

COVID-19 से करमियों की सुरक्षा

सुरक्षा गार्ड



इस महामारी में सुरक्षा गार्डों को कनि खतरों का सामना करना पड़ता है?

COVID-19 महामारी में सुरक्षा गार्डों के लिए खतरे बढ़ गए हैं, जिनमें अग्रलखित खतरे शामिल हैं: स्वयं कोरोनावायरस से संपर्क, अधिक संख्या में नरिशगर्स्त लोगों की संभावना, अतरिकित करतव्य जैसे कसी स्थान, स्टोर या अस्पताल में प्रवेश करने वाले लोगों का नयितरण, और साथ ही सफाई और कीटाणुशोधन के लिए रसायनों का उपयोग करने जैसी साफ-सफाई की नई जमिमेदारियाँ - कभी-कभी गलत तरीके से और उनसे पैदा होने वाले खतरों पर ध्यान दए बना।

महामारी के दौरान सुरक्षा गार्डों को कैसे सुरक्षित रखा जाना चाहए?

कानून के तहत कार्य-नयिकताओं को स्वास्थयप्रद 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-नयिकता समेत कार्यस्थल स्वास्थय और सुरक्षा समतिके साथ-मलिकर अपने लिए एक महामारी योजना वकिसति करनी चाहए।

1. सभी के लिए परस्पर शारीरिक दूरी बढ़ाएँ

कार्यस्थल में सभी लोगों के बीच परस्पर 2 मीटर/6.5 फीट की दूरी होनी चाहए, वशिशकर यदवै कुछ मनिटों से अधिक समय के लिए एक ही बंद स्थान में उपस्थित हो। नमिनलखित उपायों के माध्यम से ऐसा कया जा सकता है:

- ✓ कर्मियों के आने, अंतराल लेने, छोड़कर जाने, आदिके लिए अलग-अलग समय
- ✓ प्रत्येक व्यक्तिके लिए समरपति कार्य कषेत्र, औजार तथा उपकरण
- ✓ भवन या स्थल में प्रवेश करने वाले लोगों की संख्या का नयितरण और नगिरानी करने के लिए नीतियाँ एवं प्रकरियाँ
- ✓ गैर-स्वास्थय देखभाल परविशों में संभावति रूप से बीमार लोगों को प्रवेश की अनुमतनि देने और स्वास्थय देखभाल परविशों में गार्डों के बीमार लोगों के आस-पास उपस्थित होने की भूमिका के बारे में नयिम
- ✓ पंक्तबिनाने के स्थान पर (भवन के अंदर और बाहर), रसिपशन डेस्क के आस-पास फर्श पर और गार्डों के बैठने या खड़े होने के अन्य स्थानों पर दूरी प्रदर्शति करने के लिए संकेत (जैसे, टेप, पेंट, कोन)
- ✓ नयित कए गए डलिवरी कषेत्र और प्रवेश द्वा
- ✓ पहचान सत्यापति करने, डलिवरी लेने, आदिके लिए स्पृशमुक्त उपकरण
- ✓ प्रशकषणों और बैठकों में लोगों की कम संख्या या ऑनलाइन बैठकों आयोजति करने के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग
- ✓ अंतरालों के लिए अतरिकित स्थल (भवन के अंदर और/या बाहर), जहाँ अंतराल लेने और बैठक के कषेत्रों में दूर-दूर सीटें लगाई गई हो

COVID-19 कैसे फैलता है



जब वायरस से संक्रमति लोगों को छीक 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 संक्रमति कसी व्यक्तिके पास हम जतिना अधिक समय बतिाते हैं या उसके जतिने नकिट आते हैं, इस बात की उतनी ही अधिक संभावना रहती है कहिम इससे संक्रमति हो सकते हैं।

वायरस से संक्रमति होने के दो मुख्य तरीके हैं। सबसे सामान्य तरीका हवा में उपस्थित संक्रमति कणों को साँस में अंदर लेना है। दूसरा तरीका संदूषित सतहों को छूने के बाद अपनी आँखों, नाक या मुँह को स्पृश 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 नरिभर करता है।

लोगों के बीच संपर्क से बचाव के तरीकों में नमिनलखिति शामिल है:

- ✓ रसिप्शन डेस्क, डिलीवरी खड़िकियों पर plexiglass
- ✓ हाथ में पकड़े जाने वाले वैड के बजाए चलकर पार जाते हुए जाँच करने वाले मेटल डिटिक्टर, या टैबलेट अथवा डविाइस पर देखे जाने वाले इलेक्ट्रॉनिक डिलीवरी दस्तावेजों जैसी प्रौद्योगिकी
- ✓ लोगों को अपने ही पेन से हस्ताक्षर करने के लिए कहना

यदि गार्डों को पहचान की पुष्टि करने के लिए आईडी को स्पृश करना आवश्यक है, तो उन्हें नाइट्राइल दस्तानों का उपयोग करना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति के बाद उन्हें दस्तानों पर एल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र लगाना चाहिए, दस्तानों की नयिमति रूप से जाँच करनी चाहिए और इन्हें बार-बार बदलना चाहिए।

संकेतों में दूरी में वृद्धि और कम संपर्क के नयिमों के बारे में समझाया जाना चाहिए। अन्य संकेतों में स्पष्ट रूप से यह इंगति किया जाना चाहिए कि किसी भी प्रारूप में हिसा/दुरव्यवहार को सहन नहीं किया जाएगा।

2. . और अधिक साफ-सफाई करें तथा आवश्यकता के अनुसार सैनिटाइज़ेशन एवं कीटाणुशोधन करें – सुरक्षित उत्पादों के साथ

और अधिक साफ-सफाई करने से वायरस का फैलाव कम हो सकता है। उपयुक्त प्रशिक्षण-प्राप्त लोगों को समुचित उपकरणों से सुरक्षापूर्वक गंदे और बहुधा स्पृश किए जाने वाले स्थानों को बार-बार साफ करना चाहिए।

साफ करना, सैनिटाइज़ करना और कीटाणुशोधन करना



इनके बीच क्या अंतर है?

साफ करना: साबुन/डिट्रिजेंट, 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: mfiohc.mb.ca/covid-19

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

महामारी की अवधि में व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) अनिवार्य होता है। कार्य-नयिकता को इसकी आपूर्ति करनी चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि पीपीई कार्य के अनुसार उपयुक्त हो तथा कर्मियों के लिए फिट हो।

कर्मियों के लिए आवश्यक पीपीई का प्रकार परविश पर निर्भर करता है। उदाहरणों में नमिनलखिति शामिल है:

- ✓ जब सामाजिक दूरी बनाए रखना संभव न हो, तो अच्छी गुणवत्ता के नाइट्राइल दस्ताने और सर्जिकल मास्क (दूसरों की सुरक्षा के लिए)
- ✓ साफ-सफाई करने वाले गार्डों के लिए कवरऑल और आंखें ढकने के लिए सुरक्षात्मक आवरण, तथा वषिकृत कीटाणुशोधक उत्पादों का उपयोग करते समय रेस्पिरिटर
- ✓ जिन गार्डों के लिए बीमार लोगों के आस-पास होने की संभावना है, उन्हें N95 रेस्पिरिटर और कपड़ों के लिए कवरिंग उपलब्ध कराई जानी चाहिए

डिस्पोज़ेबल दस्तानों को बार-बार बदलना चाहिए:

- ✓ दस्ताने बदलने से पहले और बाद में कर्मियों को हाथ धोने चाहिए
- ✓ भोजन का सेवन करने, शौचालय का उपयोग करने, चेहरे को छूने या धूम्रपान करने से पहले दस्ताने उतार दें
- ✓ गंदे दस्तानों को बदल दें, और प्रयोग किए गए सभी दस्तानों को कचरे के डिब्बे में डाल दें
- ✓ दस्तानों को सही तरीके से पहनने और उतारने के लिए प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए

महामारी के दौरान आक्रामकता में वृद्धि की संभावना के कारण कार्य-नयिकताओं को गार्डों के लिए स्लैश वेस्ट भी उपलब्ध करानी चाहिए।

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

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
- ✓ भोजन का सेवन करने से पहले और बाद में, या पीपीई पहनने से पहले और उतारने के बाद अंतराल लेते समय (वशिष रूप से 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/एथल एल्कोहल या 60-75% आइसोप्रोपिल एल्कोहल/आइसोप्रोपेनॉल) उपलब्ध होना चाहिए। स्पृशमुक्त 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 बनिा – हैंड लोशन की आवश्यकता होगी।

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



5. कार्यस्थल पर पहने गए कपड़े, उपकरण धोना

कार्य-नियोजकों को कर्मियों के लिए अच्छी तरह से फिट होने वाली वर्दी एक से अधिक संख्या में उपलब्ध करानी चाहिए, ताकि प्रत्येक पारी के बाद इसकी धुलाई सुनिश्चित की जा सके। कई गार्ड अपनी वर्दियां खुद ही साफ करते हैं। कार्य पर पहने गए कपड़े उतारते समय:

- ✓ जतिना संभव हो, कम से कम स्पर्श करें और झटकाएँ नहीं
- ✓ गीले कपड़ों को रसाव-मुक्त कंटेनर में डालें
- ✓ यदि वायरस होने का ज्ञात या संदिग्ध मामला हो, तो दस्ताने, गाउन और चेहरे के आवरण सहित उपयुक्त पीपीई पहनें
- ✓ यथासंभव अधिकतम तापमान वाले पानी में साधारण डिटर्जेंट से कपड़े धोएँ और अच्छी तरह से सुखाएँ

चामयों, रेडियों और उपकरणों को माइक्रोफाइबर कपड़े से साफ किया जाना चाहिए। COVID-19 के ज्ञात या संदिग्ध संक्रमण वाले व्यक्तियों के साथ नकट संपर्क के बाद इनका कीटाणुशोधन करें।



6. अतिरिक्त कर्तव्यों के लिए स्पष्ट कार्य वविरण और खतरा आकलन

इस महामारी के दौरान गार्डों को जो सबसे कठिन बातों का सामना करना पड़ा है, उनमें से एक यह है कि उनके कार्य में अक्सर परिवर्तनों के बारे में बातचीत किए बिना अतिरिक्त कर्तव्यों जोड़ दिए गए हैं। सभी काम कार्य-वविरण के अनुरूप होना चाहिए। कर्मियों को कार्यस्थलों पर नए नविदनों के बारे में अपने कार्य-नियोजकों को तुरंत सूचित करना चाहिए, ताकि खतरा आकलन, जानकारी, प्रशिक्षण और सुरक्षा के बारे में बातचीत की जा सके।

7. बीमार लोगों को कार्यस्थल से बाहर रखें

कार्यस्थल नीतियों को अद्यतन किया जाना चाहिए, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि:

- ✓ कार्य पर आने के लिए कोई प्रलोभन या दबाव न हों
- ✓ वेतनीय, अनुकूलनीय अवकाश/लाभ
- ✓ जिन कर्मियों के बीमार पड़ने की अधिक संभावना है, या जो गर्भवती हैं, उन्हें वेतन या वरिष्ठता में कटौती के बिना घर में रहने की अनुमति प्राप्त हो
- ✓ लक्षणों या खतरों के बारे में सूचित करने, या अस्वस्थता अवकाश लेने के लिए कोई प्रतीति या जुरमाना न हो

अन्य महत्वपूर्ण कार्यस्थल प्रथाएँ

- ✓ वायु-प्रवाह प्रणालियों को संपूर्ण रूप से ताजी हवा अंदर लेने के लिए सेट किया जाना चाहिए। पुनःप्रवाहति हवा को उच्च दक्षता (HEPA) फिल्टरों से होकर गुजरना चाहिए। हवा को अंदर खींचने और बाहर फेंकने वाले उपकरणों को प्रतिदिन साफ करना तथा फिल्टरों को नियमित रूप से बदलना आवश्यक है
- ✓ कार्यस्थलों को महामारी के संबंध में परिस्थितियों और प्रक्रियाओं के बारे में संक्षिप्त-सत्रों या चर्चाओं में सुरक्षा गार्ड कर्मियों को शामिल करना चाहिए। उन्हें गार्डों के कर्तव्यों और सीमाओं के बारे में अन्य कर्मियों के साथ स्पष्ट भी होना चाहिए
- ✓ कर्मियों को अपना कार्य करने और आवश्यक सावधानी बरतने के लिए अतिरिक्त समय दें
- ✓ परिवहन, वशिराम और सोने के लिए पारियों के बीच कम से कम 12 घंटों का समय दें
- ✓ कर्मियों की पारी के दौरान हाथ धोने और बैठकर आराम करने के लिए अंतराल प्रदान करें
- ✓ सभी प्रकार की हिसा (मौखिक दुरव्यवहार, उत्पीड़न, धमकाना, नस्लवाद, आक्रमण) के खतरे को कम करने, इसकी रिपोर्ट करने और इसके साथ व्यवहार करने के लिए प्रक्रियाएँ उपलब्ध कराएँ
- ✓ कर्मियों को उनके लिए उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों के बारे में जानकारी प्रदान करें



सूचना और प्रशिक्षण आवश्यक है

कार्य-नियोजकों को सभी कर्मियों और पर्यवेक्षकों के लिए 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 नमिनलखित 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
- ✓ सभी प्रकार की हिसा 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।



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

mflohc.mb.ca/covid-19

TRANSLATION FUNDED BY:



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada