కోవిడ్ 19-పరిశ్రమలు, వ్యాపార సంస్థల్లో సురక్షిత వాతావరణం కోసం మార్గదర్శకాలు

నేపథ్యం

కరోనా వైరస్ వ్యాధి సమీప భవిష్యత్తులో కూడా కమ్యూనిటీ స్థాయిలో కొనసాగే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల వ్యాపారాలు, కార్మికులు, కస్టమర్ల పైన కోవిడ్ 19 ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు ఒక ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవడం అతి ముఖ్యం. పనిచేసే స్థలాల్లో కరోనా వ్యాప్తి జరగకుండా నివారించే విధంగా వ్యాపారులు ప్రణాళికలు వేసుకునేలాగా సహాయపడడం ఈ కరదీపిక లక్ష్యం. వ్యాపార సంస్థలు, యజమానులు ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ (MoHFW), రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు (ముఖ్యంగా కంటైన్మెంట్ జోన్లను గుర్తించేందుకు), PHDCCI, ASSOCHAM, FICCI, CII, NASSCOM మొదలైన సంస్థల వెబ్ సైట్ల నుంచి తాజా, విశ్వసనీయమైన సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సేకరిస్తూ ఉండాలి. కోవిడ్ 19 గురించిన సమాచారాన్ని సమర్థవంతంగా పంచుకునేందుకే కాక, రిస్క్ అంచనా వేసి, పరిష్కారాలు వెతికేందుకు ఉద్యోగులు, కార్మిక సంఘాలతో సమన్వయంతో పని చేయడం ముఖ్యం.

కార్మికులు, వారి ప్రతినిధులు

రిస్క్ అంచనా, నివారణ చర్యలు

నిర్వహణ

ఈ సాధారణ మార్గదర్శకాలతో వారు ఒక ప్రత్యేక ప్రణాళికను తయారు చేసి, అమలు చేసి, ఎప్పటికప్పుడు మెరుగు పరుచుకోవాలి. ఈ ప్రణాళిక:

* నిర్దుష్టంగా ఆ వ్యాపారానికి సంబంధించిన పని స్థలాలు, ప్రక్రియలకు ఉపయోగపడాలి.
* కోవిడ్ 19 వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదం ఉన్న అన్ని స్థలాలు, పనులను గుర్తించాలి.
* అటువంటి ప్రమాదం లేకుండా, లేదా తగ్గించేలా అవసరమైన నియంత్రణ చర్యలన్నీ సూచించాలి.
* కార్మికుల మధ్య ఇన్ఫెక్షన్ ప్రసరణ, వ్యాప్తి జరగకుండా నివారించాలి.
* సురక్షితమైన వ్యాపార, వాణిజ్య కార్యకలాపాలు జరిపేలా, ఆరోగ్యవంతమైన పని ప్రదేశం సాధించేలా తోడ్పడాలి.

కోవిడ్ 19 అంటే ఏమిటి?

* కోవిడ్ 19 సోకినవారికి సాధారణంగా జ్వరం, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, వొళ్ళునొప్పులు ఉంటాయి మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉండవచ్చు ఉండకపోవచ్చు కొంతమందికి వాసన, రుచి తెలియకపోవచ్చు. విరేచనాలు కూడా ఉండవచ్చు.
* వయసు పెరిగిన కొద్దీ తీవ్రమైన అస్వస్థత, మరణం రిస్క్ పెరుగుతుంది. అధిక రక్తపోటు, కాన్సర్, మధుమేహం, గుండె, మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు ఉన్న ఏ వయసు వారైనా కూడా తీవ్రమైన అస్వస్థతకు గురయ్యే ప్రమాదం ఎదుర్కొంటారు.
* కోవిడ్ 19 చాలా తేలికగా వ్యాపిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తి దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు, నవ్వినప్పుడు లేదా మాట్లాడినప్పుడు, కోవిడ్ 19 వ్యాధికి కారకమైన వైరస్ కలిగిన చిన్న తుంపరలు, సూక్ష్మ బిందువులు సమీపంలో ఉన్న వ్యక్తుల నోరు, ముక్కు, కళ్ళ మీద పడతాయి. వారికి ఆ వైరస్ సోకుతుంది. రెండు మీటర్ల లోపుదూరంలో ఉన్నవారికి అత్యధిక రిస్క్ ఉంటుంది. ఆ తుంపరలు ఆ చుట్టుపక్కల ఉన్న ఉపరితలాలు, వస్తువులపై కూడా పడతాయి. అలా వైరస్ ఉన్న ఉపరితలాలు, వస్తువులను తాకి కూడా ఇతరులకు వ్యాధి సోకవచ్చు.
* చిన్న స్థలం, లేదా ఎక్కువగా గాలి లేని గది లేదా స్థలంలో ఎక్కువమంది ఉన్నప్పుడు ఈ వైరస్ తేలికగా వ్యాపిస్తుంది.
* ఇన్ఫెక్షన్ ఉండి కూడా రోగ లక్షణాలు లేని వారు కూడా ఈ వ్యాధిని వ్యాప్తి చేస్తారు.

లక్షణాలు

జ్వరం   దగ్గు   ఆయాసం   గొంతు నొప్పి   తలనొప్పి

సాధారణ సూత్రాలు

పని ప్రదేశంలో రోగ లక్షణాలు ఉన్నా, లేకపోయినా ప్రతి వ్యక్తిని ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపింపచేసే ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తిగా పరిగణించి, ఈ విషయం దృష్టిలో పెట్టుకుని మొత్తం ప్రణాళిక వేయాలి. వివిధ కార్యక్షేత్రాలు, కార్మికులు అక్కడ చేసే పనితో సహా మొత్తం రిస్క్ అంశాలన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. కొన్ని అంశాలు:

1. పని ప్రదేశంలో ఇన్ఫెక్షన్ కలుగచేసే అవకాశం ఉన్నవారు:

అ. ప్రజలు, కస్టమర్లు, సప్లయర్లు, కార్మికులు మొదలైనవారు.
ఆ. వ్యాధిగ్రస్తులైన వ్యక్తులు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న ఆరోగ్య కార్యకర్తలు లేదా కరోనా కేసులు విస్తృతంగా ఉన్న ప్రదేశాలను సందర్శించిన ప్రయాణీకులు.

2. కార్మికులు చేసే పనులు

3. వృత్తి సంబంధం కాకుండా ఇంట్లోనూ, సమాజంలో ఎదురయ్యే రిస్క్ పరిస్థితులు

4. ముందు చెప్పినట్లుగా వ్యక్తిగతంగా కార్మికుల ఆరోగ్య పరిస్థితి తీవ్రం అయ్యే అవకాశం ఉన్న పరిస్థితులు

5. కార్మికుల మానసిక స్వస్థత

ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణకు మౌలిక చర్యలు

కోవిడ్ 19 పై పోరాటానికి ఈ అయిదు నిబంధనలూ అనుసరించండి.

మాస్క్ ధరించండి
చేతులు తరచుగా కడుక్కోండి
శ్వాస సంబంధిత మర్యాద పాటించండి
సామాజిక దూరం పాటించండి
పని ప్రదేశాన్ని తరచూ శుభ్రం చేసి శానిటైజ్ చేయండి

ఇన్ఫెక్షన్ నివారణకు అవసరమైన మౌలిక చర్యల గురించి చర్చలు, ప్రశ్నోత్తరాలు, పోస్టర్లు, దృశ్య శ్రవణ సామగ్రి, సంకేతాలు మొదలైన వాటి సహాయంతో కల్పించే అవగాహన పైనే కార్మికుల రక్షణ ఆధారపడుతుంది. కోవిడ్ 19 నియంత్రణకు మౌలిక చర్యలు:

మాస్క్
చేతులు కడుక్కోవడం
దగ్గేటప్పుడు నోటికి సరిగ్గా అడ్డుపెట్టుకోవడం
భౌతిక దూరం
పని ప్రదేశాన్ని తరచూ శుభ్రం చేసి, శానిటైజ్ చేయడం

1. కోవిడ్ 19 వ్యాధి ప్రాథమికంగా రోగి దగ్గినా, తుమ్మినా, నవ్వినా, మాట్లాడినా వ్యాపిస్తుంది కనుక, ప్రతి ఒక్కరు మాస్క్ తో తమ నోరు, ముక్కు కవర్ చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మాస్క్ నిరంతరాయంగా, క్రమం తప్పకుండా ధరించాలి. సరిగ్గా ధరించాలి, సరిగ్గా తీసివేయాలి.

2. ఇదే కారణంగా శ్వాస విషయంలో ఒక మర్యాద పాటించాలి. దగ్గు, తుమ్ము వచ్చినప్పుడు ముంజేయి, మోచేయి అడ్డం పెట్టుకోవడం, లేదా టిష్యూ అడ్డం పెట్టుకుని, దానిని జాగ్రత్తగా పారవేయడం ఇందులో భాగమే.

3. తరచుగా, సమగ్రంగా సబ్బు నీటితో, లేదా కనీసం 60% ఈథైల్ ఆల్కహాల్ లేదా 70% ఐసోప్రొపైల్ ఆల్కహాల్ ఉన్న శానిటైజర్ తో కనీసం 40 సెకన్ల పాటు చేయి శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల కలుషితమైన ఉపరితలాల నుంచి వైరస్ సోకకుండా నివారించవచ్చు. శానిటైజర్ ఉపయోగం కంటే కనీసం 40 సెకన్ల పాటు సబ్బు, నీటితో చేయి కడుక్కోవడం ఇంకా మంచిది.

4. కోవిడ్ 19 వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో వ్యక్తుల మధ్య కనీసం రెండు మీటర్ల భౌతిక దూరం పాటించడం ఒక కీలకమైన అస్త్రం. వ్యక్తుల మధ్య కనీసం రెండు మీటర్ల దూరం ఉండడం వల్ల వైరస్ వ్యాప్తిని నిరోధించవచ్చునని రుజువు అయింది. ప్రతి కార్మికుడి చుట్టూ కనీసం 10 చదరపు మీటర్లు జాగా విడిచిపెట్టాలని WHO సూచిస్తోంది.

5. తరచూ వాడే ఉపరితలాల పైన కోవిడ్ 19 సోకిన వ్యక్తి అంతకు ముందు విడిచిపెట్టిన వైరస్ ఉండవచ్చు. కార్మికులు ఇన్ఫెక్ట్ అయిన ఉపరితలాన్ని తాకి స్వయంగా ఇన్ఫెక్ట్ కావచ్చు. తాజాగా తయారు చేసిన 1% సోడియం హైపోక్లోరైట్ ద్రావణం, లేదా 60% కంటే ఎక్కువ ఈథైల్ ఆల్కహాల్ ఉన్న ద్రావణం వైరస్ ను నశింపచేయగలదు.

6. వీటిల్లో ఏ ఒక్క జాగ్రత్తా కూడా మనని పూర్తిగా సురక్షితంగా ఉంచదు. మాస్క్ ధరించడం, భౌతిక దూరం పాటించడం, తరచుగా చేతులు కడుక్కోవడం, సరైన పద్ధతిలో శానిటైజ్ చేసుకోవడం - ఇవన్నీ కలిపి అనుసరిస్తేనే ప్రజలు సురక్షితంగా ఉంటారు.

పని ప్రదేశంలో నియంత్రణలు

పని వాతావరణంలో నివారణ చర్యలు

ఇంజనీరింగ్ నియంత్రణలు

పాలనాపరమైన నియంత్రణలు

PPE

అమలు చేయడంలో సులువు, ఎంత సమర్థవంతంగా అమలు చేయచ్చు, దానికయ్యే మూల్యం వంటి ప్రాతిపదికలు పరిశీలిస్తే ప్రతి నియంత్రణ పద్ధతికి కొన్ని ఉపయోగాలు, కొన్ని నిరుపయోగాలు ఉన్నాయి.
ఈ చర్యలన్నీ కలిపి అమలు చేస్తేనే కార్మికులకు పూర్తి రక్షణ ఉంటుంది. ఈ మార్గదర్శకాలు సాధారణ స్థాయిలో జారీ చేసినవి కనుక వ్యాపారం ఎలాంటిది, దానికి సంబంధించిన కార్యక్షేత్రాలు ఏవి, పని ప్రక్రియలు ఏమిటి, ఉద్యోగులు/కార్మికులు ఎవరు, వారు చేసే పని ఏమిటి అనే దాన్ని బట్టి ఆ మార్గదర్శకాలను మలచుకోవాలి.

ఇంజనీరింగ్ నియంత్రణలు

ఈ కింది ఇంజనీరింగ్ నియంత్రణలు కార్మికుల ప్రవర్తనతో సంబంధం లేకుండా కోవిడ్ 19 వ్యాప్తిని నిరోధిస్తాయి:

భౌతికమైన మార్పులు, అడ్డంకుల ఏర్పాటు

1. కార్యక్షేత్రంలో భౌతిక దూరం పాటించేందుకు, గాలి స్వేచ్ఛగా పారేందుకు వీలుగా

నిర్మాణ సంబంధమైన మార్పులు

2. భౌతికంగా దూరం ఉండేలా చూసేందుకు వర్క్ స్టేషన్ల మధ్య, రిసెప్షన్ వద్ద, ఇతర పని

ప్రదేశాల మధ్య, ప్రజలు, సందర్శకులతో మాట్లాడవలసి వచ్చే ప్రదేశాల్లో పారదర్శకమైన గాజు/ప్లెక్సీ

గ్లాస్/ఆక్రిలిక్ వంటి వాటితో స్క్రీన్ ల ఏర్పాటు

కార్యక్షేత్రంలో గాలి: ఎక్కువగా బయటనుంచి తాజా గాలి ప్రసరణ

1. కార్యక్షేత్రం, షాపుల్లో, వర్క్ షాపుల్లో ఎయిర్ కండీషనర్లలో తాజా గాలి పారేలా తలుపులు, కిటికీలు తెరవడం, ఎగ్జాస్ట్ ఫాన్స్ ఏర్పాటు చేయడం.
2. భవంతిలో పని ప్రారంభించే రెండు గంటల ముందు, పని అయిపోయిన రెండు గంటల వరకు ఎగ్జాస్ట్ ఫ్యాన్ లు/వెంటిలేషన్ వ్యవస్థ ఆన్ చేసి ఉంచడం
3. టాయిలెట్లలో ఎగ్జాస్ట్ ఫ్యాన్ లు 24 గంటలపాటు ఆన్ చేసి ఉంచడం
4. సెంట్రల్ ఎయిర్ కండీషనింగ్ వాడకుండా ఉండడం. తప్పనిసరి అయితే HEPA ఫిల్టర్లతో గదుల్లో విడివిడిగా ఎయిర్ కండిషనర్లు వాడడం
5. వెంటిలేషన్ వ్యవస్థలు సరిగ్గా పని చేస్తున్నాయని నిర్ధారించుకుని, ప్రతి చోట అక్కడ పని చేస్తున్న వారి సంఖ్యను బట్టి ఆమోదయోగ్యమైన ఇండోర్ గాలి నాణ్యత ఉండేలా చూడడం

ఎయిర్ కండీషనింగ్, వెంటిలేషన్ వ్యవస్థల్లో మార్పు చేసేందుకు HVAC కోసం CPWD జారీ చేసిన సవరించిన, సవివర మార్గదర్శకాలను అనుసరించండి.

పాలనాపరమైన నియంత్రణలు

పాలనాపరంగా చర్యలు తీసుకోవడం తేలికే కాదు, కోవిడ్ 19 ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఎంతగానో తోడ్పడతాయి కూడా. ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణకు సంబంధించిన వివిధ చర్యలు అమలు చేసేందుకు వ్యక్తులను గుర్తించడం, లేదా బృందాలను ఏర్పాటు చేయడం:

1. సందర్శకులను అనుమతించవద్దు. ముందుగా అపాయింట్మెంట్ ఉన్న సందర్శకులను మాత్రమే రానివ్వాలి. సాధ్యమైన చోటల్లా వారిని అనుమతించే ముందు వారి ఆరోగ్య సేతు హోదా పరిశీలించాలి. రిసెప్షన్ ప్రాంతం దాటి సందర్శకులను లోపలకు రానివ్వద్దు.

2. బయోమెట్రిక్ అటెండెన్స్ వాడవద్దు. శారీరక తనిఖీ ఫ్రిస్కింగ్ పూర్తిగా మానివేయాలి.

3. కార్మికులు, సందర్శకులందరికీ ప్రవేశద్వారం దగ్గరే ఉష్ణోగ్రత చూసేందుకు ఇన్ఫ్రా రెడ్, నో టచ్ థర్మామీటర్లు ఉపయోగించాలి. వారికి కోవిడ్ 19 లక్షణాలు ఉన్నాయేమో కనుక్కోవాలి. జ్వరం లేదా లక్షణాలు ఉన్నవారిని ఇంటికి తిరిగి వెళ్లి, వెంటనే డాక్టర్ ని సంప్రదించమని చెప్పాలి. ఎంట్రీ ఎగ్జిట్ రిజిస్టర్ ఏర్పాటు చేయాలి. ఒకే చోట చాలా మంది గుమిగూడకుండా బహుళ ప్రవేశద్వారాలు ఏర్పాటు చేసి, అక్కడ స్క్రీనింగ్ జరిగేలా చూడాలి.

4. కోవిడ్ 19 లక్షణాలు ఉన్న కార్మికులు తమ సూపర్ వైజర్లకు ఆ విషయం తెలియచేసి ఇంట్లోనే ఉండ, వైద్య సహాయం పొందేలా ప్రోత్సహించండి. స్వల్పంగా లక్షణాలు ఉన్నా కార్మికులు ఇంట్లోనే ఉండాలి అన్న సందేశాన్ని స్పష్టంగా అందరికీ అందించండి. కుటుంబ సభ్యులు ఎవరికైనా కోవిడ్ 19 ఉంటే,

ఇంట్లోనే ఉండి, వారి సంరక్షణతో పాటు, స్వీయ పరిశీలన కూడా చేసుకుంటూ ఉండాలి అని చెప్పండి.

5. లోపలకి వచ్చే ముందు కార్మికులు, విజిటర్లు అందరూ తప్పనిసరిగా చేతులు ఆల్కహాల్ కల శానిటైజర్ తో శుభ్రం చేసుకునేలా చూడండి.

శ్వాస సంబంధ పరిశుభ్రత: మాస్క్ తప్పనిసరి; శ్వాస మర్యాద అత్యవసరం

1. కర్మాగారంలోకి ప్రవేశించే ముందు, అక్కడ ఉన్నంత సేపు కార్మికులు, సందర్శకులను తప్పనిసరిగా మాస్క్ ధరించాలని చెప్పండి. ఇది రాజీ లేని విషయమని స్పష్టం చేయండి. కార్మికుల కోసం మాస్కులు కొనుగోలు చేయండి. లేదా మూడు పొరలుగా కుట్టుకుని, సబ్బుతో శుభ్రంగా ఉతికి, తిరిగి వినియోగించగల మాస్కులను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోమని చెప్పండి. మాస్కు ఎలా ధరించాలి, ఎలా తీసివేయాలి అనే పద్ధతిని ప్రత్యక్షంగా చూపించడం, పోస్టర్లు, దృశ్య శ్రవణ మార్గాల ద్వారా కార్మికులకు నేర్పించండి.

2. ఊపిరి తీసుకునేటప్పుడు ఒక పద్ధతి పాటించాలని నేర్పించండి. దగ్గేటప్పుడు, తుమ్మేటప్పుడు ఎలా జాగ్రత్త పడాలో చేసి చూపించండి. అనువైన చోట్ల టిష్యూలు, చెత్తబుట్టల ఉండేలా చూడండి.

పని ప్రదేశంలో శుభ్రత: తరచూ పని ప్రదేశాన్ని శుభ్రం, శానిటైజ్ చేయడం, తరచూ చేతులు కడుక్కోవడం, పంచుకోవడం, తాకడం నిషేధం

1. పని ప్రదేశంలో సాధారణంగా జరిపే హౌస్ కీపింగ్ పద్ధతులన్నింటినీ కనీసం రోజులో రెండు సార్లు కొనసాగించండి. ప్రతి షిఫ్ట్ కి ముందు, అన్ని చోట్ల నేల, లైట్ స్విచ్ లు, ప్రవేశ ద్వారాలు, వంటగది, టాయిలెట్లలో నేలలు, కౌంటర్లు, కుళాయిలు, సింకులు, టాయిలెట్ సీట్స్, యంత్రాలు, తలుపులు, కిటికీలు, హ్యాండిల్స్, డోర్ నాబ్స్, మెట్లు దిగేటప్పుడు రైలింగ్, వర్క్ స్టేషన్లు, టేబుళ్లు, డెస్కులు, కుర్చీలు, వాహనాలు (ముఖ్యంగా చేతులు తగిలే చోట), టెలిఫోన్లు, కంప్యూటర్ కీ బోర్డులు మొదలైనవి ప్రతి షిఫ్ట్ ముందు ఒకసారి చొప్పున రోజులో రెండు సార్లు శుభ్రం చేయాలి. ఎక్కువగా తాకే ఉపరితలాలు గుర్తించి ప్రాధాన్యతగా వాటిని డిస్ఇన్ఫెక్ట్ చెయ్యాలి. షిఫ్టుల మధ్య సమగ్రంగా శానిటైజేషన్ జరగడం కోసం కనీసం ఒక గంట వ్యవధి ఉండేలాగా చూడాలి. ఒక శాతం తాజాగా తయారు చేసిన సోడియం హైపోక్లోరైట్ ద్రావణాన్ని శుభ్రం చేసేందుకు వాడవచ్చు. ఆల్కహాల్ కల శానిటైజర్ ను సోడియం హైపో క్లోరైట్ శుభ్రం చేయలేని ఉపరితలాల శుభ్రత కోసం వాడాలి. కార్మికులు తమ పని ప్రదేశాలను శుభ్రం చేసుకునేలాగా అవసరమైన సామగ్రి అందుబాటులో ఉంచండి. డిస్ ఇన్ఫెక్టెంట్లను లేబుల్ పై ఇచ్చిన ఆదేశాల ప్రకారం బాధ్యతాయుతంగా తగు పద్ధతిలో నిల్వ చేయాలి, ఉపయోగించాలి. ప్రభుత్వం ఆమోదం కల మంచి నాణ్యమైన ఉత్పత్తులనే వాడాలి.

2. చెత్త బుట్టలు, ఆ చుట్టుపక్కల ప్రదేశాలను రోజు పని ముగిసే సమయానికి సబ్బు నీళ్లతో శుభ్రం చేసి ఒక శాతం తాజాగా తయారుచేసిన సోడియం హైపోక్లోరైట్ ద్రావణంతో డిస్ఇన్ఫెక్ట్ చెయ్యాలి. చెత్త శుభ్రం చేసే వ్యక్తులందరూ కూడా చేతికి గ్లౌజ్, మాస్కులు, గౌన్లు, బూట్లు ధరించేలాగా తప్పనిసరిగా చూడాలి

3. కార్మికులు, సందర్శకులు సబ్బుతో నీటితో తరచుగా చేతులు కడుక్కునే లాగా లేదా శానిటైజర్లతో శుభ్రం చేసుకునేలాగా చూడండి. ప్రవేశ ద్వారం దగ్గర, ఎక్కువగా ఉపరితలాలు తాకే స్థలాల్లోనూ, వాష్ రూములు మొదలైన చోట్ల అందరికీ అందుబాటులో ఉండే ప్రదేశంలో శానిటైజర్ లను ఉంచి,

ఎప్పటికప్పుడు వాటిని నింపుతూ ఉండాలి. ఉద్యోగులందరూ కూడా వర్క్ షిఫ్ట్ కు ముందు, విరామం ముందు, బ్రేక్ తీసుకున్నాక, ముక్కు తుడుచుకున్నా, దగ్గినా, తుమ్మినా, రెస్ట్ రూమ్ వాడినా, తినే ముందు, ఆహారం తయారు చేసే ముందు, మాస్క్ ధరించే ముందు లేదా మాస్కును తాకినా, తీసివేస్తున్నా తప్పనిసరిగా చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి. చేతి పరిశుభ్రత ఉండేలా ప్రోత్సహించేందుకు పోస్టర్లను ప్రదర్శించండి.

4. గేట్లు, మెట్లు ఎక్కేచోట రెయిలింగ్, గోడలు, డోర్ హ్యాండిల్ మొదలైన వాటిని ప్రజలు చేతులతో ముట్టుకోకుండా, మోచేతులు భుజాలు లేదా తమ ముంజేతులతో తెరిచేలాగా ప్రోత్సహించండి. ఎర్ర రంగుతో స్పష్టంగా కనిపించేలాగా, సృజనాత్మకమైన పద్ధతిలో సందేశాలను వివిధ ప్రదేశాల్లో అమర్చండి. వీలైన చోటల్లా డోర్ హ్యాండిల్స్. డోర్ నాబ్ తొలగించండి. గ్లోవ్స్ ధరించి తలుపులు తెరిచేందుకు, లిఫ్ట్ నడిపించేందుకు ప్రత్యేకంగా కొంతమందిని వీలైతే నియమించవచ్చు. ఆటోమెటిక్ తలుపులు. పంపులు వీలైతే ఏర్పాటు చేయడం కూడా పరిశీలించవచ్చు

5. వ్యక్తులు ఎక్కువగా తాకే న్యూస్ పేపర్లు, పత్రికలు, ఇతర కాగితాలను తొలగించండి.

6. కార్మికులు పెన్నులు, ఫోన్లు, డెస్కులు, కంప్యూటర్లు ఇతర పని సంబంధిత ఉపకరణాలు, సామగ్రి కలిసి, పంచుకుని వినియోగించకుండా చర్య తీసుకోండి.

7. ఎవరితోనూ సంపర్కం లేకుండా పార్సిల్స్. మెయిల్. ఉత్తరాలు మొదలైనవి డెలివరీ జరిగేలాగా ఒక చోటు, ఒక యంత్రాంగం ఏర్పాటు చెయ్యండి. పార్సిల్ డెలివరీ మొత్తం ఏ ఒక్క వ్యక్తితో సంపర్కం లేకుండా కాంటాక్ట్ లెస్ గా జరిగేలా చూడండి.

8. ప్యాకేజ్డ్ నీరు తాగండి. టీ కాఫీలకు డిస్పోజబుల్ కప్పులు వాడండి.

9. ముక్కు, నోరు లేదా కళ్ళు తాకుతూ ఉండకుండా అలవాటు చేసుకునేలాగా ఉద్యోగులకు అవగాహన కల్పించండి.

10. స్ప్రే చల్లడం, ఫాగింగ్ అనేవి సాధారణంగా మంచి పద్ధతులు కావు. స్ప్రే టన్నెల్, క్యాబినెట్, ఛేంబర్ వంటి వ్యవస్థల్లో వ్యక్తుల పైన డిస్ఇన్ఫెక్ట్ చల్లడం అనేది హానికరం కావచ్చు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ దాన్ని అనుమతించలేము.

పని ప్రదేశంలో సామాజిక దూరం; భౌతిక సదుపాయాల పరంగా మార్పులు; దూరంనుంచి పని; సుదూరం నుంచి సేవలు

1. టేబుల్ కి డెస్క్ లకీ మధ్య కనీసం రెండు మీటర్లు దూరం ఉండేలా చూడండి. వివిధ పని చోట్ల, కర్మాగారాల్లో, ఇతర ప్రదేశాల్లో కూడా అవసరమైతే మార్పులు చెయ్యడం ద్వారా రెండు మీటర్ల దూరం ఉండేటట్లు చూడాలి. వ్యక్తిగత పని ప్రదేశం చుట్టూ బ్యారికేడ్ టేప్, ఫ్లోర్ టేప్, కోన్స్ మొదలైన సామాగ్రితో మార్కింగ్ చెయ్యాలి. దీని వల్ల ఇతరులు ఆ చోటులోకి చొచ్చుకు రాకుండా ఉంటారు

భవనంలో ఉండేవారి సంఖ్య తగ్గించండి. ప్రవేశాలు, నిష్క్రమణ మార్గాలు, లిఫ్టులు, ప్యాంట్రీ, క్యాంటీన్లు, మెట్లు, లాబీలు మొదలైన చోట్ల ఎక్కువ మంది జనం లేకుండా భౌతిక దూర ఉండేలాగా చర్య తీసుకోండి

ప్రతి ఒక్కరూ తమ మధ్య కనీసం రెండు మీటర్ల దూరం ఎల్లప్పుడూ ఉండాలి అన్న విషయం అర్థం చేసుకునేలాగా చర్య తీసుకోండి. దీనికి సంకేతాలు, కలర్ మార్క్ లేదా నేలమీద ఇద్దరిమధ్యా రెండు మీటర్ల దూరం ఉండాలని సూచించేందుకు రంగు టేపు అతికించడం ఒక పద్ధతి. ఇలా భౌతికంగా అడ్డంకులు ఏర్పడటం సాధ్యం కాని ప్రదేశాల్లో సూచికలు ఏర్పాటుచేయండి. ప్రకటనలు చేయడం, బోర్డు పెట్టడం ద్వారా కూడా సామాజిక దూరం ఉండేలాగా ప్రోత్సహించండి

క్యాంటీన్ లు, ఛేంజింగ్, లాకర్ గదులు, వాష్ రూమ్ లు, మొదలైన ప్రదేశాల్లో ఎక్కువ మంది ఒకేసారి వెళ్లకుండా నిరోధించండి

5. వినోద కార్యక్రమాలను పూర్తిగా నిలుపు చెయ్యండి

6. ఒకరినొకరు తాకడం, హ్యాండ్ షేక్, ఆలింగనం చేసుకోవడాన్ని పూర్తిగా నిషేధించండి

7. కార్మికులు అనవసరంగా అటూ ఇటూ తిరగకుండా నిరోధించండి.

8. వీలైనంత మేరకు మీ సేవలను ఫోన్, వీడియో లేదా వెబ్ మార్గాల ద్వారా సుదూరంగా అందించండి స్పర్శ రహిత, నగదు రహిత లావాదేవీలు అనుసరించండి. ఎలక్ట్రానిక్ పేమెంట్లు చేసే వ్యవస్థ, క్రెడిట్ కార్డ్ రీడర్ మొదలైన యంత్రాలను క్యాషియర్కు దూరంగా ఉంచండి

9. ముఖాముఖి సమావేశాలు బదులు వర్చువల్ మీటింగులు నిర్వహించండి. తప్పనిసరి కాని అన్ని మీటింగులు రద్దుచేయండి. ఒకేచోట ఎక్కువ మంది గుమిగూడడం, దగ్గరగా నిలబడడం లేకుండా చర్యలు తీసుకోండి. అవసరమైతే కార్మికులను ఉద్దేశించి పబ్లిక్ అడ్రస్ స్పీకర్ ద్వారా మాట్లాడండి. ఒకవేళ సమావేశం తప్పనిసరి అయితే హాజరయ్యే వ్యక్తుల సంఖ్యను కనీస స్థాయిలో ఉంచండి. ఆరోగ్యం బాగా లేకపోతే మీటింగ్ కు రావద్దని సూచించండి. వీలైతే ఆరుబయట ప్రదేశాల్లో సమావేశాలు నిర్వహించండి. మాస్కులు టిష్యూలు సానిటైజర్లు అందుబాటులో ఉంచి, సామాజిక దూరం ఉండేలాగా తరచూ చేతులు శుభ్రం చేసుకునే లాగా చూడండి.

10. పని విషయంలో వెసులుబాటు ఉన్న సందర్భాలు, అంటే వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్, టెలీ వర్కింగ్ లేదా వివిధ సమయాల్లో షిఫ్టులు నిర్వహించడం, వేర్వేరు బృందాలుగా పనిచేయడం, రోజు విడిచి రోజు పని చెయ్యడం లేదా అదనపు షిఫ్టులు పని చేయడం మొదలైన చర్యలవల్ల ఒకేసారి పనికి వచ్చే ఉద్యోగుల సంఖ్యను తగ్గించేందుకు వీలు పడుతుంది. దీని వల్ల ఉద్యోగుల మధ్య భౌతిక దూరం పెరగడమే కాక ఉద్యోగులు, ఇతరులకు మధ్యకూడా సామాజిక దూరం ఏర్పడుతుంది.

11. కలిసి పనిచేయడం అవసరమై, సామాజిక దూరానికి వీలు లేని చోట ఉత్పత్తి ప్రక్రియలను తిరిగి రూపొందించండి. కార్మికులను చిన్న బృందాలుగా ఏర్పాటు చేసి ప్రతి బృందంలోనూ సభ్యులను నిర్ణీత సంఖ్యలో ఉంచండి. వివిధ బృందాల కార్మికుల మధ్య సంపర్కం కనీస స్థాయిలో ఉండేటట్లు చూడండి.

12. లేఖలు, బిల్లులు, ఇన్వాయిస్లు, జాబ్ కార్డులు, ఫైలింగ్, శిక్షణ సామగ్రి మొదలైన అన్ని రకాల పత్రాలు, ప్రక్రియలను ఆన్ లైన్ లేదా పేపర్లెస్ గా మార్చండి

13. లిఫ్ట్ ల కంటే మెట్లు ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి. లిఫ్టుల్లో ఎక్కేవారి సంఖ్య పరిమితంగా ఉంచాలి. లిఫ్టులు ఎక్కినవారు ఒకరినుంచి ఒకరు కనీసం మూడడుగుల దూరంలో, స్పష్టంగా మార్క్ చేసిన చోట నిలబడి, లిఫ్ట్ గోడవైపు తిరిగి ఉండాలి. అన్ని లిఫ్టులను రోజులో రెండుసార్లు శానిటైజ్ చెయ్యాలి.

14. రిసెప్షన్, సామగ్రి సరఫరా, తరలింపు మొదలైనవి పనివేళలు కాక ఇతర వేళల్లో వేర్వేరు సమయాల్లో చెయ్యాలి. ఈ పనిచేసే కార్మికుల సంఖ్యను పరిమితం చేయాలి. లోడింగ్ అన్లోడింగ్ లో సామాజిక దూరం పాటించే లాగా అన్ని భద్రతా నిబంధనలు అమలు చేయాలి. ఈ పనిలో పాల్గొనే వ్యక్తులందరూ మాస్కును ధరించాలి. సామాను లోడింగ్ అన్లోడింగ్ కి ముందు. తర్వాత చేతులు కడుక్కోవాలి. తమ కర్మాగారం కార్మికులు కాని వారు రాకుండా చూడాలి. వీలైనంత వరకు కర్మాగారాల్లో సామగ్రి ఉపయోగించే ముందు డిస్ఇన్ఫెక్ట్ చెయ్యాలి. సామాను ఎక్కించడం ముందు, దించిన తరువాత ట్రక్కులను కూడా శానిటైజ్ చెయ్యాలి.

ప్రయాణ సూచిక: తప్పనిసరి అయితేనే ప్రయాణం: ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు అనుసరించవలసిన మౌలిక ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణ చర్యలు

1. తప్పనిసరి కాకపోతే ప్రయాణాలు జరపవద్దు.

2. తీవ్ర అనారోగ్యం పాలయ్యే ప్రమాదం ఉన్న ఉద్యోగులు ప్రయాణించేందుకు అనుమతి ఇవ్వరాదు.

3. ఉద్యోగి బయటకు వెళ్ళినప్పుడు వారికి చిన్న సీసాలో హ్యాండ్ శానిటైజర్ ఇవ్వాలి. ఆ ఉద్యోగి మాస్క్ ధరించి విధంగానూ, పైన చెప్పిన అన్ని మౌలిక నియంత్రణ చర్యలు పాటించేటట్లు చూడాలి. ఏ ఒక్కచోటా ఎక్కువ సమయం గడపకుండా, ఉపరితలాలు తాకకుండా, వీలైనంతగా రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలకు వెళ్లకుండా తిరిగి రావాలి

4. ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు లేదా తాత్కాలికమైన పనిమీద బయటకు వెళ్లినప్పుడు అస్వస్థత పాలైన ఉద్యోగులు తమ సూపర్ వైజర్ కు ఆ విషయం తెలియచేయాలని, అవసరమైతే వైద్య సహాయం కోసం ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యకర్తలను సంప్రదించాలని స్పష్టంగా వారికి అర్థమయ్యే విధంగా చెప్పాలి.

కేఫెటేరియాలో భౌతిక దూరం: పరిశుభ్రతా చర్యలు:

1. కేఫెటేరియాను మూసివేయడం ఉత్తమం. ఉద్యోగులకు ప్యాక్డ్ భోజనాలు ఇవ్వడం మంచిది లేదా ఉద్యోగులు, కార్మికులు తమ సొంత ఆహారం తెచ్చుకుని, తమ డెస్క్ వద్దే భుజించేలాగా ప్రోత్సహించాలి.

2. అది సాధ్యం కాని పక్షంలో సెల్ఫ్ సర్వీస్ నిలిపివేయాలి

3. డిస్పోజబుల్ చెంచాలు, ప్లేట్లు మొదలైనవి వీలైతే ఉపయోగించాలి. తిరిగి గిన్నెలు వాడే పక్షంలో కార్మికులు తమ ప్లేట్లు చెంచాలు గిన్నెలు కడిగి వేసేలాగా చూడాలి

4. భోజన వేళలు వివిధ సమయాల్లో ఉండేటట్లు చూడాలి. కార్మికులకు టేబుల్స్ కి మధ్య భౌతిక దూరం ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలి.

5. ఆహారం పంచుకోవడం, బృందాలుగా కలిసి కూర్చుని తినడాన్ని నిషేధించాలి

6. క్యాంటీన్ నిర్వహించేవారు, ఆహారం అందించేవారు తరచుగా తమ చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి. తప్పనిసరిగా మాస్కును ధరించాలి

7. డైనింగ్ ప్రదేశాన్ని శుభ్రంగా ఉంచి రోజులో కనీసం రెండుసార్లు శానిటైజ్ చెయ్యాలి

కార్మికులు బసచేసే ప్రదేశాలు: రవాణా: దగ్గరలో ఇల్లు: సురక్షితమైన రవాణా

1. వీలైన చోటల్లా కార్మికులు ఫ్యాక్టరీ క్యాంపస్ లేదా సమీపంలో నివసించే విధంగా ఏర్పాట్లు చేయాలి

2 ఇంటి నుంచి పని ప్రదేశానికి వీలైతే ఉద్యోగులకు రవాణా సౌకర్యం ఏర్పాటు చేయాలి

3. డ్రైవర్లు మాస్కును ధరించాలి. వారికి రోగ లక్షణాలు ఉన్నాయేమో పరీక్షించి చూడాలి

4. వాహనంలో కూడా భౌతిక దూరం నిబంధనలు పాటించాలి

5. ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ ద్వారా కాకుండా పనికి వచ్చేటప్పుడు నడిచి లేదా సైకిల్ ద్వారా వచ్చేలాగా కార్మికులను ప్రోత్సహించాలి

6. ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను ఉపయోగించేటప్పుడు, మాస్క్ ధరించేలాగా కార్మికులకు అవగాహన కల్పించాలి. వాహనం ఎక్కేముందు, దిగిన తర్వాత తమ చేతులు శానిటైజ్ చేసుకునేలాగా చూడాలి

7. డ్రైవర్లను వినియోగించడం, కార్ పూలింగ్ చెయ్యడం నివారించండి. కార్మికులు తమ విరామ సమయంలో కర్మాగారం వెలుపలికి వెళ్లకుండా నిషేధించాలి.

మానవ వనరులు: వెసులుబాటు విధానం కార్మికుల భద్రత విద్య ప్రాథమిక ప్రాధాన్యత

1. అందరి భద్రత అన్న మౌలికాంశం ప్రతిఫలించేలాగా మానవవనరుల విధానాల్లో మార్పులు చేయాలి అందరికీ ఆరోగ్య సంరక్షణ బీమా కల్పించాలి. అది కార్మిక రాజ్య బీమా సంస్థ బీమా అన్నా కావచ్చు ప్రయివేటు మెడీ క్లైమ్ పాలసీ అయినా కావచ్చు.

2. సమీపంలో ఉన్న ఆసుపత్రి లేదా వైద్యుడితో సంప్రదింపులకు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

3. కరోనాకి సంబంధించి ప్రత్యేక సెలవు విధానాన్ని రూపొందించాలి.

4. వీలైన చోటల్లా, దుకాణాల్లో, ఇతర ప్రాంతాల్లో ఉద్యోగుల నడవడికను గమనించేందుకు సీసీటీవీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలి. నిర్లక్ష్యంగా ఉన్న వారిని ప్రత్యేకంగా గమనించాలి, సామాజిక దూరం పరిశుభ్రత నిబంధనలకు కట్టుబడకుండా పదేపదే ఉల్లంఘించే వారిని హెచ్చరించి, హెచ్చరికల తర్వాత కూడా వారు శ్రద్ధగా లేకపోతే, అది ఆ ఉద్యోగి వార్షిక
ముదింపు నివేదికలో ప్రతిఫలించేలాగా చూడాలి.

5. కరోనా రోగ లక్షణాలు, రిస్క్ కి దారితీసే అంశాలు, కరోనానుంచి రక్షణకు అవసరమైన ప్రవర్తన గురించి ఎప్పటికప్పుడు కార్మికులకు సమాచారం, శిక్షణ అందించాలి. శిక్షణ సామగ్రి అర్థం చేసుకునేందుకు తేలికగా వుండి స్థానిక భాషల్లో అందుబాటులో ఉండాలి. కరోనా సాక్షరతను వ్యాప్తిచేసేందుకు పోస్టర్లు, ప్రసంగాలు ప్రజంటేషన్లు, దృశ్య శ్రవణ ఉపకరణాలను వినియోగించాలి. పబ్లిక్ అడ్రస్ వ్యవస్థ ద్వారా పదే పదే ప్రకటనలు చేయడం, ఎప్పటికప్పుడు డ్రిల్ నిర్వహించడం, పరస్పరం సంభాషించే విధంగా శిక్షణ కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా నిబంధనల గురించి తరచు అవగాహన కల్పించాలి. ప్రభుత్వం హెల్ప్ లైన్ నంబర్లను చిరునామాలను సమీపంలో ఉన్న ప్రభుత్వ ప్రైవేటు క్లినిక్లు ఆస్పత్రులకు కాంటాక్ట్ నెంబర్లను ప్రముఖంగా ప్రదర్శించాలి.

6. కరోనాకు సంబంధించి అనేక రకాల మానసిక ఆందోళన ఏర్పడుతుంటుంది. తీవ్రంగా జబ్బుపడతామని, మరణిస్తామని, సామాజికంగా తమని వెలివేస్తారని, జీవనోపాధి కోల్పోతామని, ఇంట్లో ఒక వ్యక్తి మరణించడం వల్ల వచ్చే దుఖం మొదలైన అనేక అంశాలు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా, దృశ్య శ్రవణ మాధ్యమాల ద్వారా అతి ఎక్కువగా కరోనా గురించిన సమాచారం అందులోనూ ఆందోళన విచారం కలిగించే సమాచారం ఎప్పటికప్పుడు వ్యక్తికి ఎదురవుతూ ఉంటుంది. దీని వల్ల ఆందోళన క్షీణత
మొదలైన మానసిక సమస్యలు తరచూ సంభవిస్తూ ఉంటాయి, కార్మికులందరికీ కూడా సామాజిక మానసిక మద్ధతు అందుబాటులో ఉంచాలి. నిస్సంకోచంగా, స్పష్టంగా, సానుభూతితో సంభాషించే నాయకత్వం అవసరమైనప్పుడల్లా వెంటనే వైద్య సహాయం అందించే ఏర్పాటు ఉండేలాగా పని ప్రదేశంలో ఒక సంస్కృతి ఏర్పర్చాలి. కార్మికులు కరోనా గురించి మరీ ఎక్కువ సమాచారాన్ని మీడియా ద్వారా పొందకుండా జాగ్రత్త వహించాలని కోరాలి.

7. ఒక రోజులో తాము కలుసుకునే కార్మికులు ఇతర ప్రజల గురించి ఒక కాంటాక్ట్ లాగ్ తయారుచేసి, పని ముగిసిన తరువాత సూపర్వైజరు ఆ జాబితా ఇచ్చే విధంగా కార్మికులకు ఆదేశాలు జారీ చేయలి. దీనివల్ల అస్వస్థత పాలైన సందర్భాల్లో కాంటాక్ట్ ట్రేసింగ్కు వీలు కలుగుతుంది

8. కరోనా వ్యాధి తీవ్రంగా కలిగే ప్రమాదం ఉన్న కార్మికుల జాబితా తయారు చేయాలి. గర్భిణీ స్త్రీలు, చిన్న పిల్లలున్న తల్లులు జాబితా కూడా సిద్ధం చేయాలి. వారందరూ కూడా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు పాటించేటట్లు చూడాలి. వారిని జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉండాలి. వారికి పని విషయంలో వెసులుబాటు కల్పించి వీలైన చోటల్లా ప్రత్యామ్నాయం ఇవ్వాలి. వారు ఎక్కువ మంది జనాలను కలుసుకోవాల్సిన అవసరం లేకుండా విధులు, పనులు వారికి నిర్వచించాలి. ముఖ్యంగా వారి హాజరీ విషయంలో వెసులుబాటు కల్పించాలి.

page 13

9. పని ప్రదేశంలో గుట్కా, పొగాకు, పాన్ మసాలా, సిగరెట్ల వినియోగాన్ని నిషేధించాలి. ఉమ్మి వేయడం వల్ల వ్యాధి వ్యాప్తి జరగవచ్చు గనుక ఉమ్మివేయడం పైన నిషేధం విధించాలి. కార్మికులు సిగరెట్ బ్రేక్ తీసుకోవడం వల్ల సామాజిక దూరం నిబంధనల ఉల్లంఘన జరుగుతుంది కనుక అటువంటి బ్రేక్లను కూడా నిషేధించాలి

10. కరోనాకు సంబంధించి మీడియాలో విపరీతంగా కథనాలు రావడం వల్ల, రోజువారీ మరణాల సంఖ్య ప్రముఖంగా ప్రసారం చేస్తుండడం వల్ల ప్రజలు ఇన్ఫెక్షన్ సోకడం, దాని పర్యవసానాల గురించి ఎంతగానో ఆందోళన చెందుతున్నారు. దీనివల్ల సమాజంలో కరోనా వచ్చిన వారిని చిన్నచూపు, వివక్ష తో చూడటం జరుగుతుంది. అన్ని విద్యా, శిక్షణ కార్యక్రమాల్లోనూ ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, కరోనా వచ్చినవారిని సానుభూతితో చూడాలని, వారికి వీలయిన విధంగా సహాయం చెయ్యాలని, సమాజం వారిని అర్థం చేసుకుని ఆదరించాలని చెప్పాలి

11. మహమ్మారి వ్యాధులు నెలకొన్న సమయంలో కొంతకాలం గడిచిన తర్వాత పరిస్థితిలో తీవ్రతను ప్రజలు తక్కువగా చూడటం జరుగుతుంటుంది కరోనా మహమ్మారి నేపథ్యంలో అలా జరగకుండా తరచుగా శిక్షణ కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసి ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణకు సంబంధించిన సందేశాన్ని తరచు వినిపించాలి.

12. ఆరోగ్య సేతు యాప్ వినియోగాన్ని తప్పనిసరి చేయాలి.

13. కార్మికులు, సూపర్వైజర్లు, మేనేజర్ల మధ్య సంభాషణలు టెలిఫోన్లు, ఇంటర్నెట్ యాప్ల ద్వారా సులభతరం చేయాలి. దీని ద్వారానే అస్వస్థత గురించి తెలియజేసేందుకు ఉద్యోగులకు, వ్యాధి సోకే ప్రమాదం గురించి వారికి తెలియచెప్పడానికి కూడా వీలుంటుంది.

దీని వల్ల ఎవరికైనా అస్వస్థత వచ్చినప్పటికీ సూపర్ వైజర్ తెలియచేసేందుకు వ్యాధి తీవ్రత, కర్మాగారం మూసివేత మొదలైన వాటి గురించి సమాచారం ఇచ్చేందుకు వీలు ఉంటుంది.

వ్యక్తిగత రక్షణ సామగ్రి PPE

Sars-Cov-2 ప్రమాదాన్ని తగ్గించేందుకు ఇంజనీరింగ్, పాలనాపరమైన నియంత్రణలు సమర్థవంతమైనవి అయినప్పటికీ కొన్ని సందర్భాల్లో వ్యక్తిగత రక్షణ సామగ్రి అనేది చాలా ముఖ్యం. PPE కిట్లను సక్రమంగా వినియోగించటం వల్ల కొన్ని రకాలుగా వైరస్ బారిన పడకుండా నివారించవచ్చు. అయితే పైన చెప్పిన ఇతర నివారణ వ్యూహాల స్థానంలో PPE కిట్ల వినియోగాన్ని పూర్తి పరిష్కారంగా భావించకూడదు. తమ విధి నిర్వహణలో ఉన్న కార్మికులకు సురక్షితమైన వాతావరణం కల్పించేందుకు యజమానులు పీపీఈ తప్పనిసరిగా ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. పీ పీ ఈ సామగ్రి అంటే చేతికి ధరించే గ్లవ్స్, గాగుల్స్, ముఖానికి ధరించే షీల్డ్, గౌన్, సర్జికల్ మాస్కులు, N95, FFP2, KN95 వంటి రెస్పిరేటర్లు మొదలైనవి భాగం. ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ, రాష్ట్రప్రభుత్వం, అసోచామ్, ఫిక్కీ, సీఐఐ, పీహెచ్డీసీసీఐ, నాస్కామ్ మొదలైన సంస్థల వెబ్ సైట్లు ఎప్పటికప్పుడు చూడాలి. PPE ఏ విధంగా ఉండాలనే విషయంపై తాజా సమాచారం ఈ వెబ్ సైట్లలో లభిస్తుంది

అన్ని రకాలPPEకి సంబంధించి ఈ నిబంధనలు పాటించాలి.

a. కార్మికుడికి కల రిస్క్ ఆధారంగా ఎంపిక చేయాలి
b. ఎల్లప్పుడూ క్రమం తప్పకుండా ధరించేలా చూడాలి
c. ఎప్పటికప్పుడు దాన్ని పరిశీలించి అవసరమైతే కొత్త PPE తీసుకురావాలి.
d. వ్యాధి వ్యాప్తి జరగకుండా సక్రమంగా ధరించడం, తొలగించిన అనంతరం దాన్ని శానిటైజ్ చెయ్యడం, నిబంధన ప్రకారం నిల్వ చేయడం లేదా పారవేయడం జరగాలి.

ఏ విధమైన PPE అవసరం అనే విషయం తాము చేస్తున్న పని సమయంలో వైరస్ సోకే ప్రమాదం ఎంత ఉంది అనే దానిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

రిస్క్ అంచనా

వైరస్ పై సమర్థవంతమైన పోరాటానికి కార్యక్షేత్రంలో రిస్క్ అంచనా

యజమానులు
కార్మికులు
మేనేజర్లు

కార్యక్షేత్రంలో రిస్క్ అంచనా

కార్మికులను సంప్రదించి యజమానులు, మేనేజర్లు పని సంబంధమైన పరిస్థితుల్లో కరోనా సోకి ప్రమాదాన్ని అంచనా వేసి వారికి కల రిస్క్ ఆధారంగా కార్మికులను శ్రేణులుగా విభజించాలి.

తక్కువ రిస్క్ : సహోద్యోగులు క్లయింట్లు కాంట్రాక్టర్లు, సప్లైయర్లు ఇతర ప్రజలతో సన్నిహిత సంపర్కం లేని ఉద్యోగాల్లో రిస్క్ తక్కువగా ఉంటుంది. వీటికి ఉదాహరణగా, ఇంటినుంచే పనిచేసే కార్మికులు, టెలీ సేవలందించే కార్మికులు లేదా అతి తక్కువగా ఇతరులతో సంపర్కం ఉండే ఉద్యోగాలను పేర్కొనవచ్చు

మధ్యస్థ రిస్క్: సహోద్యోగులు లేదా క్లయింట్లు, కాంట్రాక్టర్లు, ప్రజలు మొదలైన వారితో తరచూ సన్నిహిత సంపర్కం ఉండే కార్మికులకు ఈ రిస్క్ స్థాయి వర్తిస్తుంది. కనీసం రెండు మీటర్ల మేరకు దూరం పాటించడం కార్యక్షేత్రంలో కష్టమైనప్పుడు కూడా ఈ రిస్క్ వర్తిస్తుంది. మార్కెట్లు, బస్ స్టేషన్లు, ప్రజారవాణా, స్కూళ్లు, భవన నిర్మాణ స్థలాలు, హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, పోలీస్, భద్రత రంగాలు మొదలైన ఉద్యోగాల్లో ఈ రిస్క్ ఉంటుంది

తీవ్రమైన రిస్క్: ఇప్పటికే కరోనా వచ్చినా, లేదా వచ్చే ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులతోనూ కలుషితమైన వస్తువులు, ఉపరితలాలు తాకడం జరిగి, ఉద్యోగాలు ఉన్నవారికి తీవ్రమైన రిస్క్ ఉంటుంది ఉదాహరణకు ఆరోగ్య సంరక్షణ, మెడికల్ లేబొరేటరి, మార్చురీ ఉద్యోగులు, కరోనా ఉండి లేదా ఉన్నట్లు అనుమానిస్తున్న వారిని రవాణా చేసే కార్మికులు, వారికి సేవలందించే గృహ కార్మికులు, వ్యక్తిగత రవాణా, హోమ్ డెలివరీ ఉద్యోగులు, ప్లంబర్లు, కార్పెంటర్లు, ఎలక్ట్రీషియన్లు మొదలైనవారు కరోనాకి సంబంధించి తీవ్రమైన రిస్క్ ఎదుర్కొంటారు

రిస్క్ తగ్గించేందుకు కార్యాచరణ

తక్కువ రిస్క్: తక్కువ ప్రమాదం ఉన్న కార్మికులకు అదనంగా పీపీఈ అవసరం లేదు ఈ కార్మికులు ఫేస్ మాస్కులు ఉపయోగించి సాధారణ మార్గదర్శకాలను అనుసరిస్తూ మౌలికమైన ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణ పద్ధతులను అవలంబించాలి.

మధ్యస్థ రిస్క్: రెండు మీటర్ల సామాజిక దూరం పాటించడం సాధ్యం కాని ఎటువంటి పనినైనా నిలుపుచేసే విషయం ఆలోచించండి. అది సాధ్యం కాని పక్షంలో కొన్ని కొన్ని ప్రాంతాలకు, ప్రదేశాలకు వెళ్లకుండా కార్యకలాపాలను వేరు వేరు చేసి, ముఖాముఖి పరస్పరం ఒకరినొకరు తాకే అవకాశం ఉన్న పనులు తగ్గించి, కార్మికులను పక్కపక్కన లేకపోతే వేర్వేరు దిశల్లో కూర్చోపెట్టి ,ఒకే షిఫ్టులో ఒకే సిబ్బంది పని చేసే విధంగా ఏర్పాటు చేయవచ్చు. ప్లెక్సీ గ్లాస్ లేదా పారదర్శకమైన ప్లాస్టిక్ అడ్డంకులు అది సాధ్యం కాని చోట పునర్వినియోగం చేసి ఫేస్ షీల్డులు, కార్మికులు సన్నిహితంగా మెలిగే అన్నిచోట్లా తుమ్ములు తుంపర్ల నుంచి కాపాడే గార్డులుగా ఉపయోగించాలి. అరవై శాతం ఇథైల్ ఆల్కాహాల్ తో వాటిని క్రమం తప్పకుండా శానిటైజ్ చెయ్యాలి. గాలి ప్రసరణ పదేపదే జరగకుండా సాధారణంగా గాలి వచ్చేలాగా లేదా మెకానికల్ గా వెంటిలేషన్ ఏర్పాటు చేయాలి. ఈ కార్మికులు ఫేస్ మాస్కులు ధరిస్తూ అన్ని మౌలిక ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణ పద్ధతులు పాటిస్తూ ఉండాలి. చేతి పరిశుభ్రత విషయంలో ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధ పెట్టాలి. ముఖ్యంగా మూసివున్న గదుల్లో, యంత్రాలు ఉన్నచోట, అక్కడ ప్రవేశించే ముందు, బయటకు వచ్చిన తర్వాత, వాహనాలు, మూసివున్న గదులు, పీపీఈ ధరించే ముందు, తొలగించిన తరువాత, చేతుల పరిశుభ్రత పట్టించుకోవాలి. మీడియం రిస్క్ ఉన్న కార్మికులు, చేతి గ్లోవ్స్, గౌను, ఫేస్ మాస్క్, ఫేస్ షీల్డ్, గాగుల్స్ అవసరం బట్టి వారికి ఎదురయ్యే ప్రమాదం బట్టి ధరించాలి. నిబంధనల ప్రకారం PPE ఉపయోగించేలాగా కార్మికులకు శిక్షణ ఇవ్వాలి.

మధ్యస్థంగా ప్రమాదం ఉండే కార్యక్షేత్రాల్లో కనీసం రెండుసార్లు రోజులో అన్ని గదులూ వాష్ రూమ్లు, వస్తువులు, ఉపరితలాలను శుభ్రం చేసి శానిటైజ్ చెయ్యాలి. వీలైతే పనికి ధరించిన వస్తువులను మార్చుకుని అక్కడే ఉతికి వేసేందుకు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి

తీవ్రమైన రిస్క్: వీరు ప్రత్యేక శ్రేణికి చెందిన కార్మికులు. ఆస్పత్రులు, మార్చురీలు, మెడికల్ లేబరెటరీలు అంబులెన్సులు, అంతిమయాత్రలకు వెళ్లే వాహనాలు మొదలైన వాటిలో పనిచేసే వారు సాధారణ మార్గదర్శకాలు మౌలిక ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణ పద్ధతులు అనుసరించాలి. అయితే ఇటువంటి కార్యక్షేత్రాల్లో ప్రత్యేక ఇంజనీరింగ్, పాలనాపరమైన నియంత్రణలు అవసరమౌతాయి. వారి పని తీరు ప్రకారం ఈ కార్మికులు PPE తగుస్థాయిలో వినియోగించుకోవాల్సి ఉంటుంది ఆ మార్గదర్శకాలు ఈ కరదీపిక పరిధిలో లేవు. వీటికి సంబంధించిన మార్గదర్శకాలను కేంద్ర ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ వెబ్సైట్లో www.mohfw.gov.in లో పొందవచ్చు.

ఇళ్లలో పనిచేసే వారు, వ్యక్తిగత రవాణా, హోమ్ డెలివరీ అందించేవారు, కరోనా ఉన్న వారి ఇళ్ళల్లో సేవలు అందించాల్సిన ప్లంబర్లు, ఎలక్ట్రీషియన్లు మొదలైనవారు తప్పనిసరిగా సక్రమంగా 3 ప్లై, మూడు అంచెలుగా ఉండే సర్జికల్ మాస్క్, N95 రెస్పిరేటర్, చేతికి గ్లౌజ్, ముఖానికి షీల్డ్, గాగుల్స్, రోగితో ఎంత సన్నిహితంగా ఉన్నారు ఎంతసేపు ఉన్నారు అనే దానిపై ఆధారపడి గౌన్ ధరించవలసి ఉంటుంది. మౌలికమైన ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణ పద్ధతులు అనుసరించాల్సి ఉంటుంది

తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్న కార్మికులకు హై రిస్క్ పనులు నిర్దేశించరాదు

కార్యక్షేత్రంలో అనారోగ్యం ఎదుర్కోవడం

కరోనా రోగలక్షణాలు కల కార్మికులను కార్యక్షేత్రంలో గుర్తించి ఐసోలేట్ చేసే బాధ్యత యజమాని సూపర్వైజర్ సహోద్యోగులపై ఉన్నది.ఆ వ్యక్తి మాస్క్ ధరించని పక్షంలో వెంటనే వారికి మాస్క్ ఇవ్వాలి. వైద్య సహాయానికి పంపేవరకూ మంచి గాలి వెలుతురు వున్న చిన్న గదిని, తలుపు మూసే విధంగా, ఐసోలేషన్ గదిగా ఏర్పాటు చేయాలి. లేదా ఆ కార్మికుడిని తక్షణం ఇతరుల నుంచి దూరంగా ఒక బహిరంగ ప్రదేశానికి తరలించాలి.

చాలా సందర్భాల్లో కర్మాగారాన్ని లేదా వ్యాపార సంస్థను మూసి వేయవలసిన అవసరం ఉండదు. జబ్బు పడ్డ వ్యక్తి సుదీర్ఘ కాలంపాటు ఉపయోగించిన ప్రదేశంలో, కిటికీలు తలుపులు తెరిచిన అనంతరం వాటిని మూసివేయవచ్చు. శుభ్రం చేసేందుకు, డిస్ఇన్ఫెక్ట్ చేసేందుకు ఇరవై నాలుగు గంటల పాటు వేచి ఉండాలి.

* కలుషితమైన ప్రదేశాలను ముందు సబ్బు నీటితో కడిగిన అనంతరం డిస్ఇన్ఫెక్ట్ చెయ్యాలి
* తాజాగా తయారు చేసిన ఒక శాతం సోడియం హైపో క్లోరైట్ లేదా అరవై శాతం ఇథైల్ ఆల్కహాల్ ద్రావణాన్ని అవసరమైన చోటల్లా ఉపరితలాలు, వస్తువులపై వాడాలి
* శుభ్రం చేస్తున్న వ్యక్తి చేతికి గ్లౌవ్స్ గాగుల్స్ లేదా ముఖానికి షీల్డ్ గౌను బూట్లు తప్పనిసరిగా ధరించాలి.

ఇంకా ఉద్యోగులెవరికి ఈ రోగి నుంచి కరోనా సోకే ప్రమాదం ఉందో నిర్ధారించి అదనంగా మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

* ఉద్యోగులకు తమ పని ప్రదేశంలో కరోనా వైరస్ సోకే ప్రమాదం ఎదురుపడి ఉండవచ్చునని తెలియచేసి గోప్యత ఉండేలా చూడాలని కోరాలి.
* కరోనా సోకిన వ్యక్తితో సుదీర్ఘంగా లేదా పదేపదే, రెండు మీటర్ల కంటే తక్కువ దూరంలో సంపర్కం కలిగి ఉన్న ఉద్యోగులందరూ, పధ్నాలుగు రోజుల పాటు ఇంట్లో క్వారంటైన్ లో ఉండాలని, వీలైతే టెలీ విధులు నిర్వహించాలని, రోగలక్షణాల కోసం తమని తాము పరిశీలించుకోవాలని, అస్వస్థత పాలైతే ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన మార్గదర్శకాలు అనుసరించాలని ఆదేశించండి

* ఇతర ఉద్యోగులు యథావిధిగా తమ పని కొనసాగిస్తూ ఏవైనా రోగలక్షణాలు కనిపిస్తాయేమో జాగ్రత్తగా గమనించి, కనిపించిన పక్షంలో అధికారులకు తెలియజేయాలి

* కరోనా సోకినా లేదా వైరస్ సోకే ప్రమాదం కలిగిన ఉద్యోగులు పనికి తిరిగి వచ్చినపుడు, ఇతర కార్మికులు ప్రజలకు ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం లేకుండా, కోలుకున్న కార్మికులు ఏవిధంగా విధులకు తిరిగి రావాలో నిర్ధారించే బాధ్యత కూడా యజమానులపై ఉంది

మరిన్ని వివరాలకు కార్యక్షేత్రంలో కరోనా వైరస్ వ్యాప్తిని నిరోధించేందుకు నివారణ చర్యల కొరకు మంత్రిత్వ శాఖ వెబ్ సైట్లో mohfw.gov.in ఎస్ఓపీ చూడండి.

యజమానులకు కార్యాచరణ

చేయవలసినవి

వివిధ కార్యక్షేత్రాల్లో, పనులలో రిస్క్ అంచనా వేసి ప్రతి పనికి సంబంధించి కార్మికులకు తగిన వ్యక్తిగత రక్షణ సామగ్రి అందజేయాలి.

ఇంటి నుంచి భోజనం తెచ్చుకుని తమ డెస్క్ వద్ద తినేలాగా కార్మికులను ప్రోత్సహించాలి

ఫ్యాక్టరీ, వ్యాపార సంస్థ ఆవరణలో లేదా వీలైనంత సమీపంలో కార్మికులకు వసతి కల్పించాలి

వీలయిన చోటల్లా ఉద్యోగులకు సురక్షితమైన రవాణా సౌకర్యం కల్పించాలి .

పని ప్రదేశంలో అనారోగ్యాన్ని ఏ విధంగా ఎదుర్కోవాలో ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలి

కరోనాకి సంబంధించి వెసులుబాటు కల సెలవు విధానాన్ని రూపొందించాలి. కార్మికుల భద్రత, విద్యపైన ప్రాథమికంగా దృష్టి సారిస్తూ మానవవనరుల విధానాలను మార్పు చేయాలి

పనికి గైర్హాజరీ, సరఫరా చైన్లో అంతరాయాలు, సరఫరా సేవల్లో జాప్యం లేదా పరిమితంగా సేవలు అందించే పరిస్థితిని ఎదుర్కోనేందుకు పటిష్టమైన అత్యవసర ప్రణాళిక రూపొందించాలి

యజమానులకు కార్యాచరణ

చేయకూడనివి

కరోనా లక్షణాలు ఉన్న ఉద్యోగులను పనికి రావద్దనీ, వారు ఇంటికి వెళ్లి సమీపంలో ఉన్న ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిని తక్షణం సంప్రదించాలని ఆదేశించాలి

మాస్క్ లేకుండా మీ పరిసరాల్లోకి ఎవరినీ అనుమతించవద్దు

కార్మికులు ఉపరితలాలు తాకకుండా సంకేతాలు, మార్కర్లు ఏర్పాటు చేయాలి

కార్మికులు పనిముట్లు, యంత్రాలు కలిసి వినియోగించకుండా నిషేధించాలి

ఒకరినొకరు తాకడం, చేతులు కలపడం, ఆలింగనం చేసుకోవడాన్ని నిషేధించాలి

కార్మికులు ఒకే చోట గుమిగూడకుండా కట్టడి చెయ్యాలి

కార్మికులు అనవసరంగా అటూ ఇటూ తిరగకుండా నిషేధించాలి

ముఖాముఖి సమావేశాలు నిర్వహించవద్దు. సమావేశాలకు ఆన్లైన్ వేదికలు ఉపయోగించాలి

వీలైనంత వరకూ ఎయిర్ కండిషనింగ్ వాడకుండా చూడాలి

యజమానులకు కార్యాచరణ

చేయవలసినవి

మీ సంస్థకు సందర్శకులను పరిమితం చేయాలి

ఉద్యోగులందరినీ కూడా ప్రవేశద్వారం వద్దే షిఫ్ట్ కి వచ్చినప్పుడు, జ్వరం ఇతర లక్షణాల కోసం పరీక్షించాలి

మీ ఆవరణలో మాస్క్ వినియోగం తప్పనిసరి చేయాలి. శ్వాస సంబంధమైన పద్ధతులపైన ఉద్యోగులకు అవగాహన కల్పించాలి

సామాజిక దూరం పాటించేలాగా వీలైన చోటల్లా పని ప్రదేశంలో మార్పులు చేయాలి. అడ్డంకులు ఏర్పరచాలి

సామాజిక దూరం పాటించేలాగా అంతర్గత ప్రక్రియలను, ఉత్పత్తి ప్రక్రియలను మార్పుచేయాలి. సాధ్యమైన చోటల్లా ఉద్యోగులకు టెలీ కమ్యూటింగ్ సౌకర్యం ఇవ్వాలి

వీలైనన్ని సేవలు దూరంనించి అందించేలాగా వెసులుబాటు కల్పించుకోవాలి. సంస్థకు వచ్చే పార్శిళ్లు, బయటకు పంపే పార్సిళ్లు నో కాంటాక్ట్ పద్ధతిన జరిగేలా చూడాలి

కార్మికులందరూ కూడా ఎల్లవేళలా ఒకరినుంచి ఒకరు కనీసం రెండు మీటర్ల దూరం పాటించేలాగే చూడాలి

వాష్ రూములు వంటగదులు ఇతర తేలికగా అందుబాటులో ఉండే ప్రదేశాల్లో సానిటైజర్లు అందుబాటులో ఉంచాలి

పని ప్రదేశంలో బయటనుంచి పుష్కలంగా గాలి వెలుతురు వచ్చేలా చూడాలి

యజమానులకు కార్యాచరణ

చేయకూడనివి

గాలి వెలుతురు సరిగ్గా లేని గదుల్లో కార్మికుల చేత పని చేయించవద్దు

తప్పనిసరి అయితే తప్ప ప్రయాణం చెయ్యవద్దు. అవసరమైన పక్షంలో మౌలిక ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణ జాగ్రత్తలన్నీ పాటించాలి.

తీవ్ర అనారోగ్యం పాలయ్యే రిస్క్ ఉన్న కార్మికులు ప్రయాణించకుండా చూడాలి.

వీలైతే క్యాంటీన్ సేవలు నిలుపు చెయ్యాలి

కార్మికులు కలిసి భోజనం చేయడాన్ని అనుమతించరాదు

ఉద్యోగులు ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ ఉపయోగించకుండా చూడాలి

కార్మికుల పైన డిస్ఇన్ఫెక్ట్ రసాయనాలు స్ప్రే చేయరాదు

యజమానులు ఉద్యోగుల సామాజిక ప్రవర్తన

కార్యక్షేత్రంలోకరోనా సోకే ప్రమాదం యజమానులు ఉద్యోగుల సామాజిక నడవడికపైనే గణనీయంగా ఆధారపడి ఉంటుంది. అందువల్ల యజమానులు ఉద్యోగులు కూడా తమ కుటుంబాలతో లేదా సమాజంలో ఉన్నప్పుడు సామాజికంగా బాధ్యతాయుతమైన ప్రవర్తన గురించి సమాచారాన్ని వ్యాప్తి చెయ్యాలి. ఒక కార్యక్షేత్రంలో ప్రతి వ్యక్తి ప్రవర్తనపైనా ఆ యొక్క ప్రదేశం ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుందన్న విషయాన్ని పదేపదే చెప్పాలి. ఒక్క వ్యక్తికి ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినప్పటికీ అది ఇతరులకు వ్యాపించవచ్చుననీ, దానివల్ల కంపెనీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలగడమేకాకుండా ఇన్ఫెక్ట్ అయిన వారి కుటుంబాలు కూడా ప్రభావితమవుతాయన్న విషయాన్ని స్పష్టం చేయాలి. ఈ కింది అంశాలను నొక్కి చెప్పాలి.

చేయవలసినవి

పని నుంచి ఇంటికి చేరిన వెంటనే సబ్బు నీటితో చేతులు కడుక్కోవాలి. ఆ తర్వాత దుస్తులు మార్చుకుని వాటిని ఉతకాలి. అనంతరం స్నానం చెయ్యాలి

ఇంటి నుంచి కొంతసేపు బైటకు వెళ్ళవలసి వచ్చినా కూడా మాస్క్ తో ముక్కు నోరు మూసుకోవాలి. మాస్క్ ముందుభాగాన్ని తాకరాదు. అది గడ్డం కంటే కిందకు జారిపోనివ్వకూడదు. డిస్పోజబుల్ మాస్కులను మూత ఉన్న చెత్త బుట్టలో పడేయాలి.

మార్కెట్లకు వీలైనంత తక్కువగా వెళ్లండి. షాపింగ్ లిస్టులో కావాల్సిన వస్తువులు చేరేంతవరకు ఆగండి. ఇతరులతో సామాజిక దూరం పాటించాలి. వీలైనంత ఆన్ లైన్, ఫోన్ ద్వారా షాపింగ్ చేయాలి, మరియు ఇంటివద్దనే వస్తువులను డెలివరీ అందుకోవాలి

బట్టతో తయారుచేసిన మాస్క్ ధరిస్తే దాన్ని రోజూ సబ్బు నీటితో ఉతకాలి

ఇతరులతో ఉన్నప్పుడు కనీసం రెండు మీటర్ల దూరం పాటించాలి

శ్వాస సంబంధమైన పద్ధతులు, మర్యాదలు అనుసరించాలి.

యజమానులు ఉద్యోగుల సామాజిక నడవడిక

చేయవలసినవి

కనీసం రెండు గంటలకొకసారి సబ్బు నీటితో కనీసం ఇరవై సెకన్ల పాటు చేతులు కడుక్కోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చూడటానికి చేతులు శుభ్రంగా అనిపించినప్పటికీ చేతులు కడుక్కోవాలి. ముఖ్యంగా వంట చేసే ముందు, తరవాత, తినే ముందు, తరవాత వాష్ రూమ్ ఉపయోగించిన తర్వాత, ముక్కు చీదిన తర్వాత దగ్గినా తుమ్మినా వెంటనే చేతులు కడుక్కోవాలి.

మీ ఇంటి కోసం, మీతోపాటు జేబులో ఉంచుకునేందుకు, ఆల్కహాల్ హ్యాండ్ శానిటైజర్ కొనుగోలు చేయాలి

ఇంట్లో తరచూ తాకే ఉపరితలాలను క్రమం తప్పకుండా డిస్ఇన్ఫెక్ట్ టెంట్తో శుభ్రం చేయాలి

ఆల్కాహాల్ శానిటైజర్లతో మీ మొబైల్ ఫోన్ను తుడిచి డిస్ఇన్ఫెక్ట్ చెయ్యాలి

మీరు ఏ ఉపరితలాలను తాకుతున్నారో, ఎంత తరచూ ముఖాన్ని తాకుతున్నారు గుర్తించండి. ముఖాన్ని చేతులతో తాకకపోవడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి

ఇంట్లో తయారుచేసిన తాజా, వేడి భోజనం ద్వారా సక్రమంగా పోషకాహారం లభించేలా. చూడండి మరియు మంచి నీరు తగినంత తాగండి.

వంట చేసే ముందు కూరగాయలను పరిశుభ్రమైన నీటితో శుభ్రంగా కడగండి

ఇంట్లోనే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి

యజమానులు ఉద్యోగుల సామాజిక నడవడిక

చేయవలసినవి

ఇంట్లో వయోవృద్ధులకు తీవ్రమైన అనారోగ్యం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక వారి పట్ల ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించండి

మీలో కరోనా వచ్చిందని సూచించే రోగలక్షణాలు కనపడితే వెంటనే సమీపంలో ఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సంప్రదించండి. వైద్యుల సలహా పాటించండి మీ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు.
తేలికగా తీసుకోవద్దు మాస్క్ ధరించి పరీక్ష జరిగేంతవరకూ ఐసొలేట్ కావాలి. సొంతంగా మందులు వేసుకోవద్దు.

మీ ఇంట్లో, కుటుంబంలో ఎవరికైనా కరోనా లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఆ వ్యక్తికి మాస్క్ ఇవ్వండి. కరోనా కాదని నిర్ధారణ జరిగేంత వరకు ఆ వ్యక్తిని ఇంట్లోనే ఐసోలేషన్లో ఉంచండి

చేయకూడనివి

ముఖాన్ని కప్పుకోకుండా, మీ చేతుల్లోకి దగ్గడం తుమ్మడం చేయవద్దు

తప్పనిసరి అయితే తప్పితే ఇంట్లోనుంచి బైటకు వెళ్లవద్దు. కుటుంబ సభ్యులను కూడా బయటకు వెళ్ళనివ్వద్దు.

ఆసుపత్రికి వీలైతే వెళ్ళకండి. మీ డాక్టర్ తో టెలీ సంప్రదింపులు జరపండి. అవకాశం ఉన్నచోట శస్త్రచికిత్సలు వాయిదా వేయండి

మాస్క్ ధరించని వారి నుంచి దూరంగా ఉండండి

యజమానులు ఉద్యోగుల సామాజిక నడవడిక

చేయకూడనివి

వీలైనంత వరకు ఎక్కడికీ ప్రయాణించవద్దు. ప్రయాణాలు కరోనా సోకే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి

ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ ఉపయోగించవద్దు. నడక లేదా సైక్లింగ్ చేయండి. అవి మీ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది

పెళ్లిళ్లు, పుట్టినరోజుల వంటి సామాజిక కార్యక్రమాలకు, వేడుకలకు వెళ్లవద్దు. వీడియోకాన్ఫరెన్స్ లేదా టెలిఫోన్ కాల్ ద్వారా బంధువులు, మిత్రులతో మాట్లాడండి. కార్యక్రమాలకు హాజరు కావడం మరీ తప్పనిసరి అయితే మాస్క్ ధరించి ఎల్లవేళలా సామాజిక దూరం పాటించండి. అక్కడ వీలైనంత తక్కువ సమయం గడపండి

బయట ఆహారం తినవద్దు

ఇతరులతో కలిసి భోజనం చేయవద్దు. దీనివల్ల కరోనా వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంటుంది

జనం ఎక్కువగా ఉండే మాల్స్, రెస్టారెంట్లు, జిమ్ లు, ప్రార్థనా స్థలాలు, క్రీడా పోటీలు మొదలైనవాటికి వెళ్లవద్దు.

ప్రజలు ఎక్కువగా తాకే ఉపరితలాలను తాకవద్దు. మెట్లు ఎక్కే రెయిలింగ్, డోర్ హ్యాండిల్, డోర్ నాబ్, గేట్లు, లైట్ స్విచ్ లు, పంపులు మొదలైనవాటిని తాకవద్దు. తలుపులు తెరిచేందుకు మీ మోచేయి లేదా ముంజేయి ఉపయోగించండి

మీ ఇంటికి సందర్శకులను రానివ్వద్దు. మీరు ఇతరుల ఇళ్ళకు వెళ్లవద్దు

యజమానులు ఉద్యోగుల సామాజిక నడవడిక

చేయకూడనివి

మీకు సన్నిహితులైన వారిని ఆలింగనం చేసుకోవడం, ముద్దుపెట్టుకోవటం గాని వారితో చేతులు కలపడం గాని చేయవద్దు.

మీ మొబైల్ ఫోన్ తో సహా ఏ వస్తువు కూడా ఇతరులతో పంచుకోవద్దు

మీకు జ్వరం గొంతునొప్పి లేదా దగ్గు ఉంటే ఎవరి సమీపంలోకి వెళ్లవద్దు

కరోనా సోకినట్లు నిర్ధారణ జరిగిన లేదా అనుమానం ఉన్నా ఏ వ్యక్తికీ దగ్గరగా వెళ్లవద్దు

బయట ఉమ్మి వేయవద్దు

కరోనా సోకిన వ్యక్తుల నుంచి దూరంగా ఉండడం, వారికి సహాయం చేయకపోవడం ద్వారా వారిని వివక్షతో చూడవద్దు. వివక్ష వల్ల కేసులు వెలుగులోకి రాకుండా ఉండి పోవడం లేదా తప్పుడు సమాచారం బయటకు రావడం, సహకారం లేకపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. గుర్తుంచుకోండి! మీరే ఒకరోజు రోగి కావచ్చు.

అత్యవసర ప్రణాళిక

మీ కార్యక్షేత్రం లేదా మీ కార్మికులు ఉండే ప్రాంతంలో కరోనా వెలుగుచూసే అవకాశం ఉన్నందువల్ల వ్యాపారాన్ని కొనసాగించేందుకు ఒక ప్రణాళికను రూపొందించుకోండి. చెప్పుకోదగ్గ సంఖ్యలో ఉద్యోగులు కాంట్రాక్టర్లు సప్లయర్లు మొదలైనవారు మీ వ్యాపార స్థలానికి రాలేకపోయినప్పటికీ మీ వ్యాపారాన్ని ఎలా కొనసాగించాలో ప్రణాళికలో పరిష్కారం ఉండాలి. ఈ ప్రణాళిక గురించి వారికి తెలియచెప్పి ప్రణాళికలో భాగంగా వారు ఏం చేయవలసి వుంటుందో వారికి అర్థమయ్యేలా వివరించండి. స్వల్పంగా రోగలక్షణాలు కనబరచినా, లక్షణాలు అణచివేసేందుకు పెరాసిటమాల్ ఇబూప్రోఫెన్ వంటి చిన్న మందులు తీసుకున్నప్పటికీ పనికి రావద్దని స్పష్టం చేయండి

* ముఖ్యమైన ప్రక్రియలు కొనసాగించే విధంగా అవసరమైతే మీ వ్యాపార పద్ధతుల్లో మార్పులు చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉండండి

* సరఫరాలో అంతరాయాలు, డెలివరీలో జాప్యానికి సిద్ధం కండి

* ముఖ్యమైన వస్తువులు, సేవలకు ప్రత్యామ్నాయ సరఫరాదారులను గుర్తించండి

* ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసిన కస్టమర్లను గుర్తించండి. లేదా మీ కార్యకలాపాలను తాత్కాలికంగా నిలుపుదల చేయడం లేదా తగ్గించడం చేసుకోండి

* పని నిరంతరాయంగా జరిగేలాగా మీ ప్రక్రియలను గుర్తించి వాటిని ప్రాధాన్యత ప్రకారం నిర్ణయించండి. పని ప్రదేశాల్లో ఉండవలసిన కార్మికుల సంఖ్యను కనీసస్థాయికి తగ్గించి పని జరుగుతుండగానే కార్మికులకు రక్షణ కల్పించవలసిన అవసరం కూడా గుర్తుంచుకోండి.

* వీలైన చోటల్లా సేవలను దూరంనుంచే అందించండి

* ఎక్కువ మంది ఉద్యోగులు గైర్హాజరైన పక్షంలో అత్యవసరమైన వ్యాపార కార్యకలాపాలు ఏవిధంగా కొనసాగించాలో ప్రణాళికను రూపొందించుకోండి

* కార్యక్షేత్రం లోనూ సెలవులకు సంబంధించి విధానాల్లో వెసులుబాటు కల్పించేందుకు సిద్ధం కండి

* అత్యవసరమైన విధులు నిర్వహించే లాగా ఉద్యోగులందరికీ బహుళ విధాల శిక్షణ ఇవ్వండి.

కార్మిక రాజ్య బీమా సంస్థ

కార్మిక మరియు ఉపాధి మంత్రిత్వ శాఖ