दिनांक 18 मई, 2020

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

भारत सरकार

स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय

(ईएमआर विभाग)

दिनांक 18 मई, 2020 कार्यस्थल सेटिंग्स में कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए निवारक उपायों पर दिशानिर्देश

1. पृष्ठभूमि

कार्यालय और अन्य कार्यस्थल प्राय: अपेक्षाकृत निकट अवस्थित होते हैं, इनमें कार्य करने के लिए कई साझा स्थान होते है, जैसे कि गलियारे, लिफ्ट और सीढ़ियां, पार्किंग स्थल, कैफेटेरिया, बैठक कक्ष और सम्मेलन हॉल आदि। ऐसे स्थिति में कोविड–19 का संक्रमण अधिकारीयों, कर्मियों एवं आगंतुकों के मध्य अपेक्षाकृत तेज़ी से फैलने की संभावना होती है। इसलिए कार्यालयों/कार्यस्थलों में कोविड–19 को फैलने से रोकने की आवश्यकता है, फिर भी यदि कोई मामला प्रतिवेदित होता है, तो संक्रमण के प्रसार को प्रभावी तरीके से तत्क्षण रोकने की पहल होगी।

2. विस्तार (कार्यक्षेत्र)

इस आलेख में कोविड–19 के संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए इसमें निवारक एवं प्रतिक्रिया के उपायों को शामिल किया गया है।

आलेख को निम्न खंडो में विभाजित किया गया है:–

1. हर समय पालन किय जाने वाले सामान्य निवारक उपाय;
2. कार्यालयों के लिए विशिष्ट उपाय;
3. संक्रमण की स्थिति में किए जाने वाले उपाय;
4. संक्रमण की पुष्टि/ संदिग्धता की स्थिति में कीटाणुशोधन के लिए किए जाने वाले उपाय;

कंटेनमेंट जोन में अवस्थित चिकित्सा एवं अन्य अनिवार्य सेवाओं को छोड़कर शेष कार्यालय बंद रहेगें। मात्र कंटेनमेंट जोन के बाहर स्थित कार्यालयों को खोलने की अनुमति दी जाएगी।

3. सामान्य निवारक उपाय

पैंसठ वर्ष से अधिक आयु के व्यक्तियों, कॉमरेडिटी वाले व्यक्तियों (व्याधिग्रस्त लोगों), गर्भवती महिलाओं को आवश्यक एवं चिकित्सा विषयक उद्देश्यों को छोड़कर घर पर राजने का परामर्श दिया जाता है। इसे सुनिश्चित करना कार्यालय प्रबंधन का दायित्व होगा।

कोविड–19 के ज़ोखिम को कम करने के लिए सामान्य निवारक उपायो के अंतर्गत सरल जन स्वास्थ्य उपाय शामिल हैं। सभी जगहो पर सभी (कर्मियों और आगंतुको) द्वारा इन उपायों का पालन किया जाएगा।

इसमें निम्नलिखित शामिल है:

1. सार्वजानिक स्थलों पर जहां तक संभव हो कम से कम छह फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखी जानी चाहिए।

2. अनिवार्य रूप से फेस कवर/मास्क का उपयोग किया जाना चाहिए।

3. हाथों के गंदा न होने के बावजूद भी उन्हें साबुन से बार–बार चालीस से साठ सेकेंड तक धोया जाना चाहिए। अल्कोहल–आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग (कम से कम बीस सेकंड तक) जहाँ भी संभव हो, किया जाना चाहिए।

4. श्वसन शिष्टाचार का सख्ती से पालन किया जाए। इसके तहत प्रत्येक व्यक्ति को छीकते/खांसते समय अपने मुंह और नाक को अच्छी तरह से टिशु पेपर/रूमाल अथवा कोहनी से ढका जाना चाहिए तथा उपयोग किए गए टिशु पेपर का ठीक से निपटाव किया जाना चाहिए।

5. सभी के द्वारा अपने स्वास्थ्य की स्व–निगरानी की जाएगी और किसी भी प्रकार की बीमारी होने पर उसकी सूचना जल्द से जल्द राज्य और जिला हेल्पलाइन को दी जाएगी।

6. यत्र–तत्र थूकना कड़ाई से वर्जित होगा।

7. कर्मचारियों द्वारा आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड एवं का उपयोग किया जाएगा।

4. कार्यालय के लिए विशिष्ट निवारक उपाय

1. प्रवेश के समय सेनेटाइजर डिस्पेंसर से हाथ स्वच्छता तथा थर्मल स्क्रीनिग के प्रावधान की अनिवार्यता।

2. कार्यालय में केवल बिना लक्षण वाले कर्मचारियों/आगंतुकों को आने की अनुमति दी जाएगी।

3. कोई भी अधिकारी और कर्मचारी जो कन्टेनमेंट जोन में है, इसकी सूचना कार्यालय को दी जाएगी और कार्यालय में तब तक उपस्थित नहीं होगें जब तक कि जो को नि:विरूपित नहीं किया जाएगा। ऐसे कर्मचारियों को घर से काम करने की अनुमति दी जानी चाहिए और इसे अवकाश अवधि में नहीं गिना जाएगा।

4. ड्राइवर सामाजिक दूरी बनाए रखेगें और कोविड–19 से संबंधित आवश्यक दिशानिर्देश का पालन करेगें। इसे कार्यालयों/सेवा प्रदाताओं/कर्मचरियों द्वारा सुनिश्चित किया जाएगा कि जो चालक कन्टेनमेंट ज़ोन में रहते है, उन्हें वहां चलने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

5. उन सभी कर्मचारियों को सलाह दी जाएगी जो अधिक जोखिम वाले है यानि वृद्ध कर्मचारी, गर्भवती कर्मचारी और ऐसे कर्मचारी जिन्हें अंतनिर्हित चिकिसा स्थितियां है, अतिरिक्त एहतियात बरतने की सलाह दी जाएगी। उन्हें अधिमानत: किसी भी फ्रंट–लाइन काम के संपर्क में नहीं आना चाहिए जिसमें जनता से सीधे संपर्क की आवश्यकता हों। कार्यालय प्रबंधन को उन्हें यथा संभव घर से कार्य करने की सुविधा प्रदान करनी चाहिए।

6. सभी अधिकारियों और कर्मचारियों/आगुंतकों को कार्यालय में फेस कवर/मास्क का उपयोग करने पर ही प्रवेश की अनुमति दी जाएगी। कार्यलय परिसर के अंदर हर समय फेस कवर/मास्क पहनना अनिवार्य होगा।

7. एक प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइड घोल/स्प्रे का उपयोग वाहन के इंटीरियर के कीटाणुशोधन के लिए किया जायगा। गाड़ी के स्टीयरिग, दरवाज़े का हैंडिल, चाभी आदि को एक उचित कीटाणुनाशक से विसंक्रमित किया जाएगा।

8. नियमित आने वाले आगंतुकों/अस्थायी पास को निलंबित कर दिया जाना चाहिए और आने वाले आगंतुक जिस अधिकारी से वे मिलना चाहते है, उसकी उचित अनुमति के बाद ठीक से जांच कर मिलने की अनुमति दी जानी चाहिए।

9. जहां तक संभव हो, वीडियो कॉन्फ्रेसिग के माध्यम से बैठक की जानी चाहिए।

10. कोविड–19 के बारे में निवारक उपायों पर पोस्टर/स्टैंडीज/ऑडियो–वीडियो मीडिया प्रमुखता से प्रदर्शित किया जाना होगा।

11. जहां तक संभव हो, कार्यालय का समय, दोपहर के भोजन का समय/कॉफ़ी का समय विकेंद्रित रूप में किया जाएगा।

12. पार्किंग स्थल एवं परिसर के बाहर समुचित भीड़ प्रबंधन में विधिवत सामाजिक दूरी के मानदंडो को सुनिश्चित किया जाएगा।

13. वैले पार्किंग कार्यरत होगें यदि परिचालन कर्मचारीगण चेहरे का कवर/मास्क और दस्ताने पहनकर कार्य करेगें। वाहन के स्टेयरिग, दरवाज़ों, हैंडिल, चाभी आदि को उचित ढंग से विसंक्रमण किया जाएगा।

14. कार्यालय परिसर के बाहर और भीतर किसी भी दूकान, स्टॉल, केफेटेरिया आदि में हमेशा सामाजिक दूरियो के नियमों का हर समय पालन किया जाएगा।

15. परिसर में सामाजिक दूरी बनाए रखने के लिए कतार प्रबंदन में पर्याप्त दूरी के लिए विशिष्ट चिन्ह बनाया जाएगा।

16. अधिकारीयों, कर्मचारियों और आगंतुकों के लिए प्राथमिक तौर पर अलग–अलग प्रवेश एवं निकास द्वार की व्यवस्था की जाएगी।

17. कार्यस्थल विशेष रूप से स्पर्श की गई सतहों की लगातार उचित स्वच्छता एवं सफ़ाई निश्चित रूप से सुनिश्चित की जाए।

18. वॉशरम में हैंड सैनिटाइज़र, साबुन और बहते पानी की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित की जाए।

19. कार्यालय में सामग्रियो की आपूर्ति एवं रख-रखाव में निपटने के लिए आवश्यक सावधानी बरती जाएगी।

20. बैठने की व्यवस्था इग तरह से की जाए ताकि पर्याप्त सामाजिक दूरी बनी रहे।

21. सामाजिक दूरी के मानदंडो को बनाए रखने के लिए लिफ्ट में लोगों की संख्या को प्रतिसिद्ध किया जाएगा।

22. एयर-कंडीशनिग/वेंटिलेशन के लिए सीपीडब्ल्यूडी के दिशानिर्देशों का पालन किया जाएगा। जिसमें परस्पर जोर दिया जाता है कि सभी एयर कंडीशनिग उपकरणों की तापमान सेटिंग 24-30 डिग्री सेल्सियस की सीमा में होनी चाहिए। सापेक्ष आर्द्रता चालीस से सत्तर प्रतिशत की सीमा में होना चाहिए। ताज़ी हवा का सेवन जितना संभव हो उतना होना चाहिए और क्रॉस वेंटिलेशन पर्याप्त होना चाहिए।

23. बड़े पैमाने पर सभा/जमावड़ा यथावत् निषिद्ध रहेगा।

24. परिसर के अंदर हाथ-मुंह धोने, पानी पीने एवं शौचालय इत्यादि स्थलो पर लगातार प्रभावी ढंग से स्वच्छता एवं सफ़ाई पर विशेष ध्यान दिया जाएगा।

25. कार्यालय परिसर और सामान्य जगहो पर अक्सर स्पर्श की गई सतहो (दरवाज़ा का मुट्ठा, एलिवेटर बटन, हैंड-रेल्स, बेंच, वॉशरूम जुड़नार, आदि की नियमित सफ़ाई एवं विसंक्रमण (एक प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट का उपयोग कर) की जाएगी।

26. आगुंतकों और/या कर्मचारियो द्वारा छोड़े गए फेस कवर/मास्क/दस्ताने का उचित ढंग से निस्तार सुनिश्चित किया जाएगा।

5. कैफेटेरिया/कैंटीन/डाइनिग हॉल में:-

1. सामाजिक दूरी बनाए रखने के मानदंडो को सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त भीड़ और कतार प्रबंधन सुनिश्चित किया जाएगा।

2. अन्य आवश्यक सावधानी बरतने के लिए कर्मचारी/वेटर को मास्क और हाथ के दस्ताने पहनना होगा।

3. यथा संभव व्यक्तियों के बैठने के लिए उनके बीच एक मीटर की दूरी बनाए रखने की व्यवस्था की जाएगी।

4. रसोई घर में कर्मचारी सामाजिक दूरी के मानदंडो का पालन करेंगे।

6. संक्रमित मामलों के पाए जाने पर किए जाने वाले उपाय:

उपर्युक्त उपाय किए जाने के बावजूद कार्यलय में काम करने वाले कर्मचारियों के बीच संक्रमण के मामले पाए जाने पर इसकी अनदेखी नहीं की जा सकती है। ऐसी परिस्थिति में निम्नलिखित उपाय किए जाएगें:-

क. जब कई व्यक्ति एक कमरा/निकट का कार्यालय स्थान प्रयोग करते हैं, एक या कुछ व्यक्तियों (जो) कोविड-19 के सक्रिय लक्षणों से पीड़ित पाए जाते हैं:

1. बीमार व्यक्ति को एक कमरे या स्थान पर दूसरे व्यक्तियों से अलग-थलग रखा जाए। तब तक उनका/उनकी चिकित्सक द्वारा जांच नहं कर ली जाती है, उसे मास्क/फेस कवर उपलब्ध कराया जाए।
2. तुरंत निकतम चिकित्सा सुविधा केंद्र (अस्पताल/क्लिनिक) को सूचित करें या राज्य या जिला हेप्ललाइन पर कॉल करें।

3. नामित लोक स्वास्थ्य प्राधिकार (जिला आरआरटी/उपचर चिकित्सक) द्वारा खतरे का मूल्याङ्कन किया जाएगा और तदनुसार उनका/उनके संपर्क और निस्संक्रमण की आवश्यकता के प्रबंधन के लिए परामर्श दिया जाएगा।
4. यदि स्वास्थ्य प्राधिकारियों द्वारा संदिग्ध मामलों के संबंध में बहुत हल्का/हल्कालक्षण की रिपोर्टिंग की जाती है, वैसे व्यक्तियों को गृह अलगाव में रखा जाएगा।
5. संदिग्ध मामला, यदि स्वास्थ्य अधिकारीयों द्वारा मध्यम से गंभीर के रूप में मूल्यांकन किया जाता है, तो उन्हें स्वास्थ्य प्रोटोकॉल के अनुसार उचित स्वास्थ्य सुविधा में रखा जाएगा।
6. संबंधित जिले का द्रुत कार्यदाय द्वारा संपर्क वालों की सूचि की मांग करेगा एवं प्राप्त करेगा।
7. यदि बीमार व्यक्ति की सूचना पॉजीटिव पाया जाता है तब कार्यस्थल का तुरंत विसंक्रमण किया जाएगा तथा संपर्क वाले व्यक्ति का पता लगाने के लिए आवश्यक कदम उठाया जाएगा। इस उद्देश्य से सूचना तुरंत प्राप्त किया जाएगा।

ख. संपर्कों का प्रबंधन:

1. जिला आरआरटी द्वारा संपर्क वालों को उच्च और निम्न ज़ोखिम वाले संपर्क के रूप में अनुसूची-एक के अनुरूप वर्गीकृत किया जाएगा।

2. उच्च ज़ोखिम वाले संपर्कितों को चौदह दिनों के लिए संगरोध (क्वारंटाइन) किया जाएगा।

3. ऐसे व्यक्तियों की आईसीएमआर प्रोटोकॉल के तहत जांच की जाएगी।

4. निम्न ज़ोखिम वाले संपर्कित व्यक्ति कार्य करते रहेगें तथा नियमित रूप से चौदह दिनों तक स्वास्थ्य की गहन निगरानी में रहेगें।

5. संपर्कित/मामलों के प्रबंधन का फ्लोचार्ट अनुसूची-2 में रक्षित है।

ग. कार्यस्थल का बंद किया जाना:-

1 यदि एक या दो मामले की सूचना प्राप्त होती है तब संक्रमित व्यक्ति पूर्व में अड़तालीस घंटों में जहां-जहां गये हों, उन्हीं स्थानों/क्षेत्रों तक कीटाणुशोधन प्रक्रिया सीमित होगी। पूरे कार्यालय भवन/कार्यस्थल में बंद करने की आवश्यकता नहीं है और कीटाणुशोधन के पश्चात् निर्धारित प्रोटोकॉल के अनुसार काम फिर से प्रारंभ किया जा सकेगा।

2. यद्यपि व्यापक प्रकोप होता है तो पूर्ण कीटाणुशोधन के बाद पूरे भवन/ब्लॉक को अड़तालीस घंटे के लिए बंद कर दिया जाएगा। जब तक भवन/ब्लॉक को पर्याप्त रूप से विसंक्रमित तथा पुर्नग्रहण के लिए उपयुक्त घोषित नहीं कर दिया जाता है तबतक सभी कर्मचारी घर से काम करेगें।

7. कार्यालयों में कीटाणुशोधन प्रक्रिया:-

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के वेबसाइट पर उपलब्ध पूर्व से जारी की गई विसंक्रमण संबंधी विस्तृत दिशानिर्देशों का पालन किया जाएगा।

अनुसंलग्न-एक

<u>संपर्क में आए व्यक्तियों के ज़ोखिम की रूपरेखा की स्थिति</u>

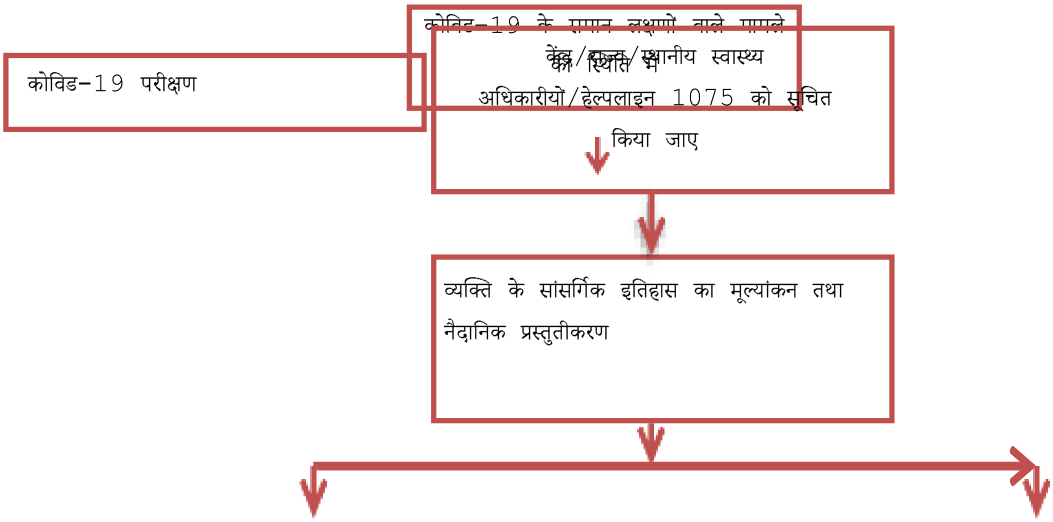
- वैसे व्यक्ति समपर्क में आये हुए माने जाएगे, जो किसी संक्रमित व्यक्ति के लक्षणों के प्रकट होने के डो दिन पूर्व से लेकर उनके आइसोलेशन में जाने की तिथि के मध्य (अथवा संक्रमित व्यक्ति में लक्षणों के प्रकट होने के अधिकतम चौदह दिनों पूर्व) तक उनके संपर्क में आये है।
- अधिक जोखिम वाले संपर्क
- जिन्होंने मरीज़ के शरीर से उत्सर्जित होने वाले द्रवों (यथा–श्वसन नले उत्सर्जन/खखार खून/रक्त, उल्टी/वमन, लार, मूत्र, मल आदि) को छुआ हो या रोगी की खांसी के छींटे पड़े हों या रोगी द्वारा प्रयुक्त टिशु पेपर को खुले हाथों से छुआ हों;
- रोगी के शरीर के सीधे संपर्क में आए हो या बिना पीपीई के रोगी के शरीर का भौतिक परीक्षण किया हों;
- रोगी के वस्त्रों, चादर या खाने के बर्तनों को चुआअ हो या साफ किया हो;
- रोगी के साथ उसके घर में रहे हों;
- कोई भी व्यक्ति जो बिना किसी निवारक उपाय के रोगी के निकट एक मीटर के दायर में आये हों;
- सहयात्री, जिन्होंने किसी ऐसे लाक्षणिक व्यक्ति के साथ, जो बाद में कोरोना पॉजीटिव पाया गया हो, उनके एक मीटर के भीतर रहते हुए कम से कम छह घंटों तक यात्रा की हों;

न्यून जोखिम वाले संपर्क

- जिन्होंने कोविड–19 से संक्रमित व्यक्ति के समान कार्यस्थल या कक्षा साझा किया हो या एक स्थान पर कार्य किया हों, किन्तु अधिक ज़ोखिम वाले संसर्ग में नहीं आये हों;
- एक ही वहां (बस, रेल, वायुयान या अन्य परिवहन माध्यम) में यात्रा की हों, किन्तु अधिक ज़ोखिम वाले संसर्ग में नहीं आए हों;

अनुसंलग्न–दो

संक्रमित मामलों तथा उनके संपर्कों का प्रबंधन



संपर्क में आए व्यक्तियो को सूचीबद्ध करने, आइसोलेशन या कीटाणुशोधन की आवश्यकता नहीं;

चिकित्सा के परामर्श तथा आधारभूत निवारक उपाय का पालन किया जाना।

स्थिति की गंभीरता के अनुसार अग्रतर नैदानिक प्रबंधन

- यदि रोगी मात्र सामान्य/अतिसामान्य लक्षणो से ग्रस्त है, तो स्थापित मानदंडो के अनुसार होम आइसोलेशन के अंतर्गत रखा जाए। अन्यथा आईसीएमआर द्वारा जारी दिशानिर्देश के अनुरूप कोविड-19 चिकित्सा सुविधा केंद्र आधारित प्रबंधन; रोगी के संपर्क में आए व्यक्तियो को चिह्नित कर उन्हें होम क्वारंटाइन किया जाए।

नैदानिक प्रस्तुतिकरण के अंतर्गत अग्रतर चिकित्साहेतु गैर-कोविड-19 स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में स्थानांतरण एवं रोग का निदान

पॉजीटिव

नेगेटिव

अनुसंलग्न तीन: कार्यस्थल का कीटाणुशोधन

कोविड–19 के लक्षणों के मामले

किसी एक व्यक्ति में या कुछ लोगों में (करीबी जगह साझा करने से उत्पन्न मामले

दिशानिर्देशों के अनुसार कीटाणुरहित करें

फीगर एक के अनुसार संपर्कों का प्रबंधन और मामलों का रेफरल

यदि सकारात्मक मामले सामने आते है

पिछले अड़तालीस घंटे में रोगी द्वारा दौरा किए गए सभी स्थानों/क्षेत्रों का विस्तृत पता लगाना

कार्यालय के कमरे को विशेष रूप से बंद करना और एक दिन के लिए कीटाणुशोधन क्षेत्र में जाना

कई कर्मचारियों में पता लगना (संबंधित)

फीगर एक के अनुसार प्रबंधन के लिए एक कोविड स्वास्थ्य सुविधा का संदर्भ या अंतरण

दिशानिर्देशों के अनुसार कीटाणुरहित करें

संपूर्ण कार्यालय के भवन को अड़तालीस घंटे तक बंद रखना