાન્ય સંપર્કમાં આવી શકે છે.
6. કર્મચારીઓને પેન, ફોન, ટેબલ, કાર્યાલય, કમ્પ્યુટર કે અન્ય ચંત્રો અને સાધનો પરસ્પર વહેંચવાથી મનાઈ કરો.
7. એક એવી જગ્યા કે એવી પ્રક્રિયા તૈયાર કરો, જેના દ્વારા કોઈપણ જાતના સંપર્ક વગર એક જ જગ્યાએ પાર્સલ તથા ટપાલ મોકલી શકાય. ડીલીવરી સંપર્ક-રહિત રાખો.

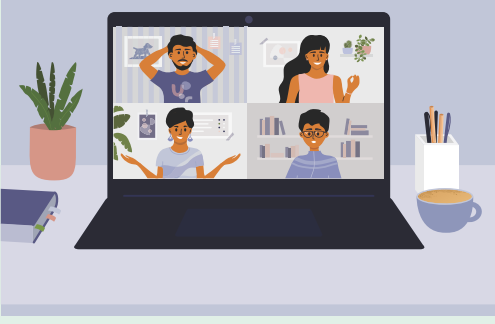


8. પેચ પદાર્થો માટે બંધ બોટલનું પાણી અને ડિસ્પોઝેબલ કપનો ઉપયોગ કરો.
9. કર્મચારીઓ પોતાના નાક, મોં કે આંખોનો સ્પર્શ ના કરે, તેવી આદત પડે એના માટે શિક્ષિત કરો.
10. છંટકાવ તથા ફોગિંગની સામાન્યતા: ભલામણ કરાતી નથી. વ્યક્તિઓ ઉપર ડિસઈન્ફેક્ટન્ટ્સનો છંટકાવ (જેમ કે ટનલ, કક્ષ કે ઓરડામાં) નુકશાનકારક છે તથા કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં તે સ્વીકાર્ય નથી.

કામના સ્થળે સામાજિક અંતર: 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 દૃશ્ય 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 દૃશ્ય 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, સાઈનિજ, દૃશ્ય સંકેતોનો ઉપયોગ કરો.
4. સામાન્ય જગ્યાઓ, જેવી કે કેફેટેરિયા / ચેંજિંગ રૂમ અને લૉકર રૂમ, વૉશરૂમ, વગેરેનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરો.
5. મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ સ્થગિત કરી દેવી.
6. સ્પર્શ, હાથ મિલાવવા અને ગળે મળવા / ભેટવાથી દૂર રહો.
7. કર્મચારીઓની બિનજરૂરી 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. ઇલેક્ટ્રોનિક 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 જરૂરી 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 ખુદી 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 જરૂરી 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.