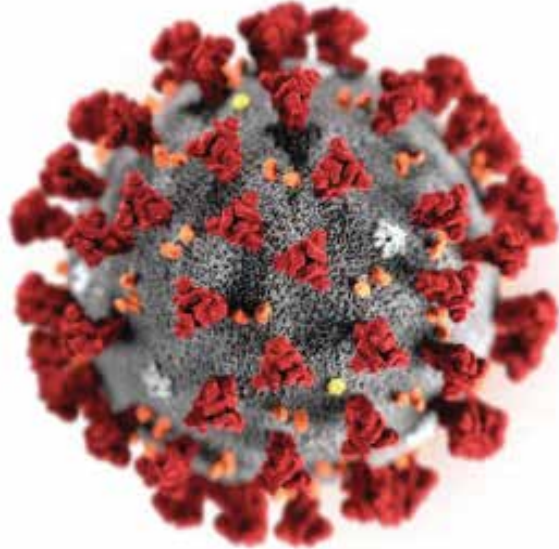


## COVID 19 के बाद कार्य स्थल पर लौटने के लिए दिशानिर्देश

COVID 19:  
'काम पर लौटें' नए 'सामान्य' में



## दिशानिर्देश -3

### पुस्तिका सामग्री

1. COVID 19 - स्वर्णिम नियम
2. HSE आवश्यकताएँ (घर से घर तक)
3. घर से काम (कर्मचारियों के एक वर्ग के लिए)
4. निष्कर्ष
5. अनुलग्नक -1: COVID 19 क्या है और यह कैसे फैलता है?
6. अनुलग्नक -2: COVID 19 लक्षण

## COVID 19 - स्वर्णिम नियम

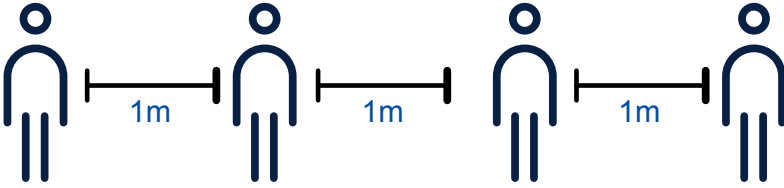
निम्नलिखित के प्रभावी अनुपालन के लिए आवश्यक उचित संसाधन कार्यबल द्वारा उपाय।

- a. जो कर्मचारी अस्वस्थ हैं वे घर पर रहेंगे और चिकित्सा सलाह लेंगे।
- b. सामाजिक दूरी का अभ्यास करें।
- c. अच्छे श्वसन स्वच्छता उपायों का पालन करें।
- d. हाथ की स्वच्छता का अभ्यास करें।
- e. कार्य स्थानों, कार्य उपकरण और सुविधाओं की सफाई। विवरण बाद की स्लाइड्स में दिया गया है |

# 1. COVID 19 - स्वर्णम नयम

## सामाजक दूरी का अभ्यास करें

- कम से कम 1 मीटर बनाए रखें
- दूसरों के साथ निकट संपर्क से बचें
- हाथ मलाने से बचें; अभलवादन के अन्य रूपों का अभ्यास करें



No Handshake



## 1. COVID 19 - स्वर्णिम नियम

### अच्छे श्वसन स्वच्छता उपायों का पालन करें

- खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को ऊतकों से ढकें; यदि ऊतक आपकी खाँसी में उपलब्ध खाँसी या छींक नहीं हैं।
- सुरक्षित रूप से इस्तेमाल किए गए ऊतकों को दूर करें।
- ऊतक बंद करने के तुरंत बाद हाथ धोएं; यदि आपकी कोहनी में खाँसी हो गई है या छींक आ रही है तो कोहनी तक हाथ धोएं।
- आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।
- नाक और मुंह ढकने वाला मास्क पहनें।
- इस्तेमाल किए गए फेस मास्क को एक बंद कचरे के डिब्बे में डिस्पोज करना और तुरंत हाथ धोना



## 1. COVID 19 - स्वर्णिम नियम

### हाथ की स्वच्छता का अभ्यास करें

a) कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से बार-बार धोएं; यदि साबुन और पानी आपके हाथों को कम से कम 60% अल्कोहल युक्त सैनिटाइज़र के साथ उपलब्ध नहीं हैं

### b) अपने हाथ धो लो

- खाने से तुरंत पहले
- यदि आप दूषित वस्तुओं / सतहों को छूते हैं
- आपके खांसने के बाद, छींकें या अपनी नाक को फुलाएं
- बीमार व्यक्तियों के साथ किसी भी आकस्मिक संपर्क के बाद
- वॉश रूम में जाने के बाद



## विचार करने के लिए कार्य: घर से कार्यस्थल तक

### A) घर छोड़ने से पहले

i. यदि आप संबंधित हैं तो चिकित्सीय सलाह  
लें निम्नलिखित समूहों में से एक:

A. आयु > 60

B. पुरानी बीमारी से पीड़ित

C. कैंसर है तो

D. एक चिकित्सा स्थिति है कि हो सकता है अपनी  
प्रतिरक्षा को प्रभावित करें

E. ऐसी दवाएँ ले रहे हैं जो दमन करती हैं प्रतिरक्षा तंत्र।

F. यदि आप गर्भवती हैं तो

ii. यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं और / या COVID 19 के  
कोई लक्षण हैं

A. घर पर रहें

B. चिकित्सा देखभाल (एमओएच, कुवैत द्वारा जारी मार्गदर्शन का पालन करें)

C. अपने पर्यवेक्षक को सूचित करें



## Actions to consider: from home to the workplace

### B) यात्रा

- A. काम आने के दौरान अकेले यात्रा करें
- B. यदि साइकिल परिवहन में यात्रा करते हैं, तो ,
- 2 मीटर की सामाजिक दूरी बनाए रखें
  - फेस मास्क पहनें
  - हाथ साफ करो
- C. साफ / कीटाणुरहित पूल वाहन में यात्रा करें





विचार करने के लिए कार्य:  
कार्यस्थल में प्रवेश करने से पहले

A) लक्षण जांच (तापमान जांच सहित)

- A. शरीर के तापमान की जांच से गुजरना प्रवेश द्वार पर
- B. b) यदि तापमान अधिक है सामान्य से, निर्देशों का पालन करें; कार्यालय में प्रवेश न करें



## **Actions to consider: At the entry gate (before entering the workplace)**

### **B) प्रवेश / निकास पर भीड़ से बचें**

- A. निम्नलिखित मंजिल से सामाजिक दूरी का अभ्यास करें प्रवेश द्वार पर बाधाएं
- B. पूल बसों में सवार होने और बस से उतरने का इंतजार करते हुए सामाजिक दूरी का अभ्यास करें; पहले से बाहर अनुक्रम का पालन करें।
- C. हाथ मिलाने, अनावश्यक बातचीत और अभिवादन से बचें।
- D. फेस मास्क पहनें
- E. अपने श्रेष्ठ निर्देशों का पालन करें और उसकी दिशा के अनुसार ड्यूटी में भाग लें।

## विचार करने के लिए कार्य: कार्यस्थल के अंदर

- A. अपने कार्यालय पहुँचने के बाद अपने हाथ धोएँ।
- B. अपने पर्यवेक्षक के साथ अपनी उपस्थिति दर्ज करें।
- C. सामाजिक डिस्टेंसिंग नियम (2 मीटर) का अनुपालन।
- D. यदि सामाजिक गड़बड़ी संभव नहीं है या यदि कार्य प्रकृति सामाजिक गड़बड़ी (विभिन्न प्रक्रिया इकाइयों में काम) को रोकती है, तो अनुपालन के लिए उपयुक्त मास्क का उपयोग किया जाता है।



## विचार करने के लिए कार्य: कार्यस्थल के अंदर

### F. कार्य उपकरण

1. काम के उपकरण साझा न करें।
2. यदि संभव न हो, तो शिफ्ट बदलने के दौरान कीटाणुनाशक उपकरण।
3. पेन शेयर न करें।
4. यदि आप कागज का आदान-प्रदान करना चाहते हैं, तो हाथ की स्वच्छता का अभ्यास सुनिश्चित करें

G. उन क्षेत्रों की यात्रा न करें जहाँ आपकी उपस्थिति की आवश्यकता नहीं है।

H. कार्यालय में आपसे मिलने के लिए किसी भी आगंतुक को न बुलाएँ। फोन के माध्यम से अपनी बातचीत को प्रतिबंधित करें। यदि संभव न हो, तो अपने पर्यवेक्षक से अनुमोदन प्राप्त करें और आगंतुकों से मिलने की प्रक्रिया का पालन करें।

I. सामाजिक / धार्मिक आयोजन निषिद्ध हैं। आपको व्यक्तिगत प्रार्थना चटाई लाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।



## विचार करने के लिए कार्य: कार्यस्थल के अंदर

### H. बैठकें:

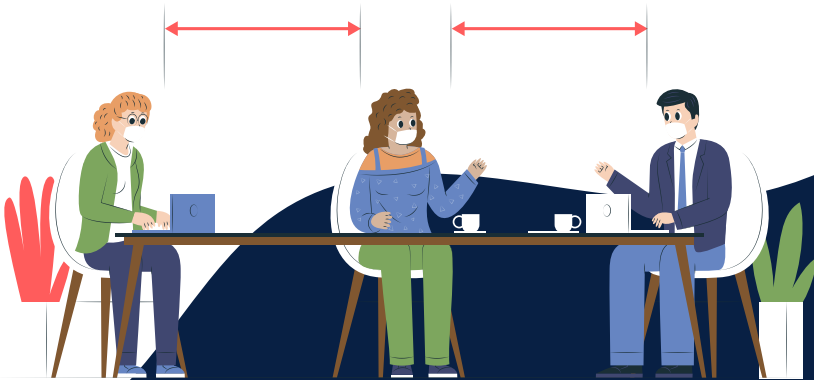
- आमने-सामने की बैठकों से बचें। आभासी बैठकों का संचालन करें आमने-सामने की बैठकों के मामले में, निम्नलिखित सुनिश्चित करें:
- -2 मीटर की सामाजिक दूरी
- -फेस मास्क पहनना

### I. यदि आप COVID-19 के लक्षण विकसित करते हैं या कार्य स्थल पर बीमार महसूस करते हैं:

- अपने पर्यवेक्षक को सूचित करें
- मेडिकल डिवीजन को बुलाओ

### J. यदि आप COVID-19 के लक्षण विकसित करते हैं या कार्य स्थल पर बीमार महसूस करते हैं

- अपने पर्यवेक्षक को सूचित करें
- मेडिकल डिवीजन को बुलाओ



## विचार करने के लिए कार्य: कार्यस्थल के अंदर टोलिट की सुविधाएं

- A. वॉश रूम सुविधाओं में सामाजिक दूरी का पालन करें
  - B. वॉश रूम का उपयोग करने से पहले और बाद में हाथ धोएं
- सफाई कर्मचारी कम आवृत्ति पर जाएंगे, केवल कचरा संग्रहण के लिए। स्वयं सफाई को प्रोत्साहित किया जाता है।

## **Actions to consider: inside the workplace**

### **Pantry facilities, Greenery (plants) inside offices**

- A. अगले सूचना तक पेंट्री सेवाएं उपलब्ध नहीं होंगी।
- B. आपको घर से अपने जलपान / भोजन लाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है
- C. सुनिश्चित करें कि कार्यालय के कमरों के अंदर हरियाली (पौधों) को स्थानांतरित किया जाए अक्सर पानी भरने की प्रक्रिया के लिए एक सामान्य निर्दिष्ट क्षेत्र से बाहर।

## विचार करने के लिए कार्य: कार्यस्थल के अंदर

पूल बसों / कारों की यात्रा प्रवेश द्वार से कार्यालय तक पहुँचने के लिए और कार्यालय से प्रवेश द्वार पर वापस जाएँ और साइट के भीतर या एक स्थान से दूसरे स्थान पर काम के घंटों के दौरान यात्रा करें

साइटों के बीच यात्रा से बचने की कोशिश करें साइटों के भीतर यात्रा प्रतिबंधित करें यदि संभव न हो तो नीचे दी गई सावधानियों का पालन करें।

- अकेले यात्रा करें (पूल वाहनों में जैसे पिक-अप और कार) साइटों पर / साइटों के बीच काम करते समय
- यदि अकेले यात्रा संभव नहीं है तो 12- मीटर की दूरी बनाए रखें
- फेस मास्क का प्रयोग करें
- प्रवेश करने से पहले और वाहन से बाहर निकलने के बाद अपने हाथों को धोएं / साफ करें





## विचार करने के लिए कार्य: कार्यस्थल को छोड़कर

- A. बाहर जाने से पहले अपने हाथों को धो लें  
/ साफ करें
- B. बाहर जाते समय होने वाली सामाजिक  
गड़बड़ी
- C. घर पहुंचने के बाद हाथ धोएं
- D. घर पहुँचने के बाद अधिकतम व्यक्तिगत स्वच्छता  
सुनिश्चित करें



## निष्कर्ष

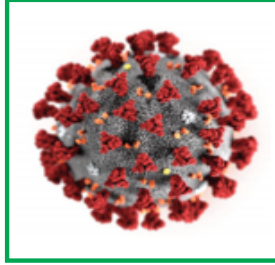
- A. सार्वजनिक स्थानों पर रहते हुए अपनी नाक और मुंह को ढकने वाला फेस मास्क पहनें
- B. सभी स्थानों पर सामाजिक दूरी बनाए रखें
- C. यदि आप बीमार हैं, तो घर पर रहें
- D. हर समय COVID 19 गोल्डन नियमों का पालन करें

स्व-निगरानी / सत्यापन के लिए il COVID 19 सुरक्षित कार्यस्थल सर्वेक्षण 'का उपयोग करें COVID 19 (सर्वेक्षण से संबंधित सभी नियंत्रण उपायों का अनुपालन जाँच सूची)

## COVID-19 क्या है और यह कैसे फैलता है

### COVID-19 क्या है?

कोरोना वायरस रोग एक संक्रामक रोग है। यह कोरोना वायरस परिवार के वायरस के कारण होता है।



### COVID19 कैसे फैलता है?

1. COVID-19 मुख्य रूप से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। आप COVID-19 वाले व्यक्ति के साथ निकट संपर्क (लगभग 12-मीटर) में आकर संक्रमित हो सकते हैं
2. जब एक संक्रमित व्यक्ति खांसता है, छींकता है, बातचीत करता है या हंसता है तो आप श्वसन की बूंदों से संक्रमित हो सकते हैं
3. आप वायरस से दूषित किसी वस्तु या सतह को छूने से भी संक्रमित हो सकते हैं और फिर अपनी आँखों, नाक या मुँह को छू सकते हैं



## COVID-19 के लक्षण

- बुखार
- खांसी
- सांस लेने में तकलीफ या सांस लेने में कठिनाई
- ठंड लगना
- मांसपेशियों में दर्द
- गले में खरास



muscle pain



cough



headache



chills



short of breath



chest pain



fever



sore throat

