4 जून, 2020

भारत सरकार
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

कार्यालयों में कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए निवारक उपायों पर एसओपी

1. पृष्ठभूमि

कार्यालय और अन्य कार्यस्थल अपेक्षाकृत करीब होते हैं, जिनमें काम करने के लिए वर्क स्टेशनों, गलियारों, लिफ्ट और सीढ़ियों, पार्किंग स्थानों, कैफेटेरिया, बैठक कक्ष और कॉन्फ्रेंस हॉल आदि में स्थान को साझा किया जाना होता है और कोविड-19 संक्रमण अधिकारियों, कर्मचारियों और आगंतुकों के बीच अपेक्षाकृत तेजी से फैल सकता है।

संक्रमण के प्रसार को रोकने और इन सेटिंग्स में कोविड-19 के संदिग्ध मामले का पता लगने पर समय पर तथा प्रभावी तरीके से कार्रवाई करने की आवश्यकता है ताकि संक्रमण के प्रसार को सीमित किया सके।

2. दायरा

इस दस्तावेज़ में कार्यालय सेटिंग्स में कोविड-19 का प्रसार रोकने के लिए निवारक और प्रतिक्रियात्मक उपायों को शामिल किया गया है। इस दस्तावेज़ को निम्नलिखित उप-खंडों में विभाजित किया गया है-

(i) सामान्य निवारक उपायों का हर समय पालन किया जाना चाहिए
(ii) कार्यालयों के लिए विशिष्ट उपाय
(iii) मामला होने पर किए जाने वाले उपाय
(iv) संदिग्ध / पुष्ट मामला होने की स्थिति में कीटाणुशोधन प्रक्रियाओं को लागू किया जाना।

चिकित्सा और आवश्यक सेवाओं को छोड़कर, कंटेनमेंट क्षेत्रों में कार्यालय बंद रहेंगे। केवल कंटेनमेंट क्षेत्रों से बाहर स्थित कार्यालयों को खोलने की अनुमति दी जाएगी।

3. सामान्य निवारक उपाय

65 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्तियों, कोमॉरबिडिटी वाले व्यक्तियों, गर्भवती महिलाओं को सलाह दी जाती है कि वे आवश्यक और स्वास्थ्य उद्देश्यों को छोड़कर घर पर ही रहें। कार्यालय प्रबंधन इस प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाएगा।

जेनेरिक निवारक उपायों में साधारण सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय शामिल हैं जिनका अनुसरण कोविड-19 से संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए किया जाना है। इन उपायों का अनुपालन सभी (कर्मचारियों और आगंतुकों) द्वारा हर समय करने की आवश्यकता है। इनमें शामिल हैं -

i. व्यक्तियों को जहां तक संभव हो सके सार्वजनिक स्थानों पर न्यूनतम 6 फीट की दूरी बनाए रखनी चाहिए।

पृष्ठ 2

ii. फेस कवर / मास्क का अनिवार्य रूप से उपयोग करें।

iii. बार-बार साबुन से हाथ धोने (कम से कम 40-60 सेकंड के लिए) का अभ्यास करें भले ही हाथ गंदे न दिख रहे हों। जहां भी संभव हो, अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग (कम से कम 20 सेकंड के लिए) करें।

iv. श्वसन शिष्टाचार का सख्ती से पालन किया जाए। इसमें किसी व्यक्ति द्वारा खाँसते / छींकते समय अपने मुंह और नाक को एक टिश्यू पेपर / रूमाल / मुड़ी हुई कोहनी से ढकने तथा प्रयोग किए गए टिश्यू पेपर को उचित रूप से फेंकने का कड़ा अभ्यास शामिल है।

v. सभी के द्वारा स्वास्थ्य की स्व-निगरानी करना और किसी भी बीमारी के बारे में जल्द से जल्द तत्काल पर्यवेक्षक अधिकारी को रिपोर्ट करना।

vi. थूकना सख्त वर्जित होगा।

vii. कर्मचारियों द्वारा आरोग्य सेतु ऐप की स्थापना और उपयोग।

3. कार्यालयों के लिए विशिष्ट निवारक उपाय

i. प्रवेश द्वार पर अनिवार्य रूप से हाथ स्वच्छता (सैनिटाइजर डिस्पेंसर) और थर्मल स्क्रीनिंग के प्रावधान हों।

ii. केवल असिम्पटोमैटिक कर्मचारियों / आगंतुकों को प्रवेश की अनुमति दी जाएगी।

iii. कंटेनमेंट ज़ोन में रहने वाले किसी भी अधिकारी और कर्मचारी द्वारा इसकी सूचना पर्यवेक्षण अधिकारी को देनी चाहिए और वे कार्यालय में तब तक उपस्थित नहीं होंगे जब तक कि उक्त कंटेनमेंट ज़ोन को डिनोटीफाई नहीं कर दिया जाता है। ऐसे कर्मचारियों को घर से काम करने की अनुमति दी जानी चाहिए और इसे अवकाश अवधि के रूप में गिना नहीं जाएगा।

iv. ड्राइवर सामाजिक दूरी बनाए रखेंगे और कोविड-19 से संबंधित आवश्यक 'करने योग्य बातों' और 'न करने योग्य बातों' का पालन करेंगे। यह सेवा प्रदाताओं / अधिकारियों / कर्मचारियों द्वारा सुनिश्चित किया जाएगा कि जो चालक कंटेनमेंट ज़ोन में रहते हैं, उन्हें वाहन चलाने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

v. 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल / स्प्रे का उपयोग करके वाहन के इंटीरियर के कीटाणुशोधन का प्रावधान किया जाएगा। स्टीयरिंग, डोर हैंडल, चाबी आदि का उचित कीटाणुशोधन किया जाना चाहिए।

vi. उन सभी कर्मचारियों को जिनके लिए अधिक जोखिम है यानी पुराने कर्मचारी, गर्भवती कर्मचारी और अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों वाले कर्मचारी को अतिरिक्त एहतियात बरतने की सलाह दें। उन्हें अधिमानतः किसी भी ऐसे फ्रंट-लाइन कार्य में नहीं लगाया जाना चाहिए जहां पर उनका जनता से सीधे संपर्क होता हो। कार्यालय प्रबंधन को, जहाँ भी संभव हो, ऐसे कर्मचारियों को घर से काम करने की अनुमति देनी चाहिए।

vii. सभी अधिकारियों और कर्मचारियों / आगंतुकों को केवल फेस कवर / मास्क का उपयोग करने पर प्रवेश की अनुमति दी जाएगी। कार्यालय परिसर के अंदर हर समय फेस कवर / मास्क पहनना होगा।

viii. आगंतुकों के लिए पास / अस्थायी पास को दैनंदिन रूप से जारी करने कार्य को आस्थगित कर दिया जाना चाहिए और अधिकारी की उचित अनुमति के बाद ही आगंतुक की ठीक से जांच करने के पश्चात उस अधिकारी से मिलने की अनुमति दी जानी चाहिए।

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

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

---

xi. कार्यालय समय, दोपहर के भोजन का समय / कॉफी पीने का समय, जहाँ तक संभव हो, अलग-अलग रखा जाए।

xii. पार्किंग स्थल और परिसर के बाहर उचित भीड़ प्रबंधन - सामाजिक दूरियों के मानदंडों का विधिवत रूप से अनुसरण किए जाने का सुनिश्चयन किया जाना चाहिए।

xiii. वैलेट पार्किंग, यदि उपलब्ध हो, का प्रचालन संचालन करने वाले कर्मचारियों द्वारा फेस कवर / मास्क और दस्ताने पहन कर उपयुक्त रूप में किया जाएगा। स्टीयरिंग, डोर हैंडल, चाबी आदि का उचित कीटाणुशोधन किया जाना चाहिए।

xiv. कार्यालय परिसर के बाहर और भीतर कोई भी दुकान, स्टॉल, कैफेटेरिया में हर समय सामाजिक दूरी बनाए रखने के मानदंडों आदि का पालन किया जाएगा।

xv. कतार को प्रबंधित करने और परिसर में सामाजिक दूरी सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त दूरी के साथ विशिष्ट चिह्नों को बनाया जा सकता है।

xvi. अधिकारियों, कर्मचारियों और आगंतुकों के लिए अधिमानतः अलग-अलग प्रवेश और निकास की व्यवस्था की जाएगी।

xvii. कार्यस्थल की विशेष रूप से अक्सर छुए गए सतहों की उचित सफाई और लगातार स्वच्छता सुनिश्चित की जानी चाहिए।

xviii. वाशरूम में हैंड सैनिटाइजर, साबुन और बहते पानी की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित करें।

xix. कार्यालय में आपूर्ति, सामान और माल को संभालने के दौरान आवश्यक सावधानियां बरती जानी चाहिए।

xx. बैठने की व्यवस्था इस तरह से की जानी चाहिए कि पर्याप्त पारस्परिक दूरी बनी रहे।

xxi. लिफ्ट में सामाजिक रूप से दूरी बनाए रखते हुए लोगों की संख्या को प्रतिबंधित किया जाएगा।

xxii. एयर-कंडीशनिंग / वेंटिलेशन के लिए, सीपीडब्ल्यूडी के दिशानिर्देशों का पालन किया जाएगा जिसमें, अन्य के साथ-साथ, इस बात पर जोर दिया जाता है कि सभी एयर कंडीशनिंग उपकरणों की तापमान सेटिंग 24-30 डिग्री सेल्सियस की सीमा में होना चाहिए, सापेक्ष आर्द्रता 40 - 70% की सीमा में होनी चाहिए, ताजा हवा का सेवन जितना संभव हो उतना होना चाहिए और क्रॉस वेंटिलेशन पर्याप्त होना चाहिए।

xxiii. बड़ी सभाएँ निषिद्ध रहेंगी।

xxiv. परिसर के भीतर प्रभावी और लगातार स्वच्छता बनाए रखी जाएगी जिसमें शौचालय, पीने और हाथ धोने के स्टेशनों / क्षेत्रों पर विशेष ध्यान दें।

xxv. कार्यालय परिसर और आम क्षेत्रों में छुए गए सतहों (दरवाजा हुंडी, लिफ्ट बटन, हैंड रेल, बेंच, वॉशरूम जुड़नार, आदि) की सफाई और नियमित रूप से कीटाणुशोधन (1% सोडियम हाइपोक्लोराइट का उपयोग करके) किया जाएगा।

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

xxvii. कैफेटेरिया / कैंटीन / डाइनिंग हॉल में:

क. सामाजिक दूरी बनाने के मानदंडों को सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त भीड़ और कतार प्रबंधन सुनिश्चित किया जाए।

ख. कर्मचारी / वेटर द्वारा मास्क और हाथ के दस्ताने पहने जाएं और अन्य आवश्यक एहतियाती उपाय किए जाएं।

ग. बैठने की व्यवस्था इस प्रकार की जाए कि जहां तक संभव हो, लोगों के बीच कम से कम 1 मीटर की दूरी रहे।

घ. रसोई में, कर्मचारी सामाजिक दूरियों के मानदंडों का पालन करें।

पृष्ठ 4

4. कोविड-19 के लक्षण पाए जाने पर किए जाने वाले उपाय:

उपर्युक्त उपाय करने के बावजूद, कार्यालय में काम करने वाले कर्मचारियों के बीच कोविड-19 के लक्षण पाए जाने की घटना से इंकार नहीं किया जा सकता है। ऐसी परिस्थितियों में निम्नलिखित उपाय किए जाएंगे:

i. जब एक या कुछ व्यक्ति (ओं) को जो एक कमरा / करीबी कार्यालय स्थान साझा करते हैं और कोविड-19 के लक्षणों से पीड़ित पाए जाते हैं:

क. बीमार व्यक्ति को कार्यस्थल पर एक कमरे या क्षेत्र में रखें जहाँ वे दूसरों से अलग-थलग हों। जब तक डॉक्टर द्वारा उसकी जांच नहीं हो जाती है, तब तक उसे मास्क / फेस कवर प्रदान करें।
ख. तुरंत निकटतम चिकित्सा सुविधा (अस्पताल / क्लिनिक) को सूचित करें या राज्य या जिला हेल्पलाइन पर कॉल करें।
ग. नामित सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकारी (जिला आरआरटी / उपचार चिकित्सक) द्वारा जोखिम मूल्यांकन किया जाएगा और तदनुसार मामले के प्रबंधन, उसके संपर्क और कीटाणुशोधन की जरूरत के बारे में आगे की सलाह दी जाएगी।
घ. संदिग्ध मामले में, यदि स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा मूल्यांकन में बहुत हल्के / हल्के लक्षणों की रिपोर्ट आती है, तो उसे होम आइसोलेशन पर रखा जाएगा।
ङ. संदिग्ध मामला, अगर स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा मध्यम से गंभीर के रूप में मूल्यांकित किया जाता है, तो उसका उपचार उचित स्वास्थ्य सुविधा में स्वास्थ्य प्रोटोकॉल के अनुसार किया जाना चाहिए।
च. संबंधित जिले की त्वरित कार्रवाई टीम को बुलाए जाने की आवश्यकता होगी और वह संपर्कों की सूची तैयार करेगी।
छ. मरीज की रिपोर्ट पॉजिटिव आने के बाद संपर्क ट्रेसिंग और कार्य स्थान के कीटाणुशोधन के लिए आवश्यक कार्रवाई शुरू कर दी जाएगी। इस उद्देश्य के लिए रिपोर्ट शीघ्र प्राप्त की जाएगी।

ii. यदि पूर्व-लक्षण / स्पर्शोन्मुख मामले से बड़ी संख्या में संपर्क पाए गए हैं, तो कार्यस्थल पर बड़ी संख्या में लोगों के प्रभावित होने की संभावना हो सकती है। कार्यस्थल की सेटिंग में करीबी परिवेश होने के कारण यह एक बड़ा क्लस्टर (> 15

मामले) भी हो सकता है। जोखिम मूल्यांकन, अलगाव, और संपर्कों के संगरोध, मामले के रेफरल और प्रबंधन के आवश्यक सिद्धांत एक ही रहेंगे। हालांकि, बड़े पैमाने पर व्यवस्थाएं की जानी होंगी।

iii. संपर्कों का प्रबंधन:

क. संपर्कों को जिला आरआरटी द्वारा उच्च और निम्न जोखिम संपर्कों में वर्गीकृत किया जाएगा जैसा कि अनुबंध I में विस्तृत रूप से दिया गया है।
ख. उच्च जोखिम वाले संपर्कों को 14 दिनों के लिए संगरोध किया जाएगा।

ग. ये व्यक्ति आइसीएमआर प्रोटोकॉल के अनुसार परीक्षण से गुजरेंगे।
घ. कम जोखिम वाले संपर्क काम करते रहेंगे और अगले 14 दिनों के लिए अपने स्वास्थ्य की बारीकी से निगरानी करेंगे।
ङ. संपर्क / मामलों के प्रबंधन के लिए फ़्लोचार्ट **अनुबंध- II में** रखा गया है ।

6. कार्यस्थल का बंद होना

i. यदि एक या दो मामले रिपोर्ट किए जाते हैं, तो कीटाणुशोधन प्रक्रिया उन स्थानों / क्षेत्रों तक सीमित हो जाएगी जिनका पिछले 48 घंटे में रोगी द्वारा दौरा किया गया है। पूरे कार्यालय भवन को बंद करने/ कार्यालय के अन्य क्षेत्रों में कार्य को रोकने की आवश्यकता नहीं है। निर्धारित प्रोटोकॉल के अनुसार कीटाणुशोधन के बाद कार्य को फिर से शुरू किया जा सकता है।
ii. हालांकि, अगर बड़ा प्रकोप होता है, तो भवन / ब्लॉक को पूरी तरह से कीटाणुशोधन के बाद 48 घंटे के लिए बंद करना होगा। सभी कर्मचारी तब तक घर से काम करेंगे जब तक कि भवन / ब्लॉक को पर्याप्त रूप से कीटाणुरहित नहीं किया जाता है और उसे पुनः कब्जे के लिए फिट घोषित नहीं किया जाता है।

7. कार्यालयों में कीटाणुशोधन प्रक्रिया

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा पहले ही जारी किए गए और उसकी वैबसाइट पर उपलब्ध कीटाणुशोधन संबंधी विस्तृत दिशानिर्देशों का पालन किया जाएगा।