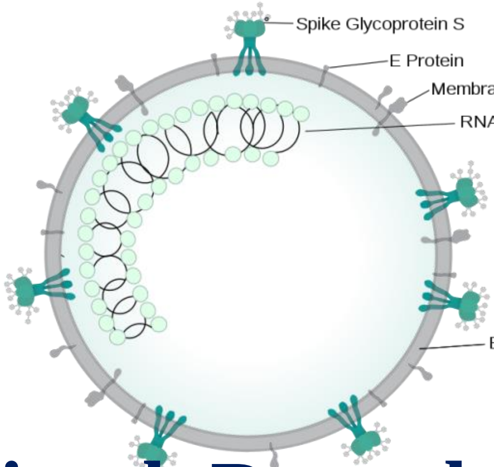
नोभल कोरोना भाइरसको महामारीमा उद्योग संचालन गर्नु पुर्व तथा संचालन गर्दा अपनाउनु पर्ने होसियारीहरु



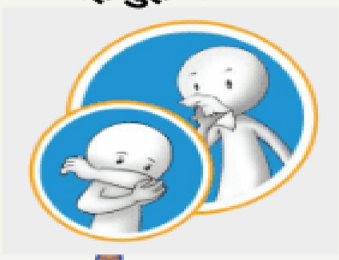
Dinesh Prasad Sah
OSH Expert
SMS Environment and Engineering Pvt. Ltd.
www.smsee.com.np
Email: smseenepal@gmail.com

कोभिड : नो भीड

खोकी लागेका र हाच्छ्यू गरेका व्यक्तिहरुबाट कम्तिमा पनि १ मिटर (३ फिट) दूरी टाढा रहनुहोस ।

जनहितका लागि जारी

Design: Sagun Paudel



कोरोना भाइरसको कुनै औषधि वा खोप उपलब्ध भएको छैन

तर

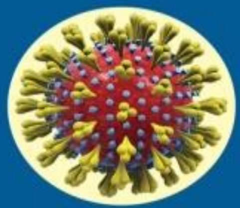
कोरोना भाइरस माहामारीको रोकथाम गर्न सकिन्छ

उद्योगका विभिन्न पक्षहरुमा ध्यान दिनु पर्छ

- भवन, अफिस, कार्यस्थल, पार्किङ्ग स्थल, परिसर
- मेशिन, औजार, उपकरण
- सुबिधा लिन आएका गाडी, ईन्धन, लुबरिकान्ट
- कामदार, कर्मचारी, व्यवस्थापक, ग्राह्क, भिजिटर
- सवारी साधनहरु, लगाईएका लुगाहरु, झोला, फाइल
- पैसा, नोट, चेक
- क्यानटिन
- फोहोरको व्यवस्थापन

कोरोना भाइरसका केही तथ्य

पदार्थ	दिन सम्म बाच्ने
धातु	५
काठ	४
पलाष्टिक	३
स्टिल	३
कागज	४ घण्टा देखी ५ दिन
सिसा	५
सेरामिक्स	५
खाना तथा पानी	यस बाट फैलिएको पाइएको छैन तर सावधानी राम्रो
पिसाब	२४ घण्टा
दिसा	४



कोरोना भाइरस रोग (कोभिड-१९)

हाल विश्वभरी फैलिरहेका नयाँ कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लागेको रोगलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले "कोभिड १९" को नाम दिएको छ र यसलाई विश्वव्यापी महामारीको रुपमा घोषणा गरिसकिएको छ ।

कोरोना भाइरस श्वाशप्रश्वाशको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।

कोरोना भाइरस रोगको मुख्य लक्षणहरू

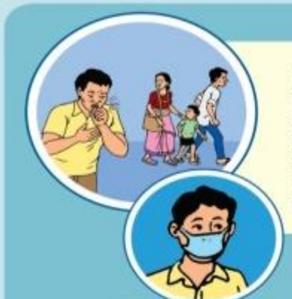
ज्वरो आउने

खोकि लाग्ने

श्वाश फेर्न गाह्रो हुने

यस्ता लक्षणहरू देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

यस रोगको संक्रमणको जोखिमबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ ।



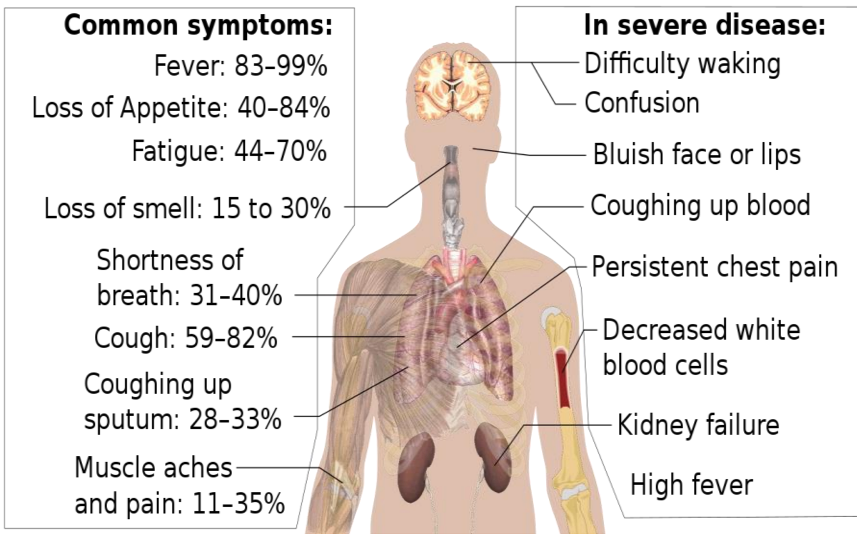
ज्वरो र खोकी लागेको व्यक्तिबाट टाढा रहने वा आफूलाई ज्वरो र खोकी लागेको छ भने पनि अरू व्यक्तिबाट टाढा रहने र मास्कको प्रयोग गर्ने

खोक्दा हाछ्युँ गर्दा नाक मुख टिस्यू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्यू पेपरलाई बिर्को भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने

भिडभाडमा नजाने र अरूलाई पनि नजान सुझाव दिने, हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने

बेलाबेलामा साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने

कोरोना प्रभावित देशबाट आएको व्यक्तिहरुमा माथिका लक्षणहरु देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्त जानुपर्दछ । घरैमा बस्दा परिवारका सदस्यहरुबाट १४ दिन सम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।



Common symptoms:
Fever: 83–99%
Loss of Appetite: 40–84%
Fatigue: 44–70%
Loss of smell: 15 to 30%
Shortness of breath: 31–40%
Cough: 59–82%
Coughing up sputum: 28–33%
Muscle aches and pain: 11–35%
In severe disease:
Difficulty waking
Confusion
Bluish face or lips
Coughing up blood
Persistent chest pain
Decreased white blood cells
Kidney failure
High fever

कोरोना भाइरस रोगबाट बच्ने उपायहरू
बेलाबेलामा साबुनपानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने
खोक्दा हाछ्युँ गर्दा नाक मुख टिस्यू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने
हात मिलाउनु वा अंकमाल गर्नुको सट्टा, नमस्कार गर्ने
भिडभाडमा नजाने
ज्वरो आएमा, खोकि लागेमा वा श्वाश फेर्न गाह्रो भएमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने
H
कोरोना भाइरस रोगका बारेमा थप जानकारीको लागि १११५ वा ९८५१२५५८३९, ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३४ मा सम्पर्क गरौं ।

कार्यशाला संचालन पुर्व नोभल कोरोना भाइरसबाट रोकथामका लागि गर्नु पर्ने तयारी

१. कार्यस्थल सफा तथा किटानुरहित भएको यकिन गर्ने

२. कामदार तथा कर्मचारीहरुको वर्कसप भित्र प्रवेश गराउने, हाजिरि गराउने, लुगा फेर्ने समबन्धि व्यवस्था

३. वर्कसप भित्र सुबिधा लिन आएका गाडी प्रवेश गराउने व्यवस्था

४. सामाजिक दुरी कायम गर्न सकिने सफा तथा स्वस्थ्य खाना खाने ठाउको व्यवस्था

५. सफा र स्वस्थ्य टवाइलेट तथा पिसाब गर्ने व्यवस्था

६. आवश्यक मात्रामा व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरुको व्यवस्था

७. सफा र स्वस्थ्य खानेपानीको व्यवस्था

८. ठोस फोहर, फोहोर पानी तथा टवाइलेट तथा पिसाब को बैज्ञानिक व्यवस्थापन

९. ग्राह्क, भिजिटरको लागि व्यवस्था

१०. आपतकालिन व्यवस्था

कार्यस्थल सफा तथा किटानुरहित भएका यकिन गर्न

- कार्य प्रारम्भ हुनु अगाडि ठोस फोहर, फोहोर पानी तथा टवाइलेट तथा पिसाब घरको सर सफाई र सो मा किटनाशकको छर्काव गर्ने
- कार्य प्रारम्भ हुनु अगाडि कार्यस्थल, अफिस, परिसरमा किटनाशकको छर्काव गर्ने

किटनाशक, Sodium Hypochlorite को घोल कसरी तयार गर्ने

सामाग्रीहरु

१. Sodium Hypochlorite केमिकल (५.२५ %)
२. नापने पलाष्टिकको जग वा मग
३. सफा पानी
४. स्प्रे
५. सफा कटनको कपडा

घोल तयार गर्ने तरिका

१ भाग Sodium Hypochlorite केमिकल (५.२५ %) मा ९९ भाग पानी मिसाउने

यो किटनाशकले ३-४ घण्टामा भाईरस मुक्त गर्छ

प्रयोग

तयार घोललाई स्प्रे मेसिनमा राखी कार्यस्थल, मेसीन , परिसर तथा पाकिङ्गमा स्प्रे गर्ने

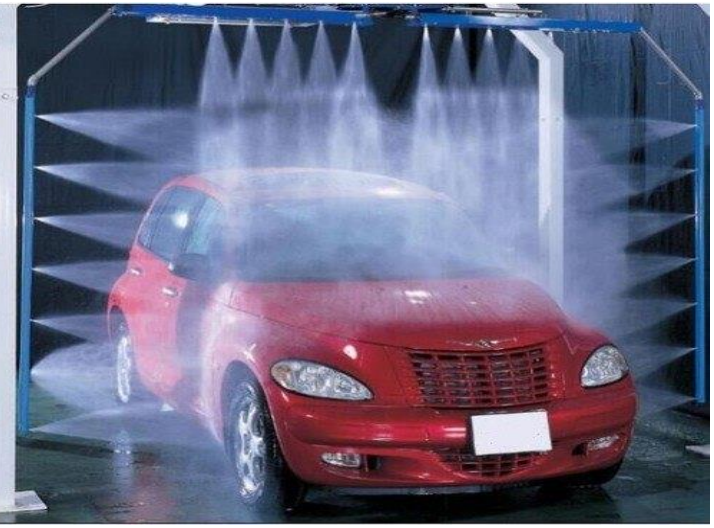
तयार घोललाई सफा कटनको कपडामा भिजाई बिद्युतिय सामान तथा बारम्बार छोइ राख्ने ठाउहरु पुछ्ने

कामदार तथा कर्मचारीहरुको वर्कसप भित्र प्रवेश गराउने, हाजिरि गराउने, लुगा फेर्ने समवन्धि व्यवस्था

- वर्कसप भित्र प्रवेश गर्दा हात धुन वा हातमा Sanitizer लगाउन अनिवार्य गर्ने
- मास्क लगाएर आउनेलाई मात्र प्रवेश गराउने
- थर्मल गनले ज्वरो जाँच गर्ने
- रजिष्टर तथा डिजिटल हाजिरमा रोक लगाउने, एक जना कर्मचारीबाट नाम टिपन लगााउने
- घरबाट लगाएर आएको लुगा खोलने र कार्यस्थलको लुगा लगाउने
- लुगालाई १% बिलिचिङ्ग पाउडरको घोलमा राखी Sanitize गर्न सकिन्छ

उपयुक्त किसिमका हात धुने तथा हातमा Sanitizer लगाउने उपाय

कार्यशाला (Workshop) भित्र सुबिधा लिन आएका गाडी प्रवेश गराउने व्यवस्था



- कार्यशाला (Workshop) भित्र सुबिधा लिन आएका गाडीहरु लाई स्प्रे टनेल भित्रबाट प्रवेश गराउने
- कार्यशाला (Workshop) भित्र सुबिधा लिन आएका गाडीहरुको काम सकेपछी पनि स्प्रे टनेल भित्रबाट बाहिर निकालने

- गाडीको भित्रि भाग लाई स्प्रे गरी किटानुरहित बनाई मात्र कार्य गर्ने
- काम सकेपछी गाडीको भित्रि भाग लाई किटानुरहित बनाई मात्र ग्रहक लाई दिने

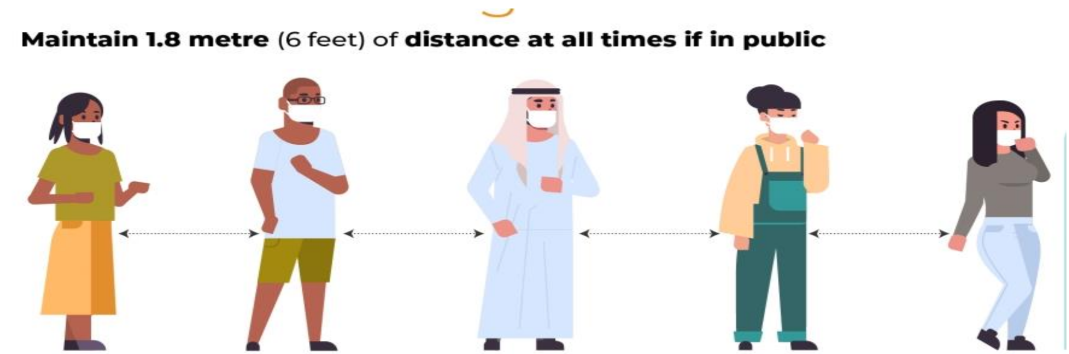
तातो ठाऊमा कोरोना भाईरस बाचदैन

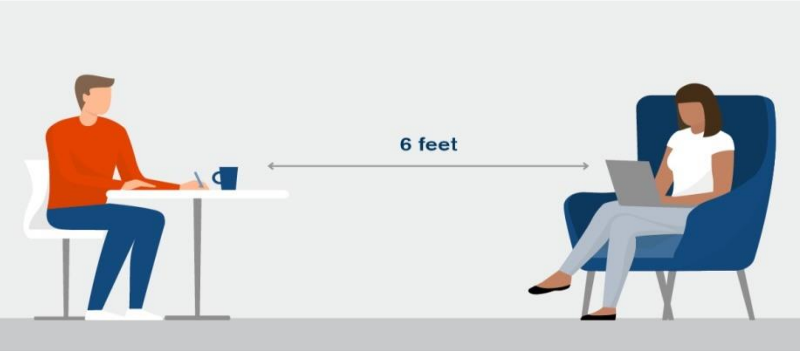
नया पाटर्स ल्याउदा पयाक भएको मात्र ल्याउने र साबधानी पुर्वक पञ्जा लगाएर खोलने

पेट्रोलियम पदार्थ भएको ठाऊमा कोरोना भाईरस बाचदैन

साबुन पानी भएको ठाऊमा कोरोना भाईरस बाचदैन

सामाजिक दुरी कायम गर्न सकिने सफा तथा स्वस्थ्य खाना खाने ठाउको व्यवस्था





- कमतिमा १ मिटर दुरी कायम गरी खाना खाने
- काटा र चमचाको प्रयोग गर्ने
- हात धुने राम्रो व्यवस्था बनाउने

- काचो सकेसम्म नखाने खानै परे बगिरहेको पानीमा पखालेर खाने

सफा र स्वस्थ्य टवाइलेट तथा पिसाब गर्ने व्यवस्था

- प्रयोग पश्चात प्रयाप्त पानीले सफा गर्ने र लिड बन्द गर्ने
- हात धुने राम्रो व्यवस्था बनाउने र दैनिक किटनाशकको छर्काव गर्ने
- निस्किदा खुटा **Phenol** पानीको घोलमा राखेर निस्किने

आवश्यक मात्रामा व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरुको व्यवस्था

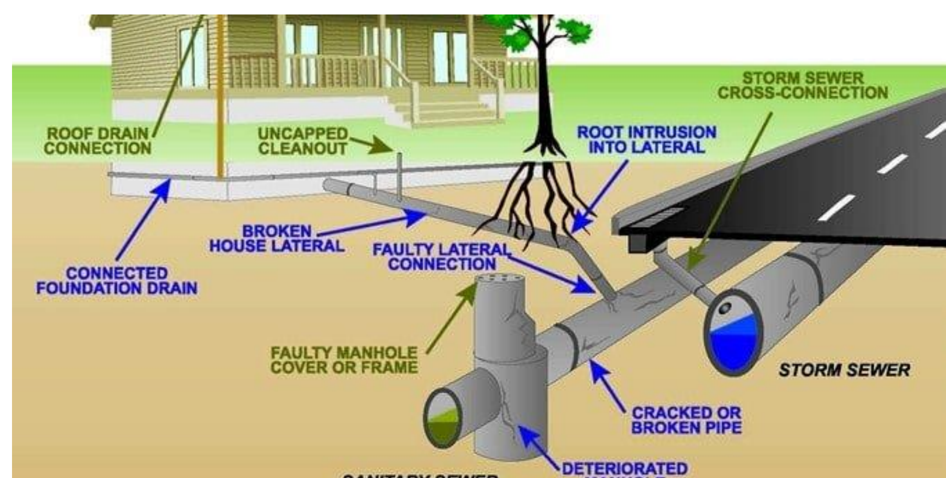
१ % को Bleaching Powder को घोलमा Sanitize गर्ने

सफा र स्वस्थ्य खानेपानीको व्यवस्था

- जाँच गरिएको पानी वा RO बाट निकालिएको पानी
- साधारण फिल्टर तथा धाराको पानी खानु हुदैन
- क्लोरिनको घोल राखेको वा उमालेको पानी खानु हुन्छ

ठोस फोहर, फोहोर पानी तथा टवाइलेट र पिसाब को बैज्ञानिक व्यवस्थापन

- ठोस फोहोरहरु छुटयाएर बिक्रो भएको डष्ट विनमा राखने र दैनिक व्यवस्थापन गर्ने
- तरल फोहोर पानी पुर्ण रुपले छोपेको नाला वा पाइपबाट मापदण्ड पालना गरी नगरपालीकाको मुख्य नालामा जोडने
- टवाइलेट र पिसाबको व्यवस्थापन पुर्ण रुपले छोपेको सेफटी टयाङ्कमा गर्ने



ग्राहक, भिजिटरको लागी व्यवस्था

- कार्यशाला भित्र प्रवेश गर्दा हात धुन वा हातमा Sanitizer लगाउन अनिवार्य गर्ने
- मास्क लगाएर आउनेलाई मात्र प्रवेश गराउने
- अनावश्यक ग्राहक, भिजिटरको प्रवेश निषेध गर्ने
- ग्राहक, भिजिटरको पुर्ण जानकारीको फर्म भर्ने
- थर्मल गनले ज्वरो जाँच गर्ने
- सामाजिक दुरी कायम गर्न लगाउने
- कार्यस्थलमा प्रवेश निषेध गर्ने

आपतकालिन अवस्थाको लागी व्यवस्था

- हस्पिटल तथा एमबुलेन्सको फोन नम्बर राख्ने
- कुनै कामदार कर्मचारीमा कोरोना भाइरसको शंका लागेमा तुरुन्त PCR जाँच गराउने र Isolation मा राख्ने

कार्यशाला संचालन गर्दा गर्नुपर्ने कार्यहरु

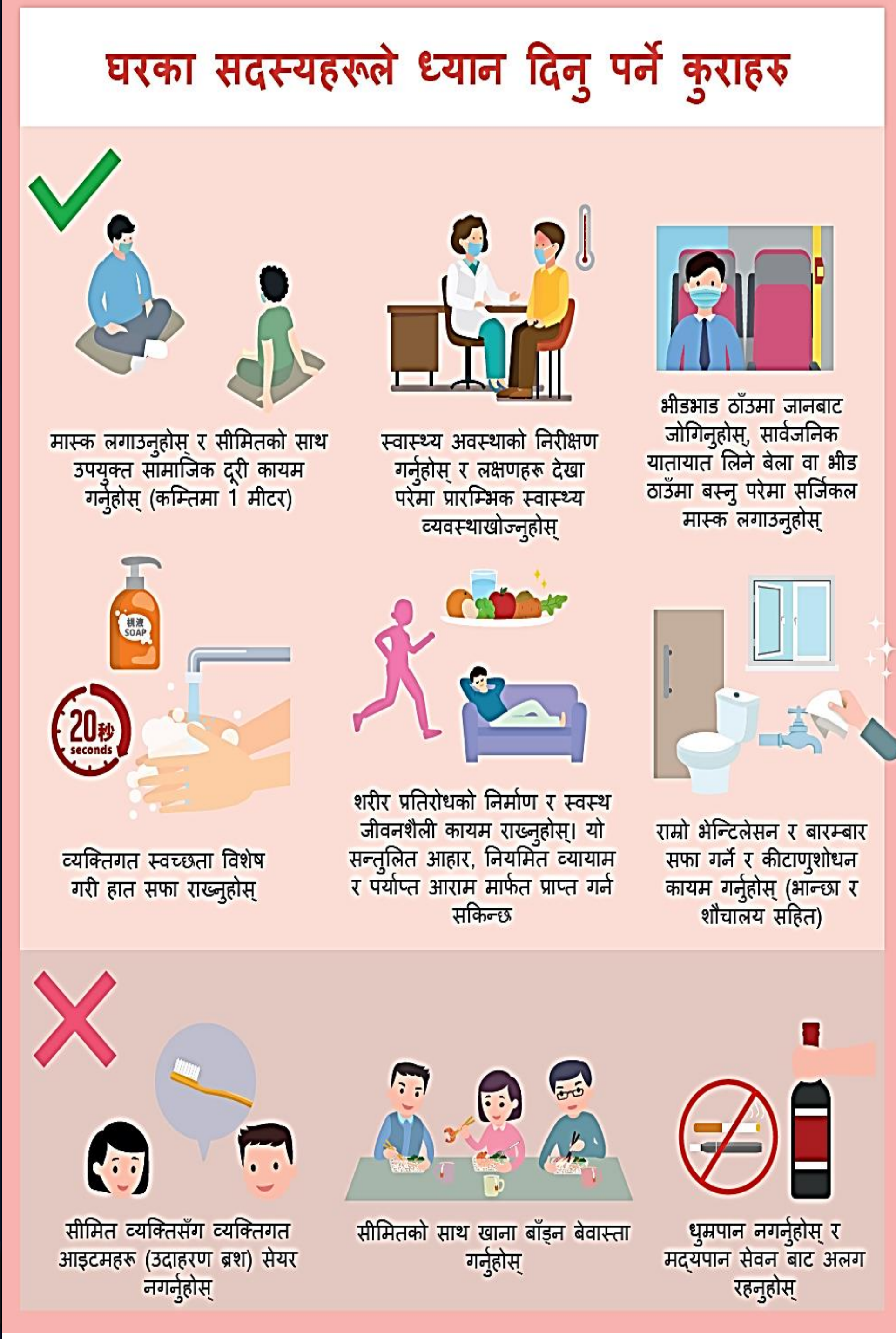
व्यस्थापकले व्यवस्था गर्नु पर्ने

- हाजिर यकिन गर्ने
- कामको प्लानिङ्ग गर्ने र आवश्यक कामदार राख्ने
- थर्मल जाच गर्ने
- कार्यस्थल तथा परिसरमा किटनाशकको छर्काव
- आवश्यक मात्रामा व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरुको उपलब्धता
- ई पेयमेन्ट लिने दिने
- पार्किङ्गस्थलमा भएका साधनहरुमा तथा टवाइलेट र पिसाब घरमा किटनाशकको छर्काव
- टवाइलेट र पिसाब घरमा पानीको प्रयाप्त व्यवस्था
- गेट तथा परिसर भित्र पोष्टर, बोर्डहरु मार्फत जनचेतना फैलाउने

कामदार, कर्मचारीहरुले गर्नु पर्ने

- नियमहरुको पुर्ण पालना
- कोरोनाको लक्षण देखिएमा वा शंका लागेमा तुरुन्त PCR परिक्षण गराउने र आइसोलेशनमा बसने
- आपन्नो व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरुको प्रयोग
- खोख्दा ह्याछ्ु गर्दा टिसु पेपरको प्रयोग गरी डष्ट बिनमा राख्ने
- गफ गर्दा, खादा वा काम गर्दा सामाजिक दुरी १ मिटर राख्ने
- टवाइलेट र पिसाब पछी पानीले पुर्ण रुपले सफा गर्ने
- योगा र व्याम गर्ने
- सामाजीक दुरी कायम गरी रमाईलो गर्ने

नोभल कोरोना भाइरस
सबैका लागि जनचेतनामूलक सन्देश
नोभल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू
उच्च ज्वरो
स्वास फेर्न गाह्रो
रुघा
खोकी
नोभल कोरोना भाइरस संक्रमणबाट बच्ने उपायहरू
२० सेकेन्ड
नियमित रुपमा मिची मिची साबुन-पानीले हात धोऔं ।
खोक्दा र हाच्छ्युँ गर्दा नाक र मुख छोपेर गरौं ।
ज्वरो सहितको रुघा खोकीको लक्षण देखिएमा स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिऔं ।
फ्लु जस्तो लक्षण देखा परेमा सजगता अपनाऔं र भीडभाडबाट टाढै रहौं ।
जंगली तथा घरपालुवा पशुपन्छीहरूको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहौं ।
माछा, मासु तथा अण्डा र तरकारी राम्रोसँग पकाएर मात्र खाऔं ।
• रुघाखोकी लाग्दैमा कोरोना संक्रमण नहुन सक्छ । त्यसैले भयभीत नहोऔं र आत्मबल बढाऔं ।
• रुघाखोकी लागेका व्यक्तिसँग कम्तीमा एक मिटरको दूरीमा रहौं ।
• हात मिलाउनुको सट्टा नमस्ते गरौं ।
• सकेसम्म हातले आँखा, नाक र मुख नछोऔं ।
• सरकार र नियामक निकायका निर्देशनको पालना गरौं ।
• एक अर्काप्रति सहयोग र सद्भाव राखौं ।
• समुदाय स्तरमा कोरोना भाइरस सम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धि गर्न सम्पूर्ण संघसंस्था र निकायले आ-आफ्नो संयन्त्र परिचालन गरौं ।
कोरोना भाइरस (COVID-19) बाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।


घरका सदस्यहरूले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु
मास्क लगाउनुहोस् र सीमितको साथ उपयुक्त सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस् (कम्तिमा 1 मीटर)
स्वास्थ्य अवस्थाको निरीक्षण गर्नुहोस् र लक्षणहरू देखा परेमा प्रारम्भिक स्वास्थ्य व्यवस्थाखोज्नुहोस्
भीडभाड ठाउँमा जानबाट जोगिनुहोस्, सार्वजनिक यातायात लिने बेला वा भीड ठाउँमा बस्नु परेमा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्
SOAP
20秒
seconds
व्यक्तिगत स्वच्छता विशेष गरी हात सफा राख्नुहोस्
शरीर प्रतिरोधको निर्माण र स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्नुहोस्। यो सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम र पर्याप्त आराम मार्फत प्राप्त गर्न सकिन्छ
राम्रो भेन्टिलेसन र बारम्बार सफा गर्ने र कीटाणुशोधन कायम गर्नुहोस् (भान्छा र शौचालय सहित)
सीमित व्यक्तिसँग व्यक्तिगत आइटमहरू (उदाहरण ब्रश) सेयर नगर्नुहोस्
सीमितको साथ खाना बाँड्न बेवास्ता गर्नुहोस्
धुम्रपान नगर्नुहोस् र मद्यपान सेवन बाट अलग रहनुहोस्

नमस्कार

धन्यवाद