दिनांक 04 जून 2020,

कार्यालयों में कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए निवारक उपायों पर मानक संचालन प्रक्रिया (एसओपी)

दिनांक 04 जून, 2020

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

भारत सरकार

कार्यालय में कोविड-19 के संचारण से बचने के लिए निवारक उपायों पर मानक संचालन प्रक्रिया

1. पृष्ठभूमि

साझा स्थान जैसे कि कार्यक्षेत्र, गलियारे, लिफ्ट और सीढ़ियां, पार्किंग स्थल, कैफेटेरिया, बैठक कक्ष और सम्मेलन कक्ष सहित कार्यालय और अन्य कार्यस्थलों की संरचना अपेक्षाकृत पास-पास होती हैं। इसलिए कोविड-19 संक्रमण अधिकारियों, कर्मचारियों और आगंतुकों के बीच अपेक्षाकृत तेजी से फैलता है।

इस संरचना में कोविड-19 के संदिग्ध मामले का पता चलने पर संक्रमण के प्रसार को रोकने और समय पर तथा प्रभावी तरीके से प्रतिक्रिया देने की आवश्यकता होती है, ताकि संक्रमण के प्रसार को सीमित किया जा सकें।

2. क्षेत्र

यह दस्तावेज़ कार्यालय संरचना में कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए अपनाए जाने वाले निवारक और प्रतिक्रियात्मक उपायों को रेखांकित करता है। दस्तावेज़ को निम्नलिखित उप-वर्गों में विभाजित किया गया है:

(क) सामान्य निवारक उपायों का हर समय पालन किया जाना चाहिए।

(ख) कार्यालयों के लिए विशिष्ट उपाय किए जाने चाहिए।

(ग) मामले की शिकायत मिलने पर अपनाए जाने वाले उपायों का पालन किया जाना चाहिए।

(घ) संदिग्ध/पुष्ट मामले के घटित होने पर अपनाई जाने वाली कीटाणुशोधन की प्रक्रिया को कार्यान्वित किया चाहिए।

चिकित्सा और आवश्यक सेवाओं के अलावा कंटेनमेंट जोन में कार्यालय बंद रहेंगे। केवल कंटेनमेंट जोन से बाहर कार्यालयों को खोलने की अनुमति दी जाएगी।

3. सामान्य निवारक उपाय

पैसठ वर्ष से अधिक आयु के व्यक्तियों, सहरुग्णता/व्याधि से पीड़ित व्यक्तियों और गर्भवती महिलाओं तथा दस वर्ष से कम आयु के बच्चों को घर पर रहने की सलाह दी जाती है। उन्हें आगंतुकों/मेहमानों के साथ कम से कम संपर्क में आने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

सामान्य उपायों में सरल सार्वजनिक स्वास्थ्य (जन स्वास्थ्य) उपाय शामिल हैं जिनका पालन कोविड-19 के ज़ोखिम को कम करने के लिए किया जाना है। इन उपायों का हर समय हर जगह सबके (निवासियों, आगंतुकों और कर्मचारियों) द्वारा पालन किया जाना चाहिए। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

क. जहां तक संभव हो, कम से कम छह फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखें।

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

ग. हाथ गंदे न दिखने पर भी नियमित रूप से साबुन (कम से कम चालीस से साठ सेकंड तक) से लगातार हाथ धोने का अभ्यास करें। अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर्स का उपयोग (कम से कम बीस सेकंड तक) जहां भी संभव किया जाना चाहिए।

घ. श्वसन शिष्टाचार का सख्ती से पालन किया जाना चाहिए। इसमें किसी व्यक्ति के लिए मुंह और नाक ढंकने का सख्त अभ्यास शामिल है। खांसते/छींकते समय टिश्यू/रूमाल/फ्लेक्स कोहनी (कोहनी को मोड़कर) उपयोग किया जाना चाहिए तथा उपयोग के बाद टिश्यू का उचित निपटान सुनिश्चित किया जाना चाहिए।

ड. सब अपने स्वास्थ्य की स्वयं निगरानी करेगें और किसी भी रोग से पीड़ित होने की सूचना जल्द से जल्द राज्य और जिला हेल्पलाइन को देगें।

च. थूकना सर्वथा वर्जित होगा।

छ. सबको आरोग्य सेतु ऐप इंस्टॉल करने और उपयोग करने सलाह दी जाएगी।

4. कार्यालयों के लिए विशिष्ट निवारक उपाय:

□. प्रवेश बिंदु पर अनिवार्य रूप से हाथों की स्वच्छता (सैनिटाइजर डिस्पेंसर) और थर्मल स्क्रीनिंग का प्रावधान किया जाना चाहिए।

ख. केवल स्पर्शोन्मुख कर्मचारियों/आगंतुकों को अनुमति दी जाएगी।

□. कंटेनमेंट जोन में रहने वाले किसी भी अधिकारी और कर्मचारी को अपनी यथास्थिति के बारे में पर्यवेक्षक अधिकारी को सूचित करना चाहिए तथा कार्यालय में उपस्थित नहीं होना चाहिए। ऐसे कर्मचारियों को घर से काम करने की अनुमति दी जानी चाहिए और इसे अवकाश अवधि के रूप में नहीं गिना जाएगा।

घ. वाहन चालक सामाजिक दूरी बनाए रखेंगे और कोविड-19 से संबंधित 'क्या करें और क्या न करें' का पालन करेंगे। यह सेवा प्रदाताओं/अधिकारियों/कर्मचारियों द्वारा सुनिश्चित किया जाएगा कि कंटेनमेंट जोन में रहने वाले चालकों को वाहन चलाने की अनुमति नहीं दी जाएगी ।

ड़. एक प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल/स्प्रे का उपयोग करके वाहन के इंटीरियर के कीटाणुशोधन के लिए प्रावधान किए जाएगे। स्टीयरिंग, दरवाज़े के हैंडल, चाबियों आदि का समय-समय पर उचित कीटाणुशोधन किया जाना चाहिए।

च. उच्च जोखिम से पीड़ित व्यक्तियों, वृद्ध कर्मचारियों, गर्भवती कर्मचारी और अंतर्निहित चिकित्सा स्थिति से पीड़ित कर्मचारियों सहित सभी कर्मचारियों को अतिरिक्त सावधानी बरतने की सलाह दी जाती है। उन्हें अधिमानतः जनता के साथ सीधे संपर्क की आवश्यकता वाले किसी भी प्रथम पंक्ति कार्य (फ्रंट-लाइन काम) के संपर्क में नहीं आना चाहिए। जहां भी संभव हो, घर से काम की सुविधा के लिए कार्यालय की ओर प्रबंध किया जाएगा।

छ. समस्त अधिकारियों और कर्मचारियो/आगंतुकों को फेस कवर/मास्क का उपयोग करना चाहिए। कार्यालय परिसर के अंदर हर समय फेस कवर/मास्क पहनना अनिवार्य होगा।

ज. नियमित आगंतुकों/अस्थायी पासों के मुद्दे को निलंबित कर दिया जाना चाहिए और जिन अधिकारियों से वे मिलना चाहते हैं, उनकी उचित अनुमति से आगंतुकों को जांच के बाद भीतर भीतर आने की अनुमति दी जानी चाहिए।

झ. बैठकें, जहां तक संभव हो, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से की जानी चाहिए।

ञ. कोविड-19 के बारे में निवारक उपायों पर पोस्टर/स्टैंड/एवी मीडिया को प्रमुखता से प्रदर्शित किया जाना चाहिए।

ट. जहां तक संभव हो, कार्यालय समय, मध्याह्न भोजन के समय/कॉफ़ी या चाय के समय को विभाजित किया जाएगा।

ठ. पार्किंग स्थल और परिसर के बाहर समुचित भीड़ प्रबंधन के दौरान विधिवत सामाजिक दूरी के मानदंडों को सुनिश्चित किया जाएगा।

ड. यदि उपलब्ध हों, तो वैलेट पार्किंग कार्यरत होंगे। कर्मचारीगण चेहरे का कवर/मास्क और दस्ताने पहनकर कार्य करेगें। वाहनों के स्टीयरिंग, दरवाज़े, हैंडल, चाबियों आदि का उचित कीटाणुशोधन किया जाना चाहिए।

ढ. कार्यालय परिसर के बाहर और भीतर यदि कोई भी दुकान, स्टॉल, कैफेटेरिया आदि है तो उसमे हमेशा हर समय सामाजिक दूरी के नियमों का पालन किया जाएगा।

ण. परिसर में सामाजिक दूरी बनाए रखने के लिए कतार प्रबंधन के लिए फर्श पर पर्याप्त दूरी के साथ विशिष्ट चिंह बनाए जाएगें।

त. अधिकारियों, कर्मचारियों और आगंतुकों के लिए प्राथमिक तौर पर अलग-अलग प्रवेश और निकास द्वार की व्यवस्था की जाएगी।

थ. कार्यस्थल पर विशेषकर अक्सर स्पर्श की जाने वाली सतहों की नियमित उचित स्वच्छता एवं सफ़ाई सुनिश्चित की जाएगी।

द. वाशरूम में हैंड सैनिटाइजर, साबुन और बहते पानी की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित की जाएगी।

ध. कार्यालय में सामग्रियों की आपूर्ति एवं रख-रखाव में आवश्यक सावधानी सुनिश्चित की जाएगी।

न. बैठने की व्यवस्था इस तरह से की जाए ताकि पर्याप्त सामाजिक दूरी बनी रहें।

प. सामाजिक दूरी के मानदंडों को बनाए रखने के लिए लिफ्ट में लोगों की संख्या को प्रतिबंधित किया जाएगा।

फ. एयर-कंडीशनिंग/वेंटिलेशन के लिए सीपीडब्ल्यूडी के दिशा-निर्देशों का पालन किया जाएगा, जिसमें परस्पर जोर दिया जाता है कि सभी एयर कंडीशनिंग उपकरणों की तापमान सेटिंग 24-30°C की सीमा में होनी चाहिए। सापेक्ष आर्द्रता 40- 70% की सीमा में होनी चाहिए। ताजी हवा का सेवन जितना संभव हो सकें, उतना हों साथ ही साथ भरपूर क्रॉस वेंटिलेशन होना चाहिए।

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

भ. परिसर के भीतर हाथ और मुंह धोने वाले स्थानों, पीने पानी के स्थलों एवं शौचालय इत्यादि में निरंतर प्रभावी स्वच्छता एवं सफ़ाई पर विशेष ध्यान दिया जाएगा।

म. कार्यालय परिसर और सामान्य जगहों पर अक्सर स्पर्श की जाने वाली सतहों (दरवाज़ा का मुठ्ठा, एलिवेटर बटन, हैंड-रेल्स, बेंच, वॉशरूम जुड़नार आदि की नियमित सफ़ाई एवं विसंक्रमण (एक प्रतिशत हाइपोक्लोराइट का उपयोग कर) किया जाएगा।

य. आगंतुकों और/या कर्मचारियों द्वारा छोड़े गए फेस कवर/मास्क/दस्ताने का उचित ढंग से निपटान सुनिश्चित किया जाएगा।

र. अल्पाहार गृह/जलपान गृह/भोजन कक्ष में:

. सामाजिक दूर बनाए रखने के मानदंडों को सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त भीड़ और कतार प्रबंधन सुनिश्चित किया जाएगा।

ख. अन्य आवश्यक सावधानी बरतने के लिए कर्मचारी/परोसने वाले को मास्क और हाथ के दस्ताने पहनने होगे।

ग. जहां तक संभव हो वहां तक बैठने के लिए संरक्षक के बीच कम से कम एक मीटर की दूरी बनाए रखने की व्यवस्था की जाएगी।

घ. रसोईघर/पाकगृह में कर्मचारी सामाजिक दूरी के मानदंडों का पालन करेगें।

5. संक्रिमत मामले के पाए जाने पर किए जाने वाले उपाय:

उपरोक्त उपाय करने के बावजूद कार्यालय में काम करने वाले कर्मचारियों के बीच संक्रमण के मामले पाए जाने पर इनकी अनदेखी नहीं की जा सकती है। ऐसी परिस्थिति में निम्नलिखित उपाय किए जाएगे:

क. जब एक से अधिक व्यक्ति या बहुत सारे व्यक्ति एक ही कमरा/निकट कार्यालय का स्थान साझा करते हैं, एक या कुछ व्यक्तियों (जो) कोविड-19 के लक्षणों से पीड़ित पाए जाते है, तब:

. रोगी व्यक्ति को अलग एक कमरे या अलग स्थान पर दूसरे व्यक्तियों से अलग-थलग रखा जाना चाहिए। जबतक उनका/उनकी चिकित्सक द्वारा जांच नहीं कर ली जाती है, उसे मास्क/फेस कवर उपलब्ध कराया जाए।

ख. तत्काल निकटतम चिकित्सा सुविधा केंद्र (अस्पताल/क्लिनिक) को इसके बारे में सूचना दी जानी चाहिए या राज्य या जिला हेल्पलाइन पर कॉल करें।

ग. नामित जन स्वास्थ्य प्राधिकरण (जिला आरआरटी/उपचार चिकित्सक) द्वारा जोखिम मूल्यांकन किया जाएगा और तदनुसार उसका/उसकी संपर्कों और कीटाणुशोधन की आवश्यकता के प्रबंधन के बारे में आगे परामर्श दिया जाएगा।

घ. यदि स्वास्थ्य प्राधिकारियों द्वारा संदिग्ध मामलों के संबंध में बहुत हल्के/मध्यम लक्षणों की सूचना दी जाती है, तो ऐसे में पीड़ित व्यक्ति को गृह अलगाव में रखा जाएगा।

ड़. संदिग्ध मामला यदि स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा मध्यम से गंभीर मामले के रूप में मूल्यांकन किया जाता है, तो उन्हें प्रोटोकॉल के अनुसार उचित स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में रखा जाएगा।

च. संबंधित जिले का 'द्रुत कार्यदल' संपर्क वालों की सूची मांगेगा एवं प्राप्त करेगा।

छ. यदि बीमार व्यक्ति की सूचना सकारात्मक पाई जाती है तब कार्यस्थल का तुरंत कीटाणुशोधन किया जाएगा तथा संपर्क वाले व्यक्ति का पता लगाने के लिए आवश्यक कदम उठाए जाएगे। इस उद्देश्य से सूचना तुरंत प्राप्त की जाएगी।

ख. यदि पूर्व-रोगसूचक लक्षण/स्पर्शोन्मुख मामले के माध्यम से बड़ी संख्या में संपर्क जानकारी मिलती हैं, तब कार्यस्थल पर समूह में रोग के फैलने की संभावना होगी। कार्यस्थल के बंद वातावरण होने के कारण यह बड़ा समूह भी (पंद्रह से अधिक) संपर्क में आ सकता है। खतरे के मूल्यांकन का आवश्यक सिद्धांत, अलगाव, क्वारंटाइन, केस रेफरल और प्रबंधन के आवश्यक सिद्धांत समान रहेगें। हालांकि व्यवस्थाओं का मानदंड उच्च स्तरीय होगा।

ग. संपर्कों का प्रबंधन:

क. आर.आरटी. द्वारा संपर्क वालों को उच्च और निम्न जोखिम वाले संपर्क के रूप में अनुलग्नक-I के अनुरूप में वर्गीकृत किया जाएगा।

ख. उच्च जोखिम के संपर्क को चौदह दिनों के लिए क्वारंटाइन किया जाएगा।

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

घ. निम्न जोखिम वाले संपर्कित व्यक्ति कार्य करते रहेंगे तथा नियमित रूप से चौदह दिनों तक अपने स्वास्थ्य की गहन निगरानी करेगें।

ड़. संपर्कित/मामलों के प्रबंधन का क्रमदर्शी आरेख या प्रवाह तालिका (फ्लो चार्ट) अनुसूची-II में है।

6 कार्यस्थल का बंद किया जाना:-

- □. यदि एक या दो मामले की सूचना प्राप्त होती है तब संक्रमित व्यक्ति पूर्व में अड़तालीस घंटों के दौरान जहां-जहां गए हों, उन स्थानों/क्षेत्रों में कीटाणुशोधन की

प्रक्रिया पूरी की जाएगी। पूरे कार्यालय भवन/कार्यस्थल को बंद करने की आवश्यकता नहीं है और कीटाणुशोधन के पश्चात् निर्धारित प्रोटोकॉल के अनुसार काम फिर से प्रारंभ किया जा सकेगा।

. 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 घोषित नहीं कर दिया जाता है तब तक सभी कर्मचारी घर से काम करेंगे।

7. कार्यालयों में कीटाणुशोधन प्रक्रिया

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की वेबसाइट पर उपलब्ध विसंक्रमण संबंधी विस्तृत दिशा-निर्देशों का पालन किया जाएगा।

अनुलग्नक-I

संपर्क में आए व्यक्तियों के जोखिम की स्थिति (रूपरेखा)

वैसे व्यक्ति संपर्क में आए हुए माने जाएगें, जो किसी संक्रमित व्यक्ति के लक्षणों के प्रकट होने के दो 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) तक उनके संपर्क में आये हैं।

- जिन्होंने रोगी के शरीर से उत्सर्जित द्रवों (यथा-श्वसन नली उत्सर्जन/खखार खून/रक्त, उलटी/वमन, लार, मूत्र, मल आदि) को छुआ हो या रोगी की खांसी के छींटे उन पर पड़ें हो या रोगी द्वारा प्रयुक्त टिश्यु पेपर को खुले हाथों से छुआ हो;

- रोगी के शरीर के सीधे संपर्क में आये हो या बिना पीपीई के रोगी के शरीर का शारीरिक परीक्षण किया हों;

- रोगी के वस्त्रों, चादर या खाने के बर्तनों को छुआ हो या साफ़ किया हो;

- रोगी के साथ उसके घर में रहे हो;

- कोई भी व्यक्ति जो बिना किसी निवारक उपाय के रोगी के निकट एक मीटर दायरे में आया हो;

कोविड-19 संदिग्ध के रूप में पहचान

कोविड-19 से ग्रस्त नहीं होने की पहचान

- सहयात्री, जिन्होंने किसी ऐसे लाक्षणिक व्यक्ति के साथ, जो बाद में कोरोना सकारात्मक पाया गया हों, उनके एक मीटर के दायरे के भीतर रहते हुए कम से कम छह घंटों तक यात्रा की हों;

न्यून ज़ोखिम वाले संपर्क

- जिन्होंने कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति के सामान को छुआ हो, कार्यस्थल या कमरा साफ़ किया हो या एक ही स्थान पर कार्य किया हो, किंतु अधिक ज़ोखिम वाले संसर्ग में नहीं आए हों;
- एक ही वाहन (बस, रेल, वायुयान या अन्य परिवहन माध्यम) में यात्रा की हों, किंतु अधिक जोखिम वाले संसर्ग में नहीं आये हों;

अनुलग्नक II

संक्रमित मामलों तथा उनके संपर्कों का प्रबंधन

नैदानिक प्रस्तुतिकरण का अंतर्गत अग्रतर परीक्षण एवं चिकित्सा हेतु कोविड-19 स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में स्थानान्तरण

संदिग्ध व्यक्ति को पूर्वचिन्हित कोविड-19 स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में अथवा उसके घर में आइसोलेशन में रखना तथा संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए लोगों को सूचीबद्ध करना

नैदानिक प्रस्तुतिकरण के अंतर्गत अग्रतर चिकित्सा हेतु गैर-कोविड-19 स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में स्थानान्तरण

कोविड-19 के समान लक्षणों वाले मामले की स्थिति में

व्यक्ति के सांसर्गिक इतिहास का मूल्यांकन तथा नैदानिक को सूचित किया जाये

केंद्र/राज्य/स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों हेल्पलाइन 1075 को सूचित किया जाये

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

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

कोविड-19 के लिए परीक्षण

नकारात्मक

↓

नैदानिक प्रस्तुतिकरण के अंतर्गत अग्रतर चिकित्सा हेतु गैर-कोविड 19 स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में स्थानान्तरण एवं रोग का निदान

सकारामक

↓

स्थिति की गंभीरता के अनुसार अग्रतर नैदानिक प्रबंधन

-यदि रोगी मात्र सामान्य/अति सामान्य लक्षणों से ग्रस्त है, तो स्थापित मानदंडों के अनुसार होम आइसोलेशन के अंतर्गत रखा जाया। अन्यथा आईसीएमआर द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अनुरूप कोविड-19 चिकित्सा सुविधा केंद्र आधारित प्रबंधन; रोगी के संपर्क में आए व्यक्तिओं को चिंहित कर उन्हें होम क्वारंटाइन किया जाए तथा उनका परीक्षण किया जाए।