കോവിഡ് -19 വ്യവസായത്തിനും സ്ഥാപനത്തിനും സുരക്ഷിതമായ തൊഴിൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

ആമുഖം

കൊറോണ വൈറസ് രോഗം 2019 (COVID-19) കുറച്ചുകാലം കൂടി സമൂഹത്തിൽ തുടരാൻ തന്നെയാണ് സാധ്യത. അതിനാൽ ബിസിനസുകൾ, തൊഴിലാളികൾ, ഉപഭോക്താക്കൾ എന്നിവയിൽ COVID-19 ന്റെ ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഒരു പദ്ധതി ആസൂത്രണം ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ജോലിസ്ഥലത്ത് COVID-19 വ്യാപിക്കുന്നത് തടയുന്നതിനും ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ ബിസിനസ്സുകളെ സഹായിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ് ഈ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം. ബിസിനസ്സുകളും തൊഴിലുടമകളും ആരോഗ്യ-കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിൻറെ (MOHFW) യും സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെയും (പ്രതേകിച്ചും കണ്ടൈൻമെൻറ് സോണുകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന് PHDCCI, ASSOCHAM. FICCI, CII, NASSCON തുടങ്ങിയവയുടെ വെബ്സൈറ്റിയിൽ നിന്ന് സമകാലികവും ആധികാരികവുമായ വിവരങ്ങൾ തേടേണ്ടതാണ്)

- തൊഴിലാളികളും അവരുടെ പ്രതിനിധികളും
- അപകടസാധ്യത വിലയിരുത്തലും പ്രതിരോധ നടപടികളും
- മാനേജ്മെൻറ്

ഈ പൊതു മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ അവർ ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുകയും നടപ്പിലാക്കുകയും കാലാനുസൃതമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയും വേണം.

ഇച്ഛാനുസൃത പ്ലാൻ:

- നിർദ്ദിഷ്ട ബിസിനസ്സിനും അതിന്റെ ജോലിസ്ഥലങ്ങൾക്കും പ്രക്രിയകൾക്കും അനുയോജ്യമായിരിക്കണം.
- COVID-19 ലേക്ക് സമ്പർക്കം ഉണ്ടാവുന്ന എല്ലാ മേഖലകളെയും ജോലികളെയും തിരിച്ചറിയുന്നു.
- അത്തരം സമ്പർക്കങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനോ കുറയ്ക്കുന്നതിനോ ഉള്ള നിയന്ത്രണ നടപടികൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- തൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ വ്യാപനം തടയുകയും കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- സുരക്ഷിതമായ ബിസിനസ്സ് പ്രവർത്തനവും ആരോഗ്യകരമായ തൊഴിൽ അന്തരീക്ഷവും നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

കോവിഡ് -19 നെക്കുറിച്ച്

COVID-19 ഉള്ള രോഗികൾക്ക് സാധാരണഗതിയിൽ പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ശരീരവേദന ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതോ അല്ലാതെയോ ആണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. ചില ആളുകൾക്ക് മണം, രുചി എന്നിവ നഷ്ടപ്പെടാം അല്ലെങ്കിൽ വയറിളക്കമുണ്ടാകാം.

- ഗുരുതരമായ രോഗത്തിൻറെയും മരണത്തിൻറെയും അപകടസാധ്യത പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ഉയരുന്നു. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ക്യാൻസർ, പ്രമേഹം,

വൃക്ക രോഗങ്ങൾ, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസകോശരോഗം തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകളുള്ള ഏത് പ്രായത്തിലുമുള്ള ആളുകൾക്കും ഗുരുതരമായ രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

- കോവിഡ് -19 വളരെ എളുപ്പത്തിൽ പടരുന്നു. രോഗം ബാധിച്ച ഒരാൾ ചുമ, തുമ്മൽ, ചിരി അല്ലെങ്കിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ, COVID-19 രോഗ കാരണമാകുന്ന വൈറസ് അടങ്ങിയ ചെറിയ തുള്ളികൾ അടുത്തുള്ള ആളുകളുടെ വായ, മൂക്ക് കണ്ണുകൾക്ക് സമീപം വരുമ്പോൾ അവർക്ക് രോഗം വരുന്നു. 2 മീറ്ററിനുള്ളിലുള്ള ആളുകൾ കൂടുതൽ അപകടസാധ്യതയിലാണ്. സമീപത്തുള്ള ഉപരിതലങ്ങളിലും വസ്തുക്കളിലും തുള്ളികൾ വീഴുന്നു, മാത്രമല്ല അത്തരം മലിനമായ പ്രതലങ്ങളിലോ വസ്തുക്കളിലോ സ്പർശിക്കുന്നതിലൂടെ ആളുകൾക്ക് രോഗം വരാം.
- വേണ്ടത്ര വായുസഞ്ചാരമില്ലാത്ത ഒരു ചെറിയ സ്ഥലത്ത് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പ്രദേശത്ത് ആളുകൾ ഒതുങ്ങുന്നിടത്ത് വൈറസ് വളരെ എളുപ്പത്തിൽ പടരുന്നു.
- രോഗം ബാധിച്ചവരും എന്നാൽ രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നും കാണിക്കാത്തവരുമായ ആളുകളിൽനിന്ന് രോഗം പടരാം.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- പനി, ചുമ, ശ്വാസം എടുക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട്, തൊണ്ടവേദന, തലവേദന.

പൊതുവായ തത്വങ്ങൾ

ജോലിസ്ഥലത്തെ ഓരോ വ്യക്തിയെയും (രോഗലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടിയോ അല്ലാതെയോ) അണുബാധയുടെ സാധ്യതയുള്ള ഉറവിടമായി കണക്കാക്കി വേണം എല്ലാ ആസൂത്രണവും നടത്തേണ്ടത്. വിവിധ വർക്ക് സൈറ്റുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതും ആ സൈറ്റുകളിൽ തൊഴിലാളികൾ ചെയ്യുന്ന ചുമതലകളും ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ അപകടസാധ്യതാഘടകങ്ങളും കണക്കിലെടുക്കണം.

1. ജോലിസ്ഥലത്ത് അണുബാധയുടെ ഉറവിടങ്ങൾ

a. പൊതുജനങ്ങൾ, ഉപഭോക്താക്കൾ, വിതരണക്കാർ, തൊഴിലാളികൾ തുടങ്ങിയവർ.

b. രോഗികളായ വ്യക്തികൾ അല്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ച് അപകടസാധ്യത കൂടുതലുള്ളവർ ഉദാ. ആരോഗ്യസംരക്ഷണ പ്രവർത്തകരും, വ്യാപകമായ COVID-19 കേസുകളുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിച്ച യാത്രക്കാരും.

2. ജീവനക്കാരൻ നിർവഹിക്കുന്ന ചുമതലകൾ.

3. വീട്ടിലും സമൂഹത്തിലും തൊഴിൽ ഇതര അപകടസാധ്യതാ ഘടകങ്ങൾ.

4. മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങളുള്ള തൊഴിലാളികളുടെ വ്യക്തിഗത അപകടസാധ്യത ഘടകങ്ങൾ.

5. തൊഴിലാളിയുടെ മാനസിക ക്ഷേമം.

അടിസ്ഥാന ഇൻഫെക്ഷൻ നിയന്ത്രണ നടപടികൾ

കോവിഡ് -19 അണുബാധ നേരിടാൻ എല്ലാ അഞ്ച് നിയമങ്ങളും പാലിക്കുക

മാസ്കുകൾ ധരിക്കുക, ഇടയ്ക്കിടെ കൈ കഴുകുക, ശ്വസന രീതികൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, ജോലിസ്ഥലം പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക.

സംവാദങ്ങൾ, ചർച്ചകൾ, ചോദ്യോത്തരങ്ങൾ, പോസ്റ്ററുകൾ, ദൃശ്യ ശ്രവ്യ സഹായികൾ , അടയാളങ്ങൾ, വിഷ്വൽ സൂചകങ്ങൾ എന്നിവയുടെ സഹായത്തോടെ അണുബാധ തടയുന്നതിനുള്ള അടിസ്ഥാന നടപടികൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുകയും ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും തൊഴിലാളികളുടെ സംരക്ഷണം. COVID-19 നായുള്ള അടിസ്ഥാന അണുബാധ നിയന്ത്രണ നടപടികളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:
മാസ്കുകൾ, കൈ കഴുകൽ, ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട മര്യാദകൾ, സാമൂഹിക അകലം, ജോലിസ്ഥലം പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക എന്നിവ.

1. ഒരു രോഗിയുടെ ചുമ, തുമ്മൽ, ചിരി എന്നിവയിലൂടെ ആണ് രോഗം പടരുന്നത്, എല്ലാവരും മുഖാവരണം ഉപയോഗിച്ച് വായും മൂക്കും മൂടേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. മാസ്ക് സ്ഥിരമായി ധരിക്കേണ്ടതാണ്, അത് ശരിയായിധരിക്കുകയും എടുത്തുമാറ്റുകയും വേണം.

2. ശ്വസന മര്യാദകൾ പാലിക്കണം. ചുമ, തുമ്മൽ എന്നിവ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കൈകൊണ്ടോ, കൈമുട്ടുകൊണ്ടോ, ടിഷ്യു ഉപയോഗിച്ചോ മൂക്കും വായയും മറയ്ക്കുക. ഉപയോഗിച്ചതിനു ശേഷം ടിഷ്യു പേപ്പർ, ഒരു അടച്ച ബിന്നിൽ നിക്ഷേപിക്കണം.

3. കുറഞ്ഞത് 40 സെക്കൻഡ് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് പതിവായി കൈകൾ കഴുകുക അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞത് 60% ഇഥൈൽ ആൽക്കഹോൾ അല്ലെങ്കിൽ 70% ഐസോപ്രൊപൈൽ ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുന്നത് മലിനമായ പ്രതലങ്ങളിൽ നിന്ന് രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. കുറഞ്ഞത് 40 സെക്കൻഡ് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുന്നത് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലതാണ്.

4. ആളുകൾക്കിടയിൽ കുറഞ്ഞത് 2 മീറ്ററെങ്കിലും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നത് COVID-19 വ്യാപനം പരിമിതപ്പെടുത്തും. ആളുകൾക്കിടയിൽ 2 മീറ്റർ ദൂരം COVID-19 പടരുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. ഓരോ തൊഴിലാളിക്കും ചുറ്റും കുറഞ്ഞത് 10 ചതുരശ്ര മീറ്റർ സ്ഥലമെങ്കിലും ഉണ്ടാകണമെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ശുപാർശ ചെയ്യുന്നത്.

5. COVID-19 ഉള്ള ഒരാൾ പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രതലങ്ങളിലും വൈറസ് ഉണ്ടാകാം. ഒരു തൊഴിലാളിക്ക്, രോഗം ബാധിച്ച ആൾ സ്പർശിച്ച പ്രതലത്തിൽ

സ്പർശിക്കുന്നതിലൂടെ രോഗം പകരാം. 1% സോഡിയം ഹൈപ്പോക്ലോറൈറ്റ് ലായനി അല്ലെങ്കിൽ 60% ൽ കൂടുതൽ ഇഥൈൽ ആൽക്കഹോൾ ഉപയോഗിച്ചു പ്രതലം വൃത്തിയാക്കിയാൽ വൈറസിനെ കൊല്ലാവുന്നതാണ്.

6. ആളുകളെ കോവിഡ് 19 രോഗത്തിൽ നിന്നും സുരക്ഷിതമാക്കാൻ മാസ്ക് ധരിക്കുക, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, ഇടയ്ക്കിടെ കൈകഴുകുക, വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക.

ജോലി സ്ഥലങ്ങളിലെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ
ജോലിസ്ഥലത്തെ പ്രതിരോധ നടപടികൾ

എഞ്ചിനീയറിംഗ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ, ജോലി സ്ഥലത്തെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ, PPE, അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ

നടപ്പിലാക്കുന്നതിന്റെ സൗകര്യം, ഫലപ്രാപ്തി, ചെലവ് എന്നിവ കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ ഓരോ തരത്തിലുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങൾക്ക് ഗുണങ്ങളും ദോഷങ്ങളുമുണ്ട്. തൊഴിലാളികളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് ഈ നടപടികളുടെ സംയോജനം ആവശ്യമാണ്. ഇവ പൊതുവായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളാണ്, അവ ബിസിനസ്സിന്റെ സ്വഭാവം, അതിന്റെ ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ, പ്രക്രിയകൾ, ജീവനക്കാർ, അവർ നിർവഹിക്കുന്ന ജോലികൾ എന്നിവയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തണം .

എഞ്ചിനീയറിംഗ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ
തൊഴിലാളികളുടെ ജോലിയെ ബാധിക്കാതെ ഇനിപ്പറയുന്ന എഞ്ചിനീയറിംഗ് പരിഹാരങ്ങൾ COVID-19 വ്യാപിക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു:

ഭൗതിക പരിഷ്ക്കരണങ്ങളും തടസ്സങ്ങളും

1. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ ജോലി ക്രമപ്പെടുത്തുക, വായുസഞ്ചാരം നിലനിർത്തുന്നതിന് ജോലിസ്ഥലത്ത് ഘടനാപരമായ മാറ്റങ്ങൾ അവലംബിക്കുക.

2. ജോലി സ്ഥലങ്ങളിൽ , അന്വേഷണ കൗണ്ടറുകളിൽ ഗ്ലാസ് ഉപയോഗിച്ചോ മറ്റു വസ്തുക്കൾ കൊണ്ടോ അകലം പാലിക്കുക.

ജോലിസ്ഥലത്തെ വായു: പുറമെനിന്നുള്ള വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പുവരുത്തുക.

1. വാതിലുകളും ജനലുകളും തുറക്കുകയോ എക്സ്ഹോസ്റ്റുകൾ സ്ഥാപിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ജോലിസ്ഥലത്ത് എയർ വെൻറ്റിലേഷൻ വർദ്ധിപ്പിക്കാം.

2. എക്സ്ഹോസ്റ്റ് / വെൻറ്റിലേഷൻ സിസ്റ്റങ്ങൾ കെട്ടിട ഉപയോഗ സമയത്തിന് 2 മണിക്കൂർ മുമ്പും 2 മണിക്കൂറിനുശേഷവും തുറന്നിടുക.

3. ടോയ്‌ലറ്റ് എക്സ്ഹോസ്റ്റ് ഫാനുകൾ 24/7 ഉപയോഗിക്കുക.

4. കേന്ദ്രീകൃത എയർ കണ്ടീഷനിംഗ് ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക. തികച്ചും ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ HEPA ഫിൽട്ടറുകളുള്ള വ്യക്തിഗത റൂം എയർകണ്ടീഷണറുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

5. വെൻറ്റിലേഷൻ സംവിധാനങ്ങൾ ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ഓരോ സ്ഥലത്തിനും ഒക്യുപൻസി ലെവലിനായി സ്വീകാര്യമായ മുറിക്കുളിലെ വായുവിന്റെ ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പ് വരുത്തുകയും ചെയ്യുക.

എയർ കണ്ടീഷനിംഗ്, വെൻറ്റിലേഷൻ സംവിധാനങ്ങളിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നതിനായി പി.ഡബ്ല്യു.ഡി നൽകിയ എച്ച്.വി.എ.സി മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക

അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ

അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് മാറ്റങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാൻ താരതമ്യേന എളുപ്പമാണ്, കൂടാതെ COVID-19 വ്യാപിക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായകമാണ്. അണുബാധ നിയന്ത്രണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ ജോലികൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് ടീമുകളെ സജ്ജമാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തികളെ തിരിച്ചറിയുക, സാധിക്കുമെങ്കിൽ :

1. സന്ദർശകരെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുക. മുൻ അനുവാദത്തോടെ മാത്രം സന്ദർശകരെ അനുവദിക്കുക. പ്രവേശനത്തിന് മുമ്പ് അവരുടെ ആരോഗ്യസേതു നില പരിശോധിക്കണം. സ്വീകരണ സ്ഥലത്തിനപ്പുറം ഒരു സന്ദർശകനെയും അനുവദിക്കരുത്.

2. ബയോമെട്രിക് അറ്റൻഡൻസ് സിസ്റ്റങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്. ദേഹപരിശോധന നിർത്തുക.

3. എല്ലാ സന്ദർശകരുടെയും എല്ലാ തൊഴിലാളികളുടെയും താപനില അളക്കാൻ കാലിബ്രേറ്റഡ്, ഇൻഫ്രാറെഡ് തെർമോമീറ്ററുകൾ പ്രവേശന കവാടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുക. COVID-19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അന്വേഷിക്കുക. പനിയോ ലക്ഷണങ്ങളോ ഉള്ള എല്ലാവരോടും വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങാനും അടിയന്തര വൈദ്യസഹായം തേടാനും ആവശ്യപ്പെടണം. ഒരു എൻട്രി എക്സിറ്റ് രജിസ്റ്റർ സൂക്ഷിക്കുക. തിരക്ക് ഒഴിവാക്കാൻ ഒന്നിലധികം സ്ഥലങ്ങളിൽ പ്രവേശനകവാടങ്ങളും സ്ക്രീനിംഗുകളും അനുവദിക്കുക.

4. COVID-19 പരിശോധനകളും ലക്ഷണങ്ങളുമുള്ള തൊഴിലാളികളെ അവരുടെ സൂപ്പർവൈസറെ അറിയിക്കാനും വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരാനും വൈദ്യസഹായം തേടാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. നേരിയ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും തൊഴിലാളികൾ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരണമെന്ന സന്ദേശം പ്രചരിപ്പിക്കുക. COVID-19 ഉള്ള കുടുംബാംഗങ്ങളെ പരിപാലിക്കുന്നതിനും സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനും തൊഴിലാളികളെ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരാൻ അനുവദിക്കുക.

5. എല്ലാ തൊഴിലാളികളും സന്ദർശകരും പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈ വൃത്തിയാക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

ശ്വസന ശുചിത്വം: മാസ്ക് നിർബന്ധമാണ്; ശ്വസന മര്യാദകൾ അത്യാവശ്യമാണ്

1. തൊഴിലാളികളും സന്ദർശകരും പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പും താമസസ്ഥലത്തും മാസ്ക് ധരിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുക. തൊഴിലാളികൾക്കായി മാസ്കുകൾ വാങ്ങുക അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിയ ശേഷം വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന മൂന്ന് പാളിയുടെ തുണി വച്ചുള്ള മാസ്കുകൾ തുന്നാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. പോസ്റ്ററുകളുടെയും ദൃശ്യ ശ്രവ്യ ഉപാധികളുടെ സഹായത്തോടെ മാസ്ക് ധരിക്കാനും അഴിച്ചുമാറ്റാനുമുള്ള ശരിയായ സാങ്കേതികത തൊഴിലാളികളെ പഠിപ്പിക്കുക.

2. ശ്വസന മര്യാദകൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അത് തൊഴിലാളികൾക്ക് എങ്ങനെ ശരിയായി ചെയ്യാമെന്ന് കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ടിഷ്യൂകളും മൂടിയ ചവറ്റുകുട്ടകളും സൗകര്യപ്രദമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ സ്ഥാപിക്കുക.

ജോലിസ്ഥലത്തെ ശുചിത്വം: ആവർത്തിച്ചുള്ള അണു നശീകരണവും ഇടയ്ക്കിടെ ഉള്ള കൈ കഴുകലും ആവശ്യമാണ്. പരസ്പരം സ്പർശിക്കുകയോ യാതൊന്നും പങ്ക് വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാതെ ഇരിക്കുക

1. എല്ലാ നിലകളും വൃത്തിയാക്കലും അണുവിമുക്തമാക്കലും, ലൈറ്റ് സ്വിച്ചുകൾ, പ്രവേശന കവാടങ്ങൾ, അടുക്കള, വാഷ്റൂം, കലണ്ടറുകൾ, ടാപ്പുകൾ, സിങ്കുകൾ, ടോയ്‌ലറ്റ് സീറ്റുകൾ, യന്ത്രങ്ങൾ, വാതിലുകൾ, വിൻഡോകൾ , സ്റ്റെയർകേസ്സുകൾ, വർക്ക് സ്റ്റേഷനുകൾ, ടേബിളുകൾ, ഡെസ്കുകൾ, കസേരകൾ, (പ്രത്യേകിച്ച് കോൺടാക്റ്റ് പോയിൻറ്റുകൾ), ടെലിഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ കീബോർഡുകൾ മുതലായവ, ഓരോ ഷിഫ്റ്റിനും മുമ്പായി ഒരു ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണയെങ്കിലും അണു വിമുക്തമാക്കണം. ശരിയായ ശുചിത്വം പ്രാപ്തമാക്കുന്നതിന് ഷിഫ്റ്റുകൾക്കിടയിൽ ഒരു മണിക്കൂർ ഇടവേള ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. 1% പുതുതായി തയ്യാറാക്കിയ സോഡിയം ഹൈപ്പോക്ലോറൈറ്റ് ലായനി ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാം. സോഡിയം ഹൈപ്പോക്ലോറൈറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കാൻ കഴിയാത്ത പ്രതലങ്ങളിൽ ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കാം. തൊഴിലാളികൾക്ക് അവരുടെ ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കാൻ സാമഗ്രികൾ നൽകുക. അണു നാശിനികൾ സുരക്ഷിതമായ രീതിയിൽ തിരിച്ചറിയത്തക്ക വിധത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പുവരുത്തുക, സർക്കാർ അംഗീകൃത അണുനാശിനികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

2. ചവറ്റുകുട്ടകളും അവയ്ക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പ്രദേശങ്ങളും ദിവസേന സോപ്പ് ലായനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. 1% പുതുതായി നിർമ്മിച്ച സോഡിയം ഹൈപ്പോക്ലോറൈറ്റ് ലായനി ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കുക. മാലിന്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന എല്ലാവരും കയ്യുറകൾ, മാസ്കുകൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ, ബൂട്ടുകൾ എന്നിവ ധരിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

3. തൊഴിലാളികളും മറ്റ് സന്ദർശകരും സോപ്പും വെള്ളവും അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. പ്രവേശന കവാടത്തിൽ, എല്ലാ ടച്ച് പോയിൻറ്റുകൾക്കും സമീപം, വാഷ്റൂമുകളിലും എളുപ്പത്തിൽ എത്തിപ്പെടാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നിലധികം സ്ഥലങ്ങളിൽ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറുകൾ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും അവ പതിവായി റീഫിൽ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കുക. എല്ലാ ജോലിക്കാരും വർക്ക് ഷിഫ്റ്റിന് മുമ്പും ശേഷവും, ജോലി ഇടവേളകൾക്ക് മുമ്പും ശേഷവും, മൂക്കിൽ സ്പർശിച്ചാൽ, ചുമ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മൽ, വിശ്രമമുറി ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം,ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനോ ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിനോ ശേഷം മാസ്കുകൾ ധരിക്കുകയോ തൊടുകയോ നീക്കം ചെയ്യുകയോ ചെയ്താൽ കൈ കഴുകേണ്ടതുണ്ട്. കൈ ശുചിത്വം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന പോസ്റ്ററുകൾ സ്ഥാപിക്കുക.

4. ഗേറ്റുകൾ, ഏണിപ്പടികളുടെ കൈവരികൾ, മതിലുകൾ, വാതിൽ പിടികൾ എന്നിവ കൈകൊണ്ട് സ്പർശിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് ആളുകളെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുകയും വാതിലുകൾ തുറക്കാൻ കൈമുട്ട്, തോളുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. ചുവന്ന പെയിൻറ് ഉപയോഗിച് സന്ദേശങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും അനുയോജ്യമായ സ്ഥാനത്ത് അടയാളങ്ങളും സ്ഥാപിക്കണം. വാതിൽ ഹാൻഡിലുകൾ നീക്കംചെയ്യുക, ഒപ്പം സാധ്യമാകുന്നിടത്തെല്ലാം കൈ മുട്ടുകൾ, കയ്യുറകൾ ഉപയോഗിച്ച് വാതിലുകൾ തുറക്കുക. ലിഫ്റ്റ് പ്രവർത്തിപ്പിക്കാൻ ഉദ്യോഗസ്ഥരെ നിയോഗിക്കാം. യാന്ത്രിക വാതിലുകളും ടാപ്പുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കുക.

5. വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ സമ്പർക്കത്തിന് ഇടയാക്കുന്ന പത്രങ്ങൾ, മാസികകൾ, മറ്റ് പേപ്പർ വസ്തുക്കൾ എന്നിവ നീക്കംചെയ്യുക.

6. പേനകൾ, ഫോണുകൾ, ഡെസ്കുകൾ, ഓഫീസുകൾ, കമ്പ്യൂട്ടറുകൾ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് പണിയായുധങ്ങളും ഉപകരണങ്ങളും പങ്കിടുന്നതിൽ നിന്ന് തൊഴിലാളികളെ പിന്തിരിപ്പിക്കുക.

7. പരസ്പര സമ്പർക്കം ഇല്ലാതെ ഒരു സ്ഥലത്തേക്ക് പാഴ്സലുകളും തപാൽ ഉരുപ്പടികളും എത്തിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സ്ഥലവും സംവിധാനവും സൃഷ്ടിക്കുകയും. വിതരണം സമ്പർക്കരഹിതമാക്കുകയും ചെയ്യുക.

8. പാനീയമായി പാക്ക് ചെയ്ത വെള്ളവും ഡിസ്പോസിബിൾ കപ്പുകളും ഉപയോഗിക്കുക.

9. മൂക്ക്, വായ, കണ്ണുകൾ എന്നിവ തൊടാതിരിക്കാൻ ഒരു ശീലമുണ്ടാക്കാൻ ജീവനക്കാരെ പഠിപ്പിക്കുക.

10. ആളുകളുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് നേരിട്ട് അണുനാശിനി സ്പ്രേ ചെയ്യുന്നത് അനുവദനീയമല്ല.

ജോലിസ്ഥലത്തെ സാമൂഹിക അകലം: ശാരീരികവും പ്രവർത്തനപരവുമായ മാറ്റങ്ങൾ; വിദൂര പ്രവർത്തന, വിദൂര സേവനങ്ങൾ

1. മറ്റുള്ളവരുടെ സമ്പർക്കം പരിമിതപെടുത്തുന്നതിനു ആവശ്യമെങ്കിൽ ജോലി സ്ഥലം പരിഷ്ക്കരിക്കുന്നതിലൂടെ ഡെസ്ക്കുകൾക്കിടയിലും വിവിധ വർക്ക് ഏരിയകൾക്കും മറ്റ് സ്ഥലങ്ങൾക്കുമിടയിൽ 2 മീറ്റർ ദൂരം ഉറപ്പാക്കുക. വ്യക്തിഗത വർക്ക്സ്പെയ്സുകൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ ബാരിക്കേഡ് ടേപ്പ്, ഫ്ലോർടേപ്പ്, കോൺ മുതലായ ദൃശ്യ സൂചകങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് അടയാളപ്പെടുത്തുക.

2. കെട്ടിടത്തിലെ ആളുകളുടെ സാന്ദ്രത കുറയ്ക്കുക, പ്രവേശന കവാടങ്ങൾ / പുറത്തേക്കുള്ള വഴികൾ, ലിഫ്റ്റുകൾ, കലവറകൾ / കഫറ്റീരിയകൾ, പടികൾ, ലോബികൾ എന്നിവ പോലുള്ള പൊതു ഇടങ്ങളിൽ ശാരീരിക അകലം ഉറപ്പാക്കുക.

3. എല്ലായ്പ്പോഴും പരസ്പരം കുറഞ്ഞത് 2 മീറ്ററെങ്കിലും ദൂരം ഉറപ്പാക്കണമെന്ന് എല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഭൗതിക തടസ്സങ്ങൾ സാധ്യമല്ലാത്തപ്പോൾ എവിടെ നിൽക്കണമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നതിന് അടയാളങ്ങൾ, വർണ്ണ അടയാളങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ തറയിൽ നിറമുള്ള ടേപ്പ് പോലുള്ള മറ്റ് ദൃശ്യ സൂചകങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. സാമൂഹിക അകലം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് വാക്കാലുള്ള പ്രഖ്യാപനങ്ങൾ, സൂചനാഫലകങ്ങൾ, ദൃശ്യ സൂചകങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.

4. കഫറ്റീരിയകൾ, ലോക്കർ റൂമുകൾ, വാഷ്റൂമുകൾ തുടങ്ങിയ പൊതു മേഖലകളിലേക്കുള്ള പ്രവേശനം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.

5. വിനോദ പ്രവർത്തനങ്ങൾ താൽക്കാലികമായി നിർത്തുക.

6. സ്പർശനം, ഹസ്തദാനം, ആലിംഗനം എന്നിവ നിരോധിക്കുക.

7. തൊഴിലാളികളുടെ ചുറ്റിത്തിരിയലുകൾ നിരോധിക്കുക.

8. സാധ്യമായ ഇടങ്ങളിൽ സേവനങ്ങൾ വിദൂരമായി (ഉദാ. ഫോൺ, വീഡിയോ അല്ലെങ്കിൽ വെബ് വഴി) നൽകുക. സമ്പർക്കരഹിത പണമിടപാട് സമ്പ്രദായങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. ഇലക്ട്രോണിക് പേയ്മെന്റ് ടെർമിനൽ / ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ് റീഡർ കാഷ്യറിൽ നിന്നും അകലെ സ്ഥാപിക്കുക.

9. വെർച്ചൽ മീറ്റിംഗുകൾ ഉപയോഗിക്കുക മുഖാമുഖ മീറ്റിംഗുകൾ ഒഴിവാക്കുക. എല്ലാ അനാവശ്യ മീറ്റിംഗുകളും റദ്ദാക്കുക. ആൾക്കൂട്ടങ്ങളും മറ്റ് ഒത്തുചേരലുകളും ഒഴിവാക്കുക; ആവശ്യമെങ്കിൽ പരസ്യ അഭിസംബോധന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ തൊഴിലാളികളെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുക. ഒരു മീറ്റിംഗ് ഒഴിവാക്കാനാവില്ലെങ്കിൽ, ആളുകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുക. അനാരോഗ്യം തോന്നിയാൽ പങ്കെടുക്കരുതെന്ന് പങ്കെടുക്കുന്നവരെ ഉപദേശിക്കുക. കഴിയുമെങ്കിൽ, തുറന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ മീറ്റിംഗുകൾ നടത്തുക. മാസ്കുകൾ, ടിഷ്യൂ പേപ്പർ, സാനിറ്റൈസറുകൾ എന്നിവ നൽകുകയും സാമൂഹിക അകലവും ഇടയ്ക്കിടെ കൈ ശുചിത്വമുറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക.

10. സൗകര്യപ്രദമായ വർക്ക് സൈറ്റുകൾ, ഉദാ. വീട്ടിൽ നിന്നുള്ള ജോലി, വ്യത്യസ്ഥ ടീമുകൾ, ഒന്നിടവിട്ട ദിവസങ്ങളിൽ ജോലി അല്ലെങ്കിൽ അധിക ഷിഫ്റ്റുകൾ പോലുള്ള ടെലി-വർക്കിംഗ് എന്നിവ ഒരേ സമയം റിപ്പോർട്ടുചെയ്യുന്ന ജീവനക്കാരുടെ

എണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് ജീവനക്കാർക്കിടയിൽ മാത്രമല്ല ജീവനക്കാരും മറ്റുള്ളവരും തമ്മിലുള്ള ശാരീരിക അകലം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

11. സാമൂഹിക അകലം തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന സഹകരണം ആവശ്യമുള്ള ജോലികൾക്കായി, ഉൽപാദന പ്രക്രിയ പുനർരൂപകൽപ്പന ചെയ്യുക. തൊഴിലാളികളുടെ ചെറിയ ടീമുകൾ ഉണ്ടാക്കി ടീമിന്റെ അംഗത്വം സ്ഥിരമായി നിലനിർത്തുക. വിവിധ ടീമുകളിലെ തൊഴിലാളികൾ തമ്മിലുള്ള സമ്പർക്കം കുറയ്ക്കുക.

12. ആശയവിനിമയങ്ങൾ, ബില്ലുകൾ, ഇൻവോയ്സുകൾ, ജോബ് കാർഡുകൾ, ഫയലിംഗുകൾ, പരിശീലനങ്ങൾ തുടങ്ങിയ എല്ലാ രേഖകളും പ്രക്രിയകളും ഓൺലൈൻ / പേപ്പർ രഹിതമാക്കുക.

13. ലിഫ്റ്റുകളേക്കാൾ ഏണി പടികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ലിഫ്റ്റുകളിൽ ആളുകളുടെ എണ്ണം നിയന്ത്രിക്കണം. ഉപയോക്താക്കൾ പരസ്പരം അടയാളപ്പെടുത്തിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ ചുവരുകളെ അഭിമുഖീകരിക്കണം. എല്ലാ ലിഫ്റ്റുകളും ദിവസവും രണ്ടുതവണ ശുചീകരിക്കുക.

14. പാർസലുകൾ അയക്കുന്നറ്റും വാങ്ങുന്നതും ഓഫീസ് സമയത്തിന് ശേഷം ചെയ്യുക. ഇതിന് ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന തൊഴിലാളികളുടെ എണ്ണം പരിമിതപ്പെടുത്തുകയും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നതിനായി ലോഡ് ചെയ്യുന്നതിനും അൺലോഡുചെയ്യുന്നതിനും സുരക്ഷാ പ്രോട്ടോക്കോളുകൾ പാലിക്കുക. ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വ്യക്തികളും മാസ്ക് ധരിക്കുകയും ലോഡ് / അൺലോഡ് ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും കൈ കഴുകണം. നിങ്ങളുടെ സ്ഥാപനത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് പുറത്തുള്ള തൊഴിലാളികളെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുക. സാധ്യമെങ്കിൽ, വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അണുവിമുക്തമാക്കുക. ലോഡുചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പും അൺലോഡുചെയ്തതിനുശേഷവും ട്രക്കുകൾ വൃത്തിയാക്കുക.

യാത്രാ ഉപദേശം: ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത യാത്ര മാത്രം; യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ അടിസ്ഥാന അണുബാധ നിയന്ത്രണ നടപടികൾ.

1. അനാവശ്യമായ യാത്ര ഒഴിവാക്കുക.

2. ഗുരുതരമായ രോഗബാധിതരായ ജീവനക്കാരെ യാത്ര ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കരുത്.

3. ജീവനക്കാരൻ / ജീവനക്കാരി പുറത്തുപോകുമ്പോൾ ഒരു ചെറിയ കുപ്പി ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ നൽകുക. അവൻ / അവൾ ഒരു മാസ്ക് ധരിക്കുമെന്നും മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച എല്ലാ അടിസ്ഥാന അണുബാധ നിയന്ത്രണ നടപടികളും സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പ് വരുത്തുക, കഴിയുന്നത്ര ഉപരിതലത്തിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ചുറ്റിത്തിരിയലുകൾ ഒഴിവാക്കുക.

4. യാത്രയിലോ താൽക്കാലിക ജോലിയിലോ രോഗികളാകുന്ന ജീവനക്കാർ തങ്ങളുടെ സൂപ്പർവൈസറെ അറിയിക്കണമെന്നും ആവശ്യമെങ്കിൽ ഉപദേശത്തിനായി ഒരു ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ദാതാവിനെ ഉടൻ വിളിക്കുമെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.

കഫറ്റീരിയകൾ: സാമൂഹിക അകലം, ശുചിത്വ നടപടികൾ

1. കഫറ്റീരിയകൾ നിർത്തുകയും പായ്ക്ക് ചെയ്ത ഉച്ചഭക്ഷണം ലഭ്യമാക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം ഭക്ഷണം കൊണ്ടുവന്ന് അവരവരുടെ മേശയിൽ അതു കഴിക്കുന്നതിനോ നിർദ്ദേശിക്കുക.

2. അത് സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ, സെൽഫ് സർവീസ് നിർത്തുക.

3. സാധ്യമെങ്കിൽ ഡിസ്പോസിബിൾ കട്ട്ലറിയും ക്രോക്കറിയും ഉപയോഗിക്കുക. അവർ ഉപയോഗിച്ച പാത്രങ്ങൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കാൻ നിർദേശിക്കുക.

4. ഭക്ഷണ സമയം പുനർ ക്രമീകരിക്കുകയും തൊഴിലാളികൾ തമ്മിലുള്ള ശാരീരിക അകലം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക.

5. ഗ്രൂപ്പുകളായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും ഭക്ഷണവും പാത്രങ്ങളും പങ്കിടുന്നതും നിരോധിക്കുക.

6. കഫറ്റേരിയ ഭക്ഷണം നൽകുന്നവർ ഇടയ്ക്കിടെ കൈ വൃത്തിയാക്കുകയും മാസ്ക് ധരിക്കുകയും വേണം.

7. ഡൈനിംഗ് ഏരിയ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണയെങ്കിലും വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുക.

തൊഴിലാളികളുടെ താമസവും ഗാതാഗത സൗകര്യവും

1. സാധ്യമാകുന്നിടത്തെല്ലാം തൊഴിലാളികൾക്ക് ഫാക്ടറി കാമ്പസിലോ അതിനടുത്തോ താമസിക്കാനുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യുക.

2. സാധിക്കുമെങ്കിൽ ജീവനക്കാരെ വീട്ടിൽ നിന്ന് ജോലിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക.

3. ഡ്രൈവർമാർ മാസ്ക് ധരിക്കണം, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പരിശോധിക്കണം.

4. വാഹനത്തിൽ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കണം.

5. പൊതുഗതാഗതം ഒഴിവാക്കാൻ തൊഴിലാളികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, നടക്കാനോ സൈക്കിൾ ഉപയോഗിക്കാനോ നിർദേശിക്കുക

6. പൊതുഗതാഗതം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കാൻ തൊഴിലാളികളെ പഠിപ്പിക്കുക, ജോലിക്ക് കയറുന്നതിന് മുമ്പും ഇറങ്ങുമ്പോഴും കൈ വൃത്തിയാക്കുക.

7. കാർ പൂളിങ് സമ്പ്രദായവും, ഡ്രൈവറെ വയ്ക്കുന്നതും നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുക. ഇടവേളകളിൽ തൊഴിലാളികൾ പുറത്തുപോകുന്നത് നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുക.

മാനവ വിഭവശേഷി: താമസ നയം; തൊഴിലാളികളുടെ സുരക്ഷയും വിദ്യാഭ്യാസവും പ്രാഥമിക പരിഗണന

1. സുരക്ഷക്കായി മാനവ വിഭവ നയങ്ങളിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുക. എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ നൽകുക, അത് ESIC പരിരക്ഷയോ സ്വകാര്യ മെഡിക്ലെയിം നയമോ ആകാം.

2. അടുത്തുള്ള ഡോക്ടറുമായോ ആശുപത്രിയുമായോ ബന്ധപ്പെടുക.

3. കോവിഡ് -19 സംബന്ധിച്ച് പ്രത്യേക അവധി നയം വികസിപ്പിക്കുക.

4. സാധ്യമാകുന്നിടത്തെല്ലാം, ജീവനക്കാരുടെ പെരുമാറ്റം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിന് ജോലിസ്ഥലത്തും മറ്റ് പ്രദേശങ്ങളിലും സി.സി. ടി.വി ക്യാമറകൾ സ്ഥാപിക്കുക. അശ്രദ്ധമായി നിൽക്കുന്ന ജീവനക്കാരെ ശ്രദ്ധിക്കുക. മുന്നറിയിപ്പുകൾ നൽകിയിട്ടും, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കൽ, ശുചിത്വ രീതികൾ എന്നിവ പാലിക്കാത്ത ഏതെങ്കിലും ജീവനക്കാരൻ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവന്റെ / അവളുടെ വാർഷിക മൂല്യനിർണ്ണയത്തിൽ അത് പ്രതിഫലിപ്പിക്കണം.

5. തൊഴിലാളികളെ COVID-19 ലക്ഷണങ്ങൾ, അപകടസാധ്യത ഘടകങ്ങൾ, സംരക്ഷണ സ്വഭാവങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുകയും പരിശീലനം നൽകുകയും ചെയ്യുക. പരിശീലന സാമഗ്രികൾ മനസിലാക്കാൻ എളുപ്പമുള്ളതും പ്രാദേശിക ഭാഷയിൽ ലഭ്യവുമായിരിക്കണം. കോവിഡ് -19 സാക്ഷരത പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിന് പോസ്റ്ററുകൾ, സംഭാഷണങ്ങൾ, അവതരണങ്ങൾ, ദൃശ്യ-ശ്രവ്യ മാധ്യമങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിലൂടെ ആവർത്തിച്ചുള്ള അറിയിപ്പ് നൽകി പതിവായി അവരെ ബോധവൽക്കരിക്കുക. സർക്കാർ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറുകളും അടുത്തുള്ള സർക്കാർ / സ്വകാര്യ ക്ലിനിക്കുകളുടെയും ആശുപത്രികളുടെയും വിലാസവും ബന്ധപ്പെടാനുള്ള നമ്പറുകളും പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

6. COVID-19 അസുഖം ബാധിച്ച് മരിക്കുമെന്ന ഭയം, സാമൂഹികമായി ഒഴിവാക്കപ്പെടുമെന്നത്, ഉപജീവനമാർഗം നഷ്ടപ്പെടുക, ഗാർഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മരണം എന്നിവ പോലുള്ള നിരവധി ആശങ്കകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഓഡിയോ-വിഷ്വൽ, സോഷ്യൽ മീഡിയകളിൽ നിന്നുള്ള അമിതവും നിരാശാജനകവുമായ വാർത്തകൾ ഉത്കണ്ഠയും വിഷാദവും ഉളവാക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നുണ്ട് . എല്ലാ തൊഴിലാളികൾക്കും മന- ശാസ്ത്രപരമായ പിന്തുണ ലഭ്യമാക്കണം. തുറന്നതും ആശയവിനിമയപരവും അനുകമ്പാപൂർണ്ണവുമായ നേതൃത്വത്തിന്റെ സംസ്കാരം സജ്ജമാക്കുക, ആവശ്യമുള്ളിടത്ത് വൈദ്യസഹായം സുഗമമാക്കുക. മാധ്യമ ഉപഭോഗം പരിമിതപ്പെടുത്താൻ തൊഴിലാളികളെ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

7. എല്ലാ തൊഴിലാളികളോടും പകൽ സമയത്ത് കണ്ടുമുട്ടുന്ന തൊഴിലാളികളുടെയോ ആളുകളുടെയോ ഒരു സമ്പർക്ക പട്ടിക ഉണ്ടാക്കി ദിവസാവസാനം സൂപ്പർവൈസർക്ക് നൽകുക. അസുഖമുണ്ടായാൽ സമ്പർക്കത്തിൽ വന്ന ആളുകളെ കണ്ടെത്തുന്നതിന് ഇത് സഹായിക്കും.

8. കടുത്ത COVID-19 അപകടസാധ്യതയുള്ള തൊഴിലാളികളുടെ ഒരു പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുക ചെറിയ കുട്ടികളുള്ള അമ്മമാരും ഗർഭിണികളും എല്ലാ മുൻകരുതലുകളും പാലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. അവയെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കുക. സാധ്യമാകുന്നിടത്തെല്ലാം അവർക്ക് സൗകര്യപ്രദമായ വർക്ക് ഓപ്ഷനുകൾ വാഗ്ദാനം

ചെയ്യുക. ആളുകളെ കണ്ടുമുട്ടുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്ന തരത്തിൽ അവർക്കായി പ്രക്രിയകളും കടമകളും ആവിഷ്കരിക്കുക.

9. ജോലിസ്ഥലത്ത് ഗുട്ക, പുകയില, പാൻ മസാല, സിഗരറ്റ് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം നിരോധിക്കുക. രോഗവ്യാപനം വർദ്ധിക്കുമെന്നതിനാൽ തുപ്പുന്നത് നിരോധിക്കുക.

10. കാലക്രമേണ, ഈ രോഗവും അതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന ദൈനംദിന മരണ സംഖ്യ യെക്കുറിച്ചുമുള്ള അമിതമായ മാധ്യമ പ്രചാരണവും മൂലം, അണുബാധയെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചും ആളുകൾക്കിടയിൽ ഒരു ആശങ്ക ഉയർന്നിട്ടുണ്ട്. ഇത് കോവിഡ്-19 ഉള്ള ആളുകൾക്ക് സമൂഹത്തിൽ അപമാനവും ഒറ്റപ്പെടുത്തലും ഉണ്ടാക്കുന്നു. എല്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ, പരിശീലന പരിപാടികളിലും ഈ രോഗികളെ സമാനുഭാവത്തോടെ പരിഗണിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെയും സമൂഹം അവരെ സാധ്യമായ വിധത്തിൽ സഹായിക്കേണ്ടതിന്റെയും ആവശ്യകത ധരിപ്പിക്കുക.

11. പകർച്ചവ്യാധികൾക്കിടയിൽ ആളുകൾ സാഹചര്യം നിസ്സാരമായിക്കാണുന്ന പ്രവണതയുണ്ട്. പതിവ് പരിശീലന പരിപാടികളിലൂടെ അതിനെ പ്രതിരോധിക്കുകയും അണുബാധ നിയന്ത്രണത്തിനുള്ള സന്ദേശം ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.

12. ആരോഗ്യ സേതു ആപ്ലിക്കേഷന്റെ ഉപയോഗം നിർബന്ധമാക്കുക.

13. ടെലിഫോണുകളുടെയോ ഇൻറർനെറ്റ് ആപ്ലിക്കേഷനുകളുടെയോ സഹായത്തോടെ തൊഴിലാളികൾ, സൂപ്പർവൈസർമാർ, മാനേജർമാർ എന്നിവരുമായുള്ള ആശയവിനിമയം എളുപ്പമാക്കുക, രോഗ വിവരങ്ങൾ യഥാ സമയം അറിയിക്കാൻ ഈ സൗകര്യങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക

പേഴ്സണൽ പ്രൊട്ടക്റ്റീവ് എക്വിപ്മെന്റ് (PPE)

എഞ്ചിനീയറിംഗ്, അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ SARS-CoV-2, COVID-19, എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന കൊറോണ വൈറസ് സമ്പർക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിന് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി കണക്കാക്കുമ്പോൾ ചില സമ്പർക്കം തടയുന്നതിന് PPE കിറ്റ് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. പി.പി.ഇ ശരിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് സമ്പർക്കം ഒരുപരിധിവരെ തടയാൻ സഹായിക്കുമെങ്കിലും, മുകളിൽ വിവരിച്ച മറ്റ് പ്രതിരോധ തന്ത്രങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്ത് ഇത് പാടില്ല. തങ്ങളുടെ ജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ പി.പി.ഇ നൽകുന്നതിന് തൊഴിലുടമകൾ ബാധ്യസ്ഥരാണ്. പിപിഇയുടെ ഉദാഹരണങ്ങളിൽ കയ്യുറകൾ, കണ്ണടകൾ, മുഖകവചം ഗൗണുകൾ, മൂന്നു പാളികളുള്ള സർജിക്കൽ മാസ്കുകൾ, N95, FFP2, KN95 പോലുള്ള റെസ്പിറേറ്ററുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന പി.പി.ഇ.യെക്കുറിച്ചുള്ള നൂതന വിവരങ്ങൾക്കായി ആരോഗ്യ, കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയം, സംസ്ഥാന സർക്കാർ, ASSOCHAM, FICCI, CII, NASSCOM തുടങ്ങിയവയുടെ വെബ്സൈറ്റുകൾ പതിവായി പരിശോധിക്കുക.

പി. പി. ഇ കിറ്റുകൾ ഇങ്ങനെ ഉള്ളത് ആയിരിക്കണം

a. തൊഴിലാളികൾക്ക് നേരിടാവുന്ന അപകട സാധ്യതയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഉള്ള PPE കിറ്റ് .

b. സ്ഥിരമായി ധരിക്കാവുന്നത്

c. ആവശ്യാനുസരണം പതിവായി പരിശോധിക്കുകയും പരിപാലിക്കുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ പകരം പുതിയവ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു

d. രോഗം പടരാതിരിക്കാൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ശരിയായി ധരിക്കുക, നീക്കംചെയ്യുക, ശുദ്ധീകരിക്കുക, സംഭരിക്കുക / നീക്കം ചെയ്യുക.

തെരെഞ്ഞെടുക്കുന്ന PPE കിറ്റുകൾ വൈറസ് ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യതയെയും സമ്പർക്കത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാവുന്ന ജോലികളെയും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതായിരിക്കും.

ജോലിസ്ഥലത്ത് റിസ്ക് അസ്സസ്സ്മെന്റ്

തൊഴിലുടമകൾ, തൊഴിലാളികൾ, മാനേജർമാർ

തൊഴിലുടമകളും മാനേജർമാരും, തൊഴിലാളികളുമായി കൂടിയാലോചിച്ച്, COVID-19 ജോലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സമ്പർക്കംവഴി ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിൽ വിലയിരുത്തൽ നടത്തുകയും തൊഴിലാളികളുടെ സമ്പർക്ക വ്യാപന സാധ്യത അനുസരിച്ച് തരംതിരിക്കുകയും വേണം.

കുറഞ്ഞ അപകട സാധ്യത: മറ്റ് സഹപ്രവർത്തകർ, ഇടപാടുകാർ, കരാറുകാർ, വിതരണക്കാർ, പൊതുജനങ്ങൾ എന്നിവരുമായി നിരന്തരം അടുത്ത ബന്ധം ആവശ്യമില്ലാത്ത ജോലികളിൽ സമ്പർക്കം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് വീട്ടിൽ നിന്ന് ജോലി ചെയ്യുന്നവർ, ടെലിഫോൺ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്ന തൊഴിലാളികൾ അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞ സമ്പർക്കം ആവശ്യമുള്ള ജോലികൾ ചെയ്യുന്നവർ .

ഇടത്തരം അപകട സാധ്യത: സഹപ്രവർത്തകരുമായോ ഇടപാടുകാരുമായോ കരാറുകാരുമായോ പൊതുജനങ്ങളുമായോ ഇടയ്ക്കിടെ അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന തൊഴിലാളികൾക്ക് അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞത് 2 മീറ്ററെങ്കിലും ശാരീരിക അകലം, ജോലിസ്ഥലത്ത് പാലിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള തൊഴിലാളികൾക്ക് ഈ റിസ്ക് ലെവൽ ബാധകമാകാം. മാർക്കറ്റുകൾ, ബസ് സ്റ്റേഷനുകൾ, പൊതുഗതാഗതം, സ്കൂളുകൾ, നിർമ്മാണം, ഹോട്ടലുകൾ, റെസ്റ്റോറന്റ്കൾ, പോലീസ്, സുരക്ഷ തുടങ്ങിയ ജോലികളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ഉയർന്ന അപകട സാധ്യത: COVID-19 ഉള്ളവരോ സാധ്യതയുള്ളവരുമായ ആളുകളുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം ഉള്ളിടത്ത്, അതുപോലെ തന്നെ അണുബാധാ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കളുമായും ഉപരിതലങ്ങളുമായും സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നിടത്ത് മാത്രമാണ് ഉയർന്ന അപകടസാധ്യത ഉള്ളത്. ഉദാ: ഹെൽത്ത് കെയർ, മെഡിക്കൽ ലബോറട്ടറി, മോർച്ചറി ജീവനക്കാർ, കോവിഡ് -19 രോഗികളെയോ കോവിഡ് -19 രോഗം ഉണ്ടെന്ന് സംശയിക്കപ്പെടുന്നവരേയോ കൊണ്ടുപോകുന്ന തൊഴിലാളികൾ

അവർക്ക് സേവനം നൽകുന്നവരുമായ വീട്ടുജോലിക്കാർ, വ്യക്തിഗത ഗതാഗതം, ഹോം ഡെലിവറി ദാതാക്കൾ, പ്ലംബർമാർ, മരപ്പണിക്കാർ, ഇലക്ട്രീഷ്യൻമാർ, COVID-19 ഉള്ള ആളുകളുടെ വീടുകളിൽ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്ന തൊഴിലാളികൾ.

റിസ്ക് ലഘൂകരണത്തിനുള്ള പ്രവർത്തന പോസ്റ്ററുകൾ

കുറഞ്ഞ അപകട സാധ്യത: കുറഞ്ഞ എക്സ്പോഷർ റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പിലെ തൊഴിലാളികൾക്ക് കൂടുതലായ പിപിഇ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നില്ല. ഈ തൊഴിലാളികൾ മുഖാവരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് തുടരുകയും പൊതുവായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും അടിസ്ഥാന അണുബാധ നിയന്ത്രണ രീതികൾ പിന്തുടരുകയും വേണം.

ഇടത്തരം അപകട സാധ്യത: കുറഞ്ഞത് 2 മീറ്ററെങ്കിലും ശാരീരിക അകലം പാലിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഏതെങ്കിലും പ്രവർത്തനം ഉണ്ടെങ്കിൽ താൽക്കാലികമായി നിർത്തുന്നത് പരിഗണിക്കുക. ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ, പ്രദേശങ്ങളിലേക്കുള്ള സമ്പർക്കം പരിമിതപ്പെടുത്തുക / നിയന്ത്രിക്കുക, മുഖാമുഖവും ചർമ്മ സമ്പർക്കവും കുറയ്ക്കുക, തൊഴിലാളികളെ വശങ്ങളിലായി നിറുത്തുക, അല്ലെങ്കിൽ പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കാതെ ഇരിക്കുക , ഒരേ സ്റ്റാഫുകളെ ഒരേ ഷിഫ്റ്റിലേക്ക് നിയോഗിക്കുക, പതിവ് ആശയവിനിമയത്തിന്റെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും മുഖകവചങ്ങൾ / വ്യക്തമായ പ്ലാസ്റ്റിക് ബാരിയറുകൾ (അത് സാധ്യമല്ലാത്തയിടത്ത് വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന മുഖകവചങ്ങൾ നൽകുക) 60% ഇഥൈൽ ആൽക്കഹോൾ ഉപയോഗിച്ച് പതിവായി ശുചിത്വം പാലിക്കുക. സ്വാഭാവികമായോ യന്ത്ര വൽകൃതമായോ വായു സഞ്ചാരം വർധിപ്പിക്കുക. ഈ തൊഴിലാളികൾ മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുന്നത് തുടരുകയും മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ കൈ ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും എല്ലാ അടിസ്ഥാന അണുബാധാ നിയന്ത്രണ രീതികളും പിന്തുടരുകയും വേണം, പ്രത്യേകിച്ചും അടച്ചിട്ട യന്ത്രങ്ങൾ, വാഹനങ്ങൾ, പരിമിത ഇടങ്ങൾ, എന്നിവിടങ്ങളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോഴും പുറത്തിറങ്ങുമ്പോഴും PPE കിറ്റ് ധരിക്കുമ്പോഴും, അഴിച്ചുമാറ്റുമ്പോഴും ഇടത്തരം സമ്പർക്കം നേരിടുന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള തൊഴിലാളികൾക്ക് അപകടസാധ്യത വിലയിരുത്തലിനെയും സമ്പർക്കത്തിന്റെ തരത്തെയും ആശ്രയിച്ച് കയ്യുറകൾ, ഗൗൺ , ഫെയ്സ് മാസ്ക്, ഫെയ്സ് ഷീൽഡ് അല്ലെങ്കിൽ കണ്ണടകൾ എന്നിവ ധരിക്കേണ്ടതായി വന്നേക്കാം. മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച് പി.പി.ഇ ഉപയോഗിക്കാൻ തൊഴിലാളികൾക്ക് പരിശീലനം നൽകണം. ഇടത്തരം അപകടസാധ്യതയുള്ള ജോലികൾക്കുള്ള ജോലിസ്ഥലങ്ങളിൽ ദിവസേന രണ്ടുതവണയെങ്കിലും വൃത്തിയാക്കലും സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന എല്ലാ മുറികളും വാഷ്റൂമുകളും വസ്തുക്കളും ഉപരിതലങ്ങളും അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ക്ലീനിംഗ് നടപടിക്രമങ്ങളിൽ ഉചിതമായ ഫെയ്സ് മാസ്കുകൾ, കണ്ണടകൾ, കയ്യുറകൾ, ജോലി വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ ധരിക്കാൻ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് പരിശീലനം നൽകണം. കഴിയുമെങ്കിൽ, ജോലിസ്ഥലത്ത് വസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റുന്നതിനും കഴുകുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക

ഉയർന്ന അപകട സാധ്യത: ആശുപത്രികൾ, മോർച്ചറികൾ, മെഡിക്കൽ ലബോറട്ടറികൾ, ആംബുലൻസുകൾ എന്നിവയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന തൊഴിലാളികളുടെ ഒരു പ്രത്യേക വിഭാഗമാണിത്. മുകളിൽ വ്യക്തമാക്കിയ പൊതു മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും അടിസ്ഥാന അണുബാധ നിയന്ത്രണ രീതികളും അവർ പിന്തുടരണം. എന്നിരുന്നാലും, ഈ ജോലിസ്ഥലങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക എഞ്ചിനീയറിംഗ്,

അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്, അവയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർ അവരുടെ സൈറ്റിനെയും ജോലിയുടെ സ്വഭാവത്തെയും ആശ്രയിച്ച് മതിയായ പിപിഇ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഈ പ്രമാണത്തിന്റെ പരിധിക്ക് പുറത്താണ്. ഇതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ mohfw.gov.in ൽ ലഭ്യമാണ്.

COVID-19 ഉള്ള ആളുകളുടെ വീടുകളിൽ സേവനങ്ങൾ നൽകേണ്ട ഗാർഹിക തൊഴിലാളികൾ, വ്യക്തിഗത ഗതാഗതം, ഹോം ഡെലിവറി ദാതാക്കൾ, പ്ലംബർമാർ, ഇലക്ട്രീഷ്യൻമാർ എന്നിവർക്ക് മൂന്ന് പാളി (ട്രിപ്പിൾ ലെയർ) സർജിക്കൽ മാസ്ക് / എൻ 95 റെസ്പിറേറ്റർ, ഗ്ലൗസുകൾ, ഫെയ്സ് ഷീൽഡ് ജോലിസ്ഥലത്ത് / കണ്ണടകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഗൗൺ (രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിന്റെ ദൈർഘ്യവും അടുപ്പവും അനുസരിച്ച്) അടിസ്ഥാന അണുബാധ നിയന്ത്രണ രീതികൾ പിന്തുടരുക.

കഠിനമായ രോഗ സാധ്യതയുള്ള തൊഴിലാളികൾക്ക് ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ചുമതലകൾ നൽകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

ജോലിസ്ഥലത്തെ രോഗ നിയന്ത്രണം

തൊഴിലുടമ / സൂപ്പർവൈസർ / സഹപ്രവർത്തകർ ജോലിസ്ഥലത്ത് COVID-19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള തൊഴിലാളികളെ ഉടനടി തിരിച്ചറിയുകയും മാറ്റിനിർത്തുകയും വേണം. അവൻ / അവൾ മാസ്ക് ധരിക്കാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ, അത് ഉടൻ തന്നെ നൽകണം. അത്തരമൊരു തൊഴിലാളിയെ വൈദ്യസഹായത്തിനായി അയയ്ക്കുന്നതുവരെ അയാളെ മാറ്റിനിറുത്താൻ വാതിലുള്ള നന്നായി വായുസഞ്ചാരമുള്ള ഒരു ചെറിയ മുറി പോലുള്ള ഒരു സൗകര്യം സൃഷ്ടിക്കുക. അല്ലാത്തപക്ഷം തൊഴിലാളിയെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകലെ തുറന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റണം.

മിക്ക കേസുകളിലും, ഓഫീസ് അടച്ചുപൂട്ടേണ്ട ആവശ്യമില്ല. രോഗിയായ വ്യക്തിയെ, ദീർഘകാലത്തേക്ക്, ഉപയോഗിക്കാത്ത ഏതെങ്കിലും മുറിയിലേക്ക് മാറ്റുക.

- അണു വിമുക്തമാക്കുന്നതിനു മുൻപുതന്നെ വൃത്തിഹീനമായ പ്രതലങ്ങൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച വൃത്തിയാക്കുക
- അണു വിമുക്തമാക്കേണ്ട പ്രതലത്തിന് അനുസൃതമായ രീതിയിൽ 1% പുതുതായി തയ്യാറാക്കിയ സോഡിയം ഹൈപ്പോക്ലോറൈറ്റ് ലായനി അല്ലെങ്കിൽ 60% ഈതൈൽ ആൽക്കഹോൾ ലായനി അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കാം.
- അണു വിമുക്തമാക്കാൻ നിയോഗിക്കപ്പെട്ട വ്യക്തി മുഖാവരണം കൈ ഉറകൾ, കണ്ണടകൾ, ഗൗൺ, ബൂട്ട് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കണം .

  മറ്റ് തൊഴിലാളികൾക്ക് രോഗ സാധ്യത ഉണ്ടോ എന്ന് കണ്ടെത്തുകയും അവർക്കു വേണ്ടി മുൻകരുതൽ എടുക്കുകയും ചെയ്യുക

- കോവിഡ് 19 സമ്പർക്ക സാധ്യത കൂടുതലുള്ള തൊഴിലാളികളെ കണ്ടെത്തുകയും അവരുടെ വിവരങ്ങൾ രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- കോവിഡ് -19 ബാധിച്ച ഒരാളുമായി മുഖാവരണം ധരിക്കാതെയും 2 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കാതെയും കൂടുതൽ സമയം സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവരോട് 14 ദിവസത്തേക്ക് വീട്ടിൽ തനിച്ച് മാറിനിൽക്കുകയും അവർക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ ഫോൺ വഴി ജോലികൾ നൽകുകയും, സ്വയം നിരീക്ഷിക്കാനും രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുക ആണെങ്കിൽ MOHFW അല്ലെങ്കിൽ സർക്കാർ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- മറ്റ് ജീവനക്കാർക്ക് ജോലി തുടരാവുന്നതും, ലക്ഷണങ്ങളെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കാനും റിപ്പോർട്ടുചെയ്യാനും ആവശ്യപ്പെടാം.

- തൊഴിലാളികളുടെയും അവരുടെ സഹപ്രവർത്തകരുടെയും പൊതുജനങ്ങളുടെയും ആരോഗ്യം മികച്ച രീതിയിൽ സംരക്ഷിക്കുന്ന തരത്തിൽ കോവിഡ് 19 രോഗം ഭേദമായ തൊഴിലാളികളുടെ ജോലിയിലേക്കുള്ള തിരിച്ചുവരവ് ഉറപ്പുവരുത്താൻ തൊഴിലുടമക്ക് ബാധ്യതയുണ്ട്.

വിശദാംശങ്ങൾക്ക്, ജോലിസ്ഥലത്ത് COVID-19 വ്യാപിക്കുന്നത് തടയുന്നതിനുള്ള പ്രതിരോധ നടപടികളെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും പുതിയ MOHFW (mohfw.gov.in) മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക.

തൊഴിലുടമകൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. വിവിധ വർക്ക് സൈറ്റുകളുടെ അപകടസാധ്യത വിലയിരുത്തുകയും തൊഴിലാളികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ പി.പി.ഇ നൽകുകയും ചെയ്യുക.

2. വീട്ടിൽ നിന്ന് കൊണ്ടുവരുന്ന ഭക്ഷണം ശീലമാക്കുക, അവരവരുടെ സ്ഥലത്ത് ഇരുന്ന് അത് കഴിക്കുക .

3. കഴിയുന്നത്ര അടുത്ത് തൊഴിലാളികൾക്ക് താമസസ്ഥലം നൽകുക.

4. സാധ്യമാകുന്നിടത്ത് ജീവനക്കാർക്ക് സുരക്ഷിതമായ ഗതാഗതം നൽകുക.

5. ജോലിസ്ഥലത്ത് രോഗത്തെ നേരിടാൻ ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക.

6. COVID-19 നായി ഒരു അവധി നയം രൂപപ്പെടുത്തുക തൊഴിലാളികളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കും ബോധവൽക്കരണത്തിനും ഊന്നൽ നൽകുന്നതിനായി മാനവ വിഭവ നയങ്ങൾ പരിഷ്ക്കരിക്കുക.

7. തൊഴിലാളികളുടെ ജോലിക്ക് ഹാജരാകാതിരിക്കൽ, തടസ്സപ്പെട്ട വിതരണ ശൃംഖലകൾ, വിതരണത്തിലെയും സേവനത്തിലെയും കാലവിളംബം എന്നിവയെ

തരണം ചെയ്യുന്നതിന് വിവേകപൂർണ്ണവും പ്രായോഗികവുമായ പദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കുക

<u>തൊഴിലുടമകൾ ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ</u>

1. COVID-19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള ജീവനക്കാരെ ജോലിക്ക് വരാൻ അനുവദിക്കരുത്. വീടിന് അടുത്തുള്ള സർക്കാർ ആശുപത്രിയുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ നിർദേശിക്കുക .

2. മാസ്ക് ഇല്ലാതെ ആരെയും നിങ്ങളുടെ പരിസരത്ത് പ്രവേശിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.

3. അടയാളങ്ങളുടെയും സൂചകങ്ങളുടെയും സഹായത്തോടെ പൊതു ഇടങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് ജീവനക്കാരെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുക.

4. തൊഴിൽ ഉപകരണങ്ങളും പങ്കിടുന്നതിൽ നിന്ന് ജീവനക്കാരെ വിലക്കുക.

5. സ്പർശിക്കൽ, ഹസ്തദാനം, ആലിംഗനം എന്നിവ നിരോധിക്കുക.

6. സാധാരണ പ്രദേശങ്ങളിൽ തൊഴിലാളികളെ തിങ്ങിപ്പാർക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.

7. തൊഴിലാളികളുടെ ചുറ്റിത്തിരിയലുകൾ നിരോധിക്കുക.

8. മുഖാമുഖ മീറ്റിംഗുകൾ ഒഴിവാക്കുക. മീറ്റിംഗുകൾക്കായി വെർച്വൽ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

9. എയർ കണ്ടീഷനിംഗ് കഴിയുന്നത്ര ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

<u>തൊഴിലുടമകൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ</u>

1. നിങ്ങളുടെ സ്ഥാപനത്തിലേക്കുള്ള സന്ദർശകരെ പരിമിതപ്പെടുത്തുക.

2. ജീവനക്കാർ അവരുടെ ഷിഫ്റ്റിനായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ പനി, മറ്റ് ലക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ ഉണ്ടോ എന്ന് പ്രവേശന കവാടത്തിൽ തന്നെ പരിശോധിക്കുക.

3. ജോലി ചെയ്യുന്ന പരിസരത്ത് മാസ്കുകളുടെ ഉപയോഗം നിർബന്ധമാക്കുക. ശ്വസന മര്യാദയെക്കുറിച്ച് ജീവനക്കാരെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.

4. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നതിന് സാധ്യമാകുന്നിടത്ത് ജോലിസ്ഥലം പുന സംഘടിപ്പിക്കുക.

5. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നതിനായി ഉൽപാദന മേഖലയിൽ വേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുക . സാധ്യമാകുന്നിടത്ത് ജീവനക്കാർക്ക് ടെലികമ്മ്യൂട്ടിംഗ് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുക.

6. എല്ലാ സമയത്തും പരസ്പരം കുറഞ്ഞത് രണ്ട് മീറ്ററെങ്കിലും ദൂരം നിലനിർത്താൻ തൊഴിലാളികളെ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

7. എല്ലാ പൊതുഇടങ്ങളിലും വാഷ്റൂമുകളിലും അടുക്കളകളിലും എളുപ്പത്തിൽ എത്തിച്ചേരാവുന്ന മറ്റ് സ്ഥലങ്ങളിലും സാനിറ്റൈസർ നൽകുക.

8. ജോലിസ്ഥലത്ത് പുറത്തു നിന്നുള്ള വായു സഞ്ചാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

തൊഴിലുടമകൾക്കുള്ള പ്രവർത്തന നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. മോശമായി വായുസഞ്ചാരമുള്ള മുറികളിൽ ജോലി ചെയ്യാൻ ജീവനക്കാരെ അനുവദിക്കരുത്.

2. അത്യാവശ്യമല്ലെങ്കിൽ യാത്ര ഒഴിവാക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ, എല്ലാ അടിസ്ഥാന അണുബാധ നിയന്ത്രണ മുൻകരുതലുകളും പാലിക്കുക. ഗുരുതരമായ അസുഖമുള്ള അപകടസാധ്യത കൂടുതലുള്ള തൊഴിലാളികളെ യാത്ര ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കരുത്.

3. സാധ്യമെങ്കിൽ കഫറ്റീരിയ സേവനം നിർത്തുക. തൊഴിലാളികളെ ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.

4. നിങ്ങളുടെ ജീവനക്കാരിൽ പൊതുഗതാഗതത്തിന്റെ ഉപയോഗം നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുക.

5. അണു നാശിനികൾ തൊഴിലാളികളുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് നേരിട്ട് ഉപയോഗിക്കരുത്.

തൊഴിലുടമകൾക്കും ജീവനക്കാർക്കുമുള്ള സാമൂഹിക പെരുമാറ്റ ചട്ടം

തൊഴിലുടമകളുടെയും ജീവനക്കാരുടെയും സാമൂഹിക പെരുമാറ്റം ജോലിസ്ഥലത്ത് COVID-19 ബാധിക്കുന്നതിനുള്ള അപകടസാധ്യതയെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്നു. അതിനാൽ തൊഴിലുടമകളും ജീവനക്കാരും അവരുടെ കുടുംബത്തോടും സമൂഹത്തോടും ഒപ്പം സാമൂഹിക ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള പെരുമാറ്റം സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു സമഗ്രമായ ശ്രമം നടത്തണം. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും പെരുമാറ്റത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരൊറ്റ യൂണിറ്റാണ് ജോലിസ്ഥലം എന്ന ആശയം ഊന്നിപ്പറയേണ്ടതാണ്. രോഗം ബാധിച്ച ഒരൊറ്റ വ്യക്തിക്ക് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗം പകരാൻ കഴിയും, അതുവഴി കമ്പനിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ മാത്രമല്ല, രോഗബാധിതരുടെ കുടുംബങ്ങളെയും അത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

1. ജോലിസ്ഥലത്ത് നിന്ന് വീട്ടിലെത്തുമ്പോൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക. എന്നിട്ട് നിങ്ങളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റി കഴുകുക, അതിനുശേഷം കുളിക്കുക.

2. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തുപോകേണ്ടിവന്നാൽ, നിങ്ങളുടെ മൂക്കും വായയും മൂടുന്ന മാസ്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും ധരിക്കുക, അത് കുറച്ച് സമയത്തേക്കാണെങ്കിലും. മാസ്കിന്റെ മുൻവശത്ത് തൊടരുത് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ താടിക്ക് താഴേക്ക് സ്ലൈഡുചെയ്യാൻ അനുവദിക്കരുത്. ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞ മുഖാവരണങ്ങൾ മൂടിയുള്ള ചവറ്റു കുട്ടയിൽ നിക്ഷേപിക്കുക കഴിയുന്നിടത്തോളം മാർക്കറ്റിലേക്ക് പോകാതെ

ഇരിക്കുക. മറ്റുള്ളവരുമായി സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക. ഓൺലൈനും ഫോൺ ഷോപ്പിംഗും പരമാവധി ചെയ്യുക, ഹോം ഡെലിവറികൾ നടത്തുക. പുറത്തു പോകുമ്പോൾ ആവശ്യമായ മുഴുവൻ സാധനങ്ങളും ഒരു സന്ദർശനത്തിൽ തന്നെ വാങ്ങുക

3. നിങ്ങൾ ഒരു തുണി മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ദിവസവും സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.

4. നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ കുറഞ്ഞത് 2 മീറ്ററെങ്കിലും ദൂരം നിലനിർത്തുക.

5. ശ്വസന മര്യാദകൾ പാലിക്കുക.

തൊഴിലുടമകൾക്കും ജീവനക്കാർക്കുമുള്ള സാമൂഹിക പെരുമാറ്റ ചട്ടം

1. ഒരു സമയം കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുന്ന പതിവ് (കുറഞ്ഞത് ഓരോ 2 മണിക്കൂറിലും) ഉണ്ടാക്കുക. ദൃശ്യപരമായി ശുദ്ധമാണെങ്കിലും കൈ കഴുകുക. പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനും മുമ്പും ശേഷവും, വാഷ്റൂം ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം, മൂക്ക് പിഴിഞ്ഞാൽ, ചുമ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മൽ എന്നിവയ്ക്ക് ശേഷം കൈ കഴുകുക.

2. നിങ്ങളുടെ വീട്ടുകാർക്കും നിങ്ങൾക്കുമായി ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ വാങ്ങുക, അത് നിങ്ങളുടെ പോക്കറ്റിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

3. അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ പതിവായി സ്പർശിച്ച പ്രതലങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുക.

4. നിങ്ങളുടെ മൊബൈൽ ഫോൺ ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് തുടച്ചുകൊണ്ട് അണുവിമുക്തമാക്കുക.

5. നിങ്ങൾ ഏതെല്ലാം പ്രതലങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നുവെന്നും എത്ര തവണ നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് സ്പർശിക്കുന്നുവെന്നും ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ മുഖത്തേക്ക് കൈകൾ കൊണ്ടുപോകാതിരിക്കുക എന്ന ശീലത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക.

6. വീട്ടിൽ വേവിച്ച ചൂടുള്ള ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ശരിയായ പോഷകാഹാരം ഉറപ്പാക്കുകയും, ജലാംശം നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുക.

7. പച്ചക്കറികൾ പാചകം ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് ശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക.

8. വീട്ടിൽ പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക.

തൊഴിലുടമകൾക്കും ജീവനക്കാർക്കുമുള്ള സാമൂഹിക പെരുമാറ്റ ചട്ടം

കഠിനമായ രോഗസാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ വീട്ടിലെ പ്രായമായവർക്ക് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ നൽകുക.

1. COVID-19 നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങളിൽ പ്രകടമാവുകയാണെങ്കിൽ, ഉടൻ തന്നെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെടുകയും വൈദ്യോപദേശം സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളെ നിസ്സാരമായി കാണരുത്. പരിശോധന നടത്തി ഫലം വരുന്നതുവരെ ഒരു മാസ്ക് ധരിച്ച് നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് സ്വയം മാറി നിൽക്കുക. സ്വയം മരുന്ന് കഴിക്കരുത്.

2. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ഒരാൾക്ക് COVID-19 ലക്ഷണങ്ങൾ വന്നാൽ ഉടൻ വൈദ്യസഹായം തേടുക. ആ വ്യക്തിക്ക് ഒരു മാസ്ക് നൽകുക. COVID-19 രോഗം മാറുന്ന സമയം വരെ ആ വ്യക്തിയെ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും മാറ്റി നിർത്തുക. മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. നിങ്ങളുടെ നഗ്നമായ കൈകളിലേക്കോ മുഖം മറയ്ക്കാതെയോ തുമ്മുകയോ ചുമക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.

2. അനാവശ്യമായി നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തുപോകാതിരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുക.

3. ആശുപത്രിയിൽ പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറിൽ നിന്ന് ടെലി കൺസൾട്ടേഷൻ നേടുക. മുൻകൂറായി നിശ്ചയിച്ച ശസ്ത്രക്രിയകൾ മാറ്റിവയ്ക്കാവുന്നത് ആണെങ്കിൽ മാറ്റിവയ്ക്കുക.

4. മാസ്ക് ധരിക്കുക.

<u>തൊഴിലുടമകൾക്കും തൊഴിലാളികൾക്കുമുള്ള സാമൂഹിക പെരുമാറ്റ ചട്ടം</u>

1. കഴിയുന്നിടത്തോളം എവിടെയും യാത്ര ചെയ്യരുത്. COVID-19 ബാധിക്കാനുള്ള അപകടസാധ്യതയിലേക്ക് ഇത് നിങ്ങളെ എത്തിക്കുന്നു.
പൊതുഗതാഗതം ഒഴിവാക്കുക. നടത്തം അല്ലെങ്കിൽ സൈക്കിൾ ശീലിക്കുക . അവ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും നല്ലതാണ്.

2. വിവാഹം, ജന്മദിനങ്ങൾ മുതലായ വലിയ സാമൂഹിക സമ്മേളനങ്ങളിൽ പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ചടങ്ങുകളിൽ നേരിട്ട് പങ്കെടുക്കുന്നതിനുപകരം വീഡിയോ കോൺഫറൻസിംഗോ ടെലിഫോൺ കോളുകളോ ഉപയോഗിച്ച് സുഹൃത്തുക്കളുമായും ബന്ധുക്കളുമായും ചാറ്റുചെയ്യുക. തികച്ചും ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത സാഹചര്യമാണെങ്കിൽ മാസ്ക് ധരിച്ച് എല്ലായ്പ്പോഴും സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ച് കഴിയുന്നത്ര കുറച്ച് സമയം അവിടെ ചെലവഴിക്കുക.

3. പുറത്തു നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. COVID-19 ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട് എന്നതിനാൽ ആളുകളുമായി ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

4. മാളുകൾ, റെസ്റ്റോറന്റുകൾ, ജിമ്മുകൾ, മതപരമായ സ്ഥലങ്ങൾ, കായിക മേളകൾ തുടങ്ങിയ തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പോകരുത്.

5. ഏണിപ്പടികളുടെ കൈവരികൾ, വാതിൽ പിടികൾ നോബുകൾ, ഗേറ്റുകൾ, ലൈറ്റ് സ്വിച്ചുകൾ,ടാപ്പുകൾ മുതലായവ പൊതുജനങ്ങൾ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രതലങ്ങളിൽ തൊടരുത്. വാതിലുകൾ തുറക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ടുകളോ കൈയോ ഉപയോഗിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വീട് സന്ദർശിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് ആളുകളെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുക, നിങ്ങളും ആളുകളെ സന്ദർശിക്കരുത്.

<u>തൊഴിലുടമകൾക്കും ജീവനക്കാർക്കുമുള്ള സാമൂഹിക പെരുമാറ്റ ചട്ടം</u>

1. നിങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ളവരെയും പ്രിയപ്പെട്ടവരെയും കൈ കുലുക്കുകയോ കെട്ടിപ്പിടിക്കുകയോ ചുംബിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

2. നിങ്ങളുടെ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉൾപ്പെടെ ഒന്നും ആരുമായും പങ്കിടരുത്.

3. നിങ്ങൾക്ക് പനി, തൊണ്ടവേദന, ചുമ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആരുടെയും അടുത്ത് പോകരുത്. COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് സംശയിക്കപ്പെടുന്ന അല്ലെങ്കിൽ സ്ഥിരീകരിച്ച വ്യക്തിയുടെ അടുത്ത് പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

4. തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് തുപ്പരുത് .

5. COVID-19 ഉള്ള ആളുകളെ സമൂഹത്തിൽ ഒറ്റപെടുത്തരുത്, സഹായിക്കാതെ മാറി നിൽക്കരുത് . നിങ്ങളും ഒരു ദിവസം രോഗിയാകാമെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക.

ആകസ്മിക പദ്ധതികൾ

നിങ്ങളുടെ ജോലിസ്ഥലത്ത് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ തൊഴിലാളികൾ താമസിക്കുന്ന സമൂഹത്തിൽ COVID19 പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ഒരു ബിസിനസ്സ് തുടർച്ച പദ്ധതി വികസിപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ബിസിനസ്സ് സ്ഥലത്ത് ഗണ്യമായ എണ്ണം ജീവനക്കാർ, കരാറുകാർ, വിതരണക്കാർ തുടങ്ങിയവർ വരാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽപ്പോലും നിങ്ങളുടെ ബിസിനസ്സ് എങ്ങനെ നിലനിർത്താമെന്ന് പദ്ധതി വിശദീകരിക്കും. പ്ലാനിനെക്കുറിച്ച് അവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക, കൂടാതെ പ്ലാനിനു കീഴിൽ ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതുമായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് ബോധ്യമുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ലഘുവായ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിലോ ലക്ഷണങ്ങളെ മറയ്ക്കുന്ന ലളിതമായ മരുന്നുകൾ (ഉദാ. പാരസെറ്റമോൾ, ഇബുപ്രോഫെൻ) എടുക്കേണ്ടിവന്നാലും ജോലിയിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യവും പറഞ്ഞു മനസിലാക്കുക.

- നിർണായക പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ വ്യാപാര ശൈലികളിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നതിന് തയ്യാറായിരിക്കുക .

- തടസ്സപ്പെട്ട വിതരണ ശൃംഖലകളോ, കാലതാമസം നേരിട്ട ഡെലിവറികളോ പുനസ്ഥാപനം ചെയ്യുന്നതിന് പദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കുക.
- അവശ്യ സാധനങ്ങളും സേവനങ്ങളും എത്തിക്കുന്നതിനായി പകരം സംവിധാനം കണ്ടെത്തുക
- നിങ്ങളുടെ ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ താൽക്കാലികമായി നിർത്തലാക്കാനോ വെട്ടിക്കുറയ്ക്കാനോ ഉപഭോക്താക്കളിലോ പദ്ധതിയിലോ മുൻഗണനാ ക്രമം നിശ്ചയിക്കുക.
- തുടർച്ചയായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ തൊഴിലാളികളെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതിനായി വർക്ക് സൈറ്റുകളിൽ നിലവിലുള്ള തൊഴിലാളികളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുക
- വിദൂരമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ, സാധ്യമാകുന്നിടത്തെല്ലാം, സേവനങ്ങൾ എത്തിക്കുക
- ജീവനക്കാരുടെ അഭാവം നേരിടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ അത്യാവശ്യ സേവനങ്ങൾക്ക് തടസം നേരിടാതിരിക്കാനായി വേണ്ട രീതിയിൽ പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക
- തൊഴിൽ സാഹചര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും അവധി നയങ്ങളിൽ വേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതുമുണ്ട്
- അവശ്യ സേവനങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനായി എല്ലാ വിഭാഗം ജീവനക്കാരെയും പരിശീലിപ്പിക്കുക

****