

# संग्रह गरिएका कागजात (कोभिड-19)



निम्न कागजात ऐतिहासिक उद्देश्यहरूका लागि हो र यो अब उपरान्त अद्यावधिक गरिने छैन। कृपया हालका जानकारीका लागि [कोभिड-19 को वेबसाइटमा](#) जानुहोस्।



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

# औद्योगिक परिसरहरू:

## कर्मचारीहरू बीचमा कोभिड-19 को संक्रमण रोकका लागि प्रमुख रणनीतिहरू

उपलब्ध संस्करण: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-manufacturing-workers-employers.html>

कोभिड-19 को जोखिमलाई बढाउने सक्ने कारकहरू बुझ्न रोजगारदाताहरूले कार्यस्थल मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ। निम्न रोकथाम सिफारिसहरूको संयोजन प्रयोग गरेर एउटा स्वास्थ्य तथा सुरक्षा योजना विकास गर्नुहोस्। नियमित रूपमा सम्पर्क गर्नुहोस् **राज्य** र/वा **स्थानीय** जनस्वास्थ्य अधिकारीहरू र व्यवसायिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य पेशाकर्मिहरूलाई कोभिड-19सँग सम्बन्धित सान्दर्भिक र नवीनतम जानकारी प्राप्त गर्नको निम्ति।

- सम्भव भएसम्म कर्मचारीहरूलाई एक-अर्काबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा राख्नुहोस्। कर्मचारीहरू बीच दूरी बढाउनको लागि भौतिक अवरोधहरू प्रयोग गर्नुहोस्, कर्मचारी भर्ना घटाउनुहोस्, वा कार्यस्थल, कार्य प्रक्रियाहरू, वा घण्टा र शिफ्टहरूलाई परिमार्जन गर्नुहोस्। प्रवेश/बाहिर समय-दर्ता स्टेशनहरू थप्नुहोस्, विश्राम कक्षहरू भित्र कुर्सीहरू बीचमा खाली ठाउँहरू राख्नुहोस्, र विश्राम समयहरूमा बाहिरी टेन्टहरू राख्नुहोस्।



- बिरामी कर्मचारीहरूलाई घरमा बस्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् (पोजेटिभ परीक्षण गरिएका तर लक्षणहरू नदेखिएका कर्मचारीहरू सहित)। बिरामी कर्मचारीहरूलाई कारबाही गरिने वा सुविधाहरू कटौती हुने जस्ता डर बिना घरमा बस्न प्रोत्साहन गर्ने नीतिहरूको विकास गर्नुहोस्, र कर्मचारीहरू यी नीतिहरू बारेमा अवगत भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। कोभिड-19 सँग सम्बन्धित **बढी जोखिम** पर्ने सक्ने कामदारहरूका लागि नीतिहरू विकास गर्न व्यावसायिक मेडिकल पेशाकर्मिहरूसँग काम गर्नुहोस्।



- साझा स्थलहरूलाई नियमित सरसफाई र कीटाणुरहित गर्ने क्रममा वृद्धि गर्नुहोस्। कम्तीमा पनि कर्मचारीहरूले जति पटक कार्य-स्टेशनहरू परिवर्तन गर्दछन् त्यति पटक कौआजारहरू वा अरु उपकरण सफा र कीटाणुरहित बनाउनुहोस्। हरेक शिफ्टको अन्त्यमा कार्यस्थलमा बारम्बार रूपमा छोडिएका सतहहरू र विश्राम कक्षहरूलाई कीटाणुरहित बनाउनुहोस्। शटल बस र भ्यानहरू प्रयोग गरिएको छ भने तिनलाई सफा गर्नुहोस् र कीटाणुरहित बनाउनुहोस्।



- कर्मचारीहरूलाई सामाजिक दूरीको (अरु मानिसहरू भन्दा कम्तीमा 6 फिट टाढा रहने) अभ्यास गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् विश्राम समय र शिफ्टहरू भित्र-भित्र बनाउनुहोस्। कार्य क्षेत्रहरू, विश्राम क्षेत्रहरू, लकर कक्षहरू, हलहरू वा प्यासेजहरू, र प्रवेश र निकासका क्षेत्रहरू सहित कर्मचारीहरू जम्मा हुन सक्ने ठाउँमा याद गराउने सकेतहरू राख्नुहोस्। सम्भव भएसम्म कर्मचारीहरूलाई काममा जान र आउन कार्पुलिङ नगर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

- कर्मचारीहरू कार्यस्थलमा प्रवेश गर्नुअघि सम्भावित कोभिड-19 का लक्षणहरूको लागि परीक्षण गर्नुहोस्। परीक्षण प्रक्रियाहरूको लागि राज्य तथा स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरू र पेशागत औषधि पेशाकर्मिहरूसँग परामर्श लिनुहोस्। लक्षणहरू भएका कर्मचारीहरूलाई तुरुन्तै घर पठाउनुहोस्, उनीहरूलाई घरमा स्वयं-आइसोलेशनमा बस्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् र उनीहरू कहिले काममा फर्कन सक्छन् भन्ने बारेमा जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस्।

- उपयुक्त हातको सरसफाईलाई प्रवर्द्धन गर्नुहोस्। बहने पानी, साबुन, कागजी टावेलहरू र फोहोर फाल्ने भाँडोहरू (उपलब्ध भएमा छुनु नपर्ने फोहोर फाल्ने भाँडोहरू) प्रतिको पहुँच उपलब्ध गराउनुहोस्। कर्मचारीहरूलाई आफ्ना हातहरू कम्तीमा 20 सेकण्डसम्म धुन लगाउनुहोस्। ह्यान्ड स्यानिटाइजर स्टेशनहरू (सम्भव हुँदासम्म छुनु नपर्ने) को संख्या बढाउनुहोस्। कम्तीमा 60% अल्कोहल भएको अल्कोहलमा-आधारित ह्यान्ड स्यानिटाइजर उपलब्ध गराउनुहोस्।



- कपडाको मुख छोप्ने र फेस शिल्डहरू उपलब्ध गराउनुहोस्। मुख छोप्नेहरू उचित रूपमा अनुहार छोप्ने गरी (नाक र मुखलाई ढाक्नेगरी) लगाइएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। कपडाको धेरै पत्र भएको धुन मिल्ने मुख छोप्ने (कभरिङ) सामग्रीहरू उपलब्ध गराउनुहोस्। चिसो, फोहोर वा दुषित हुँदा प्रतिस्थापन गर्नुहोस्। प्रयोग गरिएको छ भने हरेक शिफ्टपछि फेस शिल्डहरू सफा गर्नुहोस्। फेस शिल्डहरूले चिउँडोलाई पार गर्छन् र मुखको वरपर छोप्छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।



- कोभिड-19 तथा आफू र अन्यलाई घरमा र काममा कसरी सुरक्षित गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा कर्मचारीहरूलाई शिक्षा र प्रशिक्षण दिनुहोस्। बिरामी भएको समयमा घरमा बस्ने, सामाजिक दूरी बनाउने, अनुहार छोप्ने कपडाहरू कसरी लगाउने र उपयुक्त हातको सरसफाई जस्ता शीर्षकहरू समावेश गर्नुहोस्। सामग्रीहरूलाई सजिलै बुझिने ढाँचामा र उपयुक्त हुने भाषाहरूमा उपलब्ध गराउनुहोस्। CDC का पोस्टरहरू डाउनलोड गर्नका लागि उपलब्ध छन्।



- आकस्मिक सञ्चालन योजना बनाउनुहोस्। बढ्दो अनुपस्थितिहरूको लागि तयार रहनुहोस्। घटाइएको कार्यबलले आफ्नो अत्यावश्यक व्यावसायिक कार्यहरू कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने योजना बनाउनुहोस्। अति-महत्वपूर्ण जिम्मेवारीहरू निर्वाह गर्नका लागि कामदारहरूलाई एक-अर्काको कामको प्रशिक्षण दिनुहोस्।



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)