COVID-19 से कर्मियों की सुरक्षा

स्वच्छता और साफ-सफाई के कार्य

इस महामारी में स्वच्छता और सफाई कर्मियों को किन खतरों का सामना करना पड़ता है?

कार्यस्थलों और सार्वजनिक स्थानों की सफाई करने वाले लोग महामारी के दौरान अनिवार्य कर्मी होते हैं। उनका कार्य साफ-सफाई, सैनिटाइज़ेशन या कीटाणुशोधन करके सतहों से वायरस को हटाकर इसके फैलाव की रोकथाम में सहायता करना है। उनके कार्य में न केवल वायरस के संपर्क में आने, बल्कि रसायनों का प्रयोग करने का खतरा भी होता है, जो उनकी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। कार्यस्थल में खतरनाक रसायनों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट mflohc.**mb.ca/cleaning-chemicals** देखें।

महामारी के दौरान सफाई के कार्य करने वाले कर्मियों को कैसे सुरक्षित रखा जाना चाहिए?

कानून के तहत कार्य-नियोक्ताओं को स्वास्थ्यप्रद और सुरक्षित कार्यस्थल उपलब्ध कराना आवश्यक होता है। इसमें COVID-19 से संपर्क को रोकने के तरीकों की खोज करना शामिल है। सभी कार्यस्थलों को कर्मी एवं कार्य-नियोक्ता समेत कार्यस्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा समिति के साथ-मिलकर अपने लिए एक महामारी योजना विकसित करनी चाहिए।

1. समुचित स्वच्छता-प्रथाओं का पालन करें

साबुन, पानी और कपड़ों से सफाई करने और रगड़ने से सतहों पर लगी गंदगी और कीटाणु निकल जाते हैं। साबुन से कोरोना वायरस की सुरक्षात्मक भित्ति टूट जाती है। इससे वायरस निष्क्रिय हो जाता है और आगे फैल नहीं पाता है।

हमेशा कीटाणुशोधन करने की आवश्यकता नहीं होती है। अच्छी तरह से सफाई करने के बाद केवल उन्हीं स्थानों पर कीटाणुशोधन करने की आवश्यकता होती है, जहाँ लोग वायरस या जीवाणुओं से संक्रमित हों और जहाँ लोगों द्वारा हाथ धोने का अवसर मिलने से पहले बार-बार स्पर्श किया जाता है। कहाँ साफ करना है और कहाँ कीटाणुशोधन करना है, इसके लिए एक योजना और कार्यक्रम बनाना सुनिश्चित करें।

ऐसे स्थानों के लिए जहाँ COVID-19 के कोई भी ज्ञात मामले न हों:

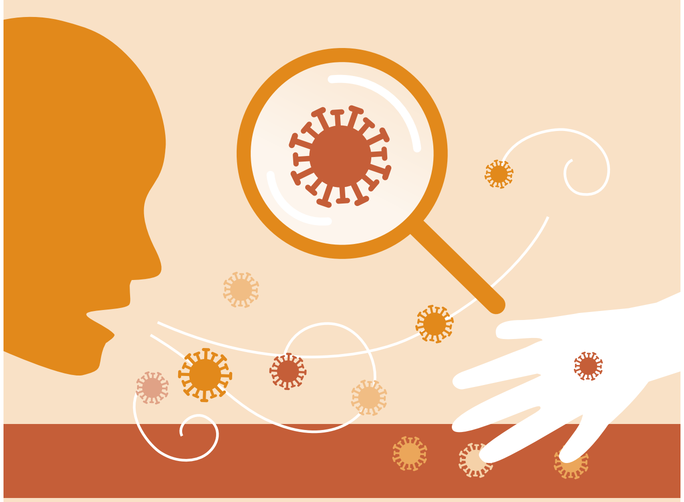
अधिकांश क्षेत्रों के लिए नियमित सफाई प्रक्रियाओं का पालन करें।

- ✓ बार-बार स्पर्श की जाने वाली सतहों को एक-एक घंटे बाद साफ करें। इनमें काउंटर, लाइट के स्विच, दरवाजों या उपकरणों के हैंडल/घुंडियाँ, हैंड रेल, कार्ट, वर्क स्टेशन, साझा किए जाने वाले इलेक्ट्रॉनिक उपकरण और एलेवेटर के बटन शामिल हैं।
- ✓ ऐसे स्थानों में अन्य सतहों को दिन में कम से कम एक बार साफ करें, जहाँ लोग उपस्थित रहते हैं।
- ✓ केवल HEPA फिल्टरयुक्त वैक्युम क्लीनरों का ही प्रयोग करें और समय-समय पर 60°C से अधिक तापमान वाले पानी के फव्वारे से कालीनों की गहन सफाई करें।

ऐसे स्थानों के लिए जहाँ COVID-19 का संदिग्ध या पुष्ट मामला हुआ हो:

- ✓ यदि संभव हो, तो सफाई करने से पहले 24 घंटों के लिए स्थान में अच्छी तरह से हवा प्रवाहित कराएँ।
- ✓ एकबारगी उपयोग के डिस्पोज़ेबल सफाई और कीटाणुशोधन उपकरणों का प्रयोग करने का प्रयास करें। गैर-डिस्पोज़ेबल वस्तुओं को अच्छी तरह से साफ और संग्रहीत करें।
- ✓ कीटाणुशोधन उत्पादों के लेबल में दिए गए निर्देशानुसार पूरे समय (लगभग 10 मिनट) के लिए उत्पादों को सतह पर चमकते हुए गीला रहने दें या हवा में सूखने दें।

COVID-19 कैसे फैलता है



जब वायरस से संक्रमित लोगों को छींक या खाँसी आती है, या जब वे तेज आवाज में बोलते, गाते, और/या जोर से बातें करते हैं, तो वायरस हवा में फैल जाता है। कभी-कभी बीमार लोगों द्वारा हमारी ओर साँस छोड़ना ही इसके लिए काफी होता है। वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के पास हम जितना अधिक समय बिताते हैं या उसके जितने निकट आते हैं, इस बात की उतनी ही अधिक संभावना रहती है कि हम इससे संक्रमित हो सकते हैं।

वायरस से संक्रमित होने के दो मुख्य तरीके हैं। सबसे सामान्य तरीका हवा में उपस्थित संक्रमित कणों को साँस में अंदर लेना है। दूसरा तरीका संदूषित सतहों को छूने के बाद अपनी आँखों, नाक या मुँह को स्पर्श करना है। वायरस हवा में और सतहों पर कुछ घंटों से लेकर कई दिनों तक बना रह सकता है, जो हवा के प्रवाहों और सामग्री पर निर्भर करता है।

2. सही जानकारी और प्रशिक्षण प्राप्त करें

कार्य-नियोक्ताओं को सभी कर्मियों के लिए कार्यस्थल में खतरों के बारे में जानकारी और प्रशिक्षण देना आवश्यक है, जिसमें सफाई उत्पादों और उपयुक्त तरीके से इनका प्रयोग करने के बारे में जानकारी भी शामिल है। कार्य-नियोक्ताओं को आवश्यकतानुसार निजी सुरक्षा उपकरण (पीपीई) की आपूर्ति भी करनी चाहिए। पीपीई का प्रकार कार्य के लिए उपयुक्त होना चाहिए, और इसे सही तरीके से फिट होना चाहिए। केवल सफाई करने के लिए प्रशिक्षण-प्राप्त कर्मियों को ही यह कार्य करना चाहिए।

खतरनाक उत्पादों के बारे में जानकारी देने वाली डेटा शीटें उपलब्ध होनी चाहिए।

अच्छी डेटा शीटों में सभी तत्वों की सूची दी जाती है, उनके द्वारा संभावित रूप से पैदा होने वाले नुकसान का विवरण दिया जाता है और आवश्यकता की विशिष्ट सुरक्षात्मक प्रक्रियाओं एवं उपकरणों को नामित किया जाता है।

3. सफाई उत्पादों का सही तरीके से उपयोग करें

केवल आवश्यकता होने पर ही सैनिटाइज़ेशन या कीटाणुशोधन करें। अधिकाँश सतहों को केवल साबुन या डिटर्जेंट से साफ करने की आवश्यकता होती है, यहाँ तक कि महामारी की स्थिति में भी। सैनिटाइज़ेशन या कीटाणुशोधन करने से **पूर्व** सफाई करना हमेशा सबसे पहला कदम होता है।

- ✓ कई व्यावसायिक सफाई उत्पादों को उपयोग से पहले घोल बनाकर पतला करना होता है। सावधानीपूर्वक निर्देशों का पालन करें।
- ✓ पदार्थ का घोल बनाकर सीधे कपड़े या पानी में डालें।
- ✓ सफाई के घोल को सीधे सतह पर स्प्रे करने के बजाय कपड़े पर स्प्रे करें। ऐसा करने से आपके द्वारा साँस में अंदर ली जाने वाली हवा में स्प्रे की मात्रा कम हो जाती है।
- ✓ अलग-अलग उत्पादों को कभी भी साथ में न मिलाएँ या एक ही सतह पर उनका प्रयोग न करें (जब तक पहला उत्पाद सूख न जाए)।
- ✓ यदि कीटाणुशोधन के लिए एकमात्र उपलब्ध विकल्प ब्लीच है, तो अधिकाँश सतहों के लिए इसका 0.05% घोल बनाकर इसे पतला करें (जैसे, यदि आरंभिक साँद्रता 5% है, तो 1:100)। शौचालय और साफ की जाने वाली सामग्री/उपकरणों के लिए 0.1% का प्रयोग करें। प्रतिदिन ताजा घोल बनाएँ।
- ✓ सफाई उत्पाद के सभी कंटेनरों पर उपयुक्त तरीके से लेबल लगाएँ।

4. बार-बार हाथ धोना

वायरस को हटाने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक तरीका साबुन और पानी से हाथ धोना है। सभी कर्मियों को गर्म, बहते पानी वाले शौचालय आसानी से सुलभ होने चाहिए, और हाथ धोने के लिए साबुन व पेपर टॉवल की पर्याप्त आपूर्ति होनी चाहिए:

- ✓ जब वे कार्यस्थल पर आते हैं और कार्यस्थल छोड़कर जाते हैं
- ✓ पीपीई पहनने से पहले और उतारने के बाद (विशेष रूप से रेस्पिरेटर, मास्क, और दस्ताने)
- ✓ लोगों, सतहों, उपकरणों या औजारों के साथ निकट संपर्क के बाद
- ✓ नाक साफ करने, खाँसने या छींकने के बाद।.

यदि ऐसा करना संभव नहीं है, तो हैंड सैनिटाइज़र (60-80% एथेनॉल/एथिल एल्कोहल या 60-75% आइसोप्रोपिल एल्कोहल/आइसोप्रोपेनॉल) उपलब्ध होना चाहिए। स्पर्शमुक्त डिस्पेंसर सबसे अच्छे रहते हैं। यदि उत्पाद में हैंड लोशन शामिल नहीं है, तो त्वचा के फटने/शुष्कता से बचाव के लिए कर्मियों को अलग से जल-आधारित – सुगंध के बिना – हैंड लोशन की आवश्यकता होगी।

हैंड सैनिटाइज़र और दस्ताने हाथ धोने की अच्छी कार्यप्रथाओं को प्रतिस्थापित नहीं करते हैं।

5. अपने पास उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) रखें

जिन क्षेत्रों में COVID-19 के संदिग्ध या पुष्ट मामले न हों, वहाँ सामान्य साफ-सफाई के लिए कार्य पर पहने जाने वाले सामान्य कपड़े और दस्ताने पर्याप्त रूप से सुरक्षित होते हैं। यदि छिड़कने की संभावना हो, तो चेहरे को ढकने के लिए आवरण की आवश्यकता होगी।

यदि किसी स्थान में COVID-19 का संदिग्ध या पुष्ट मामला हुआ हो, तो उपकरणों में निम्नलिखित शामिल होने चाहिए:

- ✓ N95 रेस्पिरेटर, जिसकी जाँच करके यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि यह आपके लिए फिट है और ठीक से कार्य करता है
- ✓ ठीक से फिट होने वाले नाइट्राइल दस्ताने
- ✓ गाउन, कवरऑल या वर्दी और एकबारगी प्रयोग के प्लास्टिक एप्रन
- ✓ दस्तानों और मास्क का उपयोग करने से ठीक पहले और बाद में साबुन और पानी (या हैंड सेनिटाइज़र) की सुलभता
- ✓ अपशिष्ट सामग्री के लिए एक अलग बैग, जिसका सामान्य कचरे के साथ निपटान किया जा सके।

कर्मी को संदूषण से सुरक्षित रखने के लिए गाउन, एप्रन, रेस्पिरेटर और दस्तानों को सावधानी से उतारना चाहिए। **दस्ताने उतारने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएँ।**

यदि किसी भी पीपीई या अन्य सुरक्षा व्यवस्था के साथ कोई समस्या हो, तो सुपरवाइज़र को तुरंत इसके बारे में सूचना दें।

6. सफाई के लिए प्रयोग की गई सभी वस्तुओं और कार्यस्थल पर पहने गए कपड़ों को सुरक्षित तरीके से धोएँ

फिर से उपयोग किए जाने वाले जिन कपड़ों को धोया जा सकता है, उनकी हरेक उपयोग के बाद धुलाई की जानी चाहिए। यदि संभव हो, तो कार्य पर पहने गए कपड़ों, संदूषित या गंदी चादरों और सफाई की सामग्री के शोधन की सुविधा कार्य-नियोक्ता को उपलब्ध करानी चाहिए। घर में या किसी अन्य स्थान पर गंदे कपड़ों/चादरों/लांड्री की सफाई करते समय:

- ✓ जितना संभव हो, कम से कम स्पर्श करें, झटकाएँ नहीं और उसके बाद तुरंत अपने हाथ धोएँ
- ✓ गीले, संदूषित कपड़ों को रिसाव-मुक्त कंटेनर में डालें
- ✓ यथासंभव अधिकतम तापमान वाले पानी में डिटर्जेंट से कपड़े धोएँ और फिर इन्हें अच्छी तरह से सुखाएँ।

साफ करना, सैनिटाइज़ करना और कीटाणुशोधन करना

इनके बीच क्या अंतर हैं?

साफ करना: साबुन/डिटर्जेंट, पानी और घर्षण का प्रयोग करके सतहों या वस्तुओं से भौतिक रूप से गंदगी और कीटाणुओं को दूर करना। **यह सैनिटाइज़ और कीटाणुशोधन करने से पहले किया जाना चाहिए।.**

सैनिटाइज़ करना*: सतहों पर कीटाणुओं को जनस्वास्थ्य के लिए सुरक्षित माने जाने वाले स्तर तक कम करना।

कीटाणुशोधन करना*: लेबल पर दिए गए निर्देशों के अनुसार किसी भी सतह पर उपयोग करके लगभग सभी कीटाणुओं को नष्ट करना। कुछ उत्पाद केवल वायरसों को ही प्रभावित करते हैं, अन्य उत्पाद केवल बैक्टीरिया को प्रभावित करते हैं और कुछ उत्पाद इन दोनों को नष्ट करते हैं।

*उत्पादों को स्वास्थ्य कनाडा [Health Canada] या यूएस ईपीए [US EPA] के साथ पंजीकृत होना चाहिए और इन्हें कोरोनावायरस को नष्ट करने के लिए अनुमोदन प्राप्त होना चाहिए।.

और अधिक जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर "कार्यस्थल में अधिक सुरक्षित स्वच्छता-प्रथाएँ" पढ़ें: **mflohc.mb.ca/covid-19**

अन्य महत्वपूर्ण कार्यस्थल प्रथाएँ

- ✓ कर्मियों को अपना कार्य करने और आवश्यक सावधानी बरतने के लिए अतिरिक्त समय दें
- ✓ सावधानी बरतने के उद्देश्य से समय देने के लिए उत्पादकता कोटा हटा दें
- ✓ परिवहन, विश्राम और सोने के लिए पारियों के बीच कम से कम 12 घंटों का समय दें
- ✓ कर्मियों को उनके लिए उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों के बारे में जानकारी प्रदान करें
- ✓ भवन में प्रवेश करने और छोड़कर जाने तथा अंदर स्थित स्थानों को साझा करने के लिए अलग-अलग समयांतराल
- ✓ कार्य पर पहने गए कपड़ों और जूतों के साथ घर जाने से संरक्षण के लिए उपयुक्त स्थानों पर स्थित कपड़े बदलने के कमरे
- ✓ वायु-प्रवाह प्रणालियों को संपूर्ण रूप से ताजी हवा अंदर लेने के लिए सेट किया जाना चाहिए। पुनःप्रवाहित हवा को उच्च दक्षता (HEPA) फिल्टरों से होकर गुज़रना चाहिए। हवा को अंदर खींचने और बाहर फेंकने वाले उपकरणों को प्रतिदिन साफ करना तथा फिल्टरों को नियमित रूप से बदलना आवश्यक है।
- ✓ कार्यस्थल में दूसरे लोगों से 2 मीटर/6.5 फीट की दूरी बनाए रखें, विशेषकर यदि वे कुछ मिनटों से अधिक समय के लिए एक ही बंद स्थान में उपस्थित हों
- ✓ कचरे के डिब्बों में प्लास्टिक बैग लगाए जाने चाहिए, ताकि उन्हें सामग्री से संपर्क किए बिना खाली किया जा सके
- ✓ कार्यस्थल पर आने-जाने के लिए व्यक्तिगत परिवहन - सामूहिक या साझा परिवहन नहीं

सूचना और प्रशिक्षण आवश्यक है

कार्य-नियोक्ताओं के लिए सभी कर्मियों और पर्यवेक्षकों को COVID-19 के विशेष खतरों समेत कार्यस्थल पर अन्य संभावित खतरों के बारे में जानकारी और प्रशिक्षण देना आवश्यक है। महामारी की अवधि में इसमें निम्नलिखित बातें शामिल हैं:

- ✓ कार्यस्थल महामारी योजना
- ✓ वायरस के संकेत और लक्षण, साथ ही लक्षणों के बारे में सूचित करना और अस्वस्थता अवकाश लेना
- ✓ हाथ धोना और सैनिटाइज़र
- ✓ नए या परिवर्तित कार्य और प्रक्रियाएँ (जैसे, साफ-सफाई, कीटाणुशोधन), तथा इनसे संबंधित खतरे और बचाव
- ✓ पीपीई - इसका उद्देश्य, सीमाएँ, इसे सुरक्षापूर्वक पहनना और उतारना, उपलब्ध सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य संसाधन
- ✓ सभी प्रकार की हिंसा के खतरे को कम करने, इसके बारे में सूचित करने और इसके साथ व्यवहार करने से संबंधित प्रक्रियाएँ
- ✓ उपलब्ध सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य संसाधन

पोस्टरों समेत सभी जानकारी समझने में आसान होनी चाहिए और कर्मियों की अपनी भाषाओं में उपलब्ध कराई जानी चाहिए।

संसाधन:

कोरोनावायरस (COVID-19) के बारे में संसाधनों और अद्यतन जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर जाएँ:

mflohc.mb.ca/covid-19

MFL OCCUPATIONAL HEALTH CENTRE

TRANSLATION FUNDED BY:

Money doing more. Assiniboine CREDIT UNION

Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada