

निम्नलिखित दिशानिर्देश CDC, OSHA और अन्य प्रकाशनों के नवीनतम COVID-19 मार्गदर्शन पर आधारित हैं। परमिट धारक अपने कार्य स्थलों पर शारीरिक दूरी बनाए रखने और सुरक्षा उपायों को लागू करने के लिए जिम्मेदार हैं। ये दिशानिर्देश आपके कार्य स्थलों के लिए उपयुक्त उपायों को विकसित और प्रबंधित करने में आपकी सहायता करने के लिए हैं।

साइट पर शारीरिक दूरी सुनिश्चित करें

- श्रमिकों को जब भी संभव हो एक दूसरे से छह फीट की दूरी बनाए रखनी चाहिए। कार्यों को करते समय उन्हें शारीरिक दूरी के अंतर को चिह्नित करने में मदद करने के लिए उपकरण प्रदान करें। आवश्यकता है कि श्रमिक घूमने वाले दरवाजों, होइस्ट/लिफ्ट, सीढ़ियों, और अन्य साझा स्थानों में प्रवेश करने की प्रतीक्षा करते समय छह फीट की दूरी बनाए रखें।
- पाली से पूर्व की बैठकों, टूलबॉक्स वार्ता और अन्य समान जनसमूहों के दौरान श्रमिकों को एकत्र होने से रोकें।
- शेड्यूल जो श्रमिकों को काम के लिए एक साथ लाता है उसे विचलित करें। उदाहरण के लिए, श्रमिक जो निकटता में कार्य करते हैं, वे अलग-अलग शिफ्टों या दिनों में काम कर सकते हैं, या उनके पास नाश्ते और दोपहर के भोजन के ब्रेक सहित, अलग-अलग समय में काम शुरू करने और समाप्त करने, के लिए अलग समय हो सकते हैं।

संचालन और शारीरिक दूरी

यह परमिट धारकों पर निर्भर है कि उन सभी कार्यों को, सबसे बड़ी संभव हद तक, सिमित करें जहां उचित शारीरिक दूरी बनाए रखने का पालन नहीं किया जा सकता हो। जहां यह एक समस्या हो सकती है ऐसे उदाहरण में, सामग्री डिलीवरी, कंक्रीट डालना और शीट रॉक या पर्दे की दीवारों का स्थापन शामिल हो सकता है। इन जटिल परिचालनों को करने और शारीरिक दूरी को बनाए रखने के लिए, आपके द्वारा नियोजित विभिन्न प्रकार की रणनीतियों में शामिल हैं:

- कई श्रमिकों की आवश्यकता हों ऐसे संचालन के लिए किसी श्रमिक को यांत्रिक माध्यमों से बदल दें।
- अतिरिक्त सुरक्षात्मक उपायों के लिए अस्थायी अवरोध खड़े करें जैसे: शीट रॉक, प्लास्टिक शीटिंग, प्लेक्सिग्लास, आदि।

सूचित सुरक्षा उपाय

उपरोक्त सुरक्षा सावधानियों के अलावा, परमिट धारकों को अपने श्रमिकों, और जनता को सुरक्षित रखने के लिए शारीरिक दूरी को बनाए रखने के लिए विभिन्न प्रकार की अन्य रणनीतियों को लागू करनी चाहिए। इनमें शामिल हैं:

- तापमान लें: काम पर जाने से पहले श्रमिकों के तापमान को लेने के लिए एक संपर्क रहित थर्मामीटर का उपयोग करें।
- हाथ धोना: आवश्यक हों कि सभी श्रमिक ऑपरेशन से पहले और बाद में अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं। अपने कार्य स्थल पर हाथ धोने और हाथ को सेनिटाइज़ करने वाले स्टेशनों को जोड़ें।
- PPE (निजी सुरक्षा उपकरण): सभी श्रमिकों को उचित निजी सुरक्षा उपकरण (पीपीई) पहनना आवश्यक है। यदि एक मास्क किसी विशिष्ट कार्य के रूटीन PPE का हिस्सा नहीं है, तो श्रमिकों को एक चेहरे की कवरिंग का उपयोग करना चाहिए - कोई भी अच्छी तरह से सुरक्षित कागज या कपड़ा (जैसे कि बड़ा रुमाल या स्कार्फ) जो नाक और मुंह को ढकता है - यदि आप अपने और दूसरों के बीच कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए नहीं रख सकते हैं।
- अस्थायी अवरोध: कार्य दिवस के दौरान श्रमिकों को अलग रखने के लिए अस्थायी अवरोध को खड़ा करें।
- केवल अपनी वस्तुओं का उपयोग करें: श्रमिकों को दूसरे श्रमिकों के फोन, डेस्क, दफ्तरों, काम के औजारों और उपकरणों के इस्तेमाल से दृढ़ता से हतोत्साहित करें।
- कीटाणुरहित करें: साझा उपकरणों और सामानों को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें।
- बीमार श्रमिकों को घर भेजें: यदि किसी को रोग के लक्षण हों तो उन्हें घर भेजें और उन्हें साइट पर न आने दें।
- प्रभावी क्वारंटाइन करना: बीमार होने पर श्रमिकों को घर पर ही रहना होगा। उन्हें तब तक काम पर नहीं लौटना चाहिए जब तक कि निम्नलिखित सभी सच न हों:
 - आपके लक्षण शुरू हुए कम से कम सात दिन हो चुके हों।
 - आपको बिल्कुल बुखार न आया हो या बुखार कम करने वाली दवाओं जैसे टायलेनोल या आइबुप्रोफेन का उपयोग किए बिना तीन दिनों पहले तक बुखार न आया हो।
 - आपकी समग्र बीमारी में सुधार हुआ हो।
- इसे बंद कर दें: यदि शारीरिक दूरी बनाए नहीं रखा जा सकता हो तो साइट को बंद कर दें।

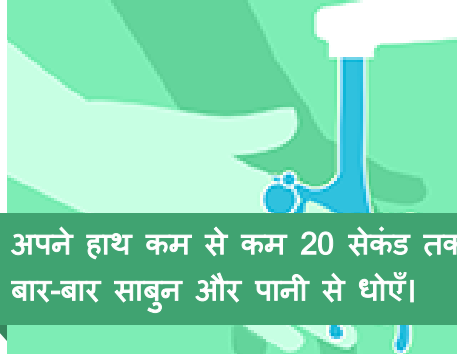
निर्माण स्थलों पर कीटाणुओं के संदूषण को रोकने और हटाने के लिए उद्योग की सर्वोत्तम प्रक्रियाएँ

स्वास्थ्य की अच्छी आदतें कीटाणुओं को फैलने से रोकने और साँस की बीमारी को रोकने में मदद कर सकती हैं। अपनी और दूसरों की सुरक्षा के लिए इन युक्तियों का उपयोग करें:

अक्सर छुई जाने वाली वस्तुओं और सतहों को स्वच्छ और कीटाणुरहित करें।



प्रत्येक उपयोग के बाद उपकरण और साज़-सामान को कीटाणुनाशक पोंछे से साफ करें। बड़े औजारों और उपकरणों के लिए, प्रति गैलन पानी में 5 बड़े चम्मच (1/3 कप) ब्लीच के घोल से सतह या उपकरण को पोंछें या स्प्रे करें। सभी कीटाणुओं को मारने के लिए सतह पर 5 मिनट के लिए घोल को रहने दें।



अपने हाथ कम से कम 20 सेकंड तक बार-बार साबुन और पानी से धोएँ।

उचित स्वच्छता का पालन करें। हाथों को बार-बार अच्छी तरह कम से कम 20 सेकंड तक साबुन और पानी से धोएँ। अगर साबुन और पानी उपलब्ध नहीं हों तो हाथों के लिए एल्कोहॉल-युक्त कीटाणुनाशक का उपयोग करें।

अपनी खाँसी और छींकों को एक टिशू से ढकें, फिर टिशू को कूड़े में फेंक दें।



खाँसी या छींक आने पर अपने मुँह और नाक को एक टिशू से ढक लें। यदि एक टिशू उपलब्ध न हो, तो अपनी बांह के मोड़ का उपयोग करें।

कीटाणुओं के प्रसार को कम करने के तरीके

- समूहों और समारोहों से बचने और जब भी संभव हो अन्य लोगों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखने के जरिए शारीरिक दूरी बनाए रखने का पालन करें।
- पाली से पूर्व की बैठकें, नए भर्ती वाले कार्मिकों के उन्मुखीकरण और अन्य बैठकों को विचलित करें। इन बैठकों में उचित स्वच्छता, सतहों को साफ रखने, और अगर कोई कार्यकर्ता बीमार महसूस करता है तो क्या करना है, इस के बारे में जानकारी शामिल होनी चाहिए।
- यदि किसी कार्यकर्ता में रोग के लक्षण हैं तो उसे घर पर रहने के लिए प्रोत्साहित करें। पर्यवेक्षकों को उन सभी कर्मचारियों का रिकॉर्ड या लॉग रखना चाहिए जो घर भेजे जाते हैं या घर पर ही रहते हैं।
- श्रमिकों को साबुन और पानी तक पहुंच प्रदान करें ताकि वे अपने हाथों को बार-बार धो सकें।
- यदि आप नोटिस करें कि सहकर्मी अपने हाथों को धोना, अपना मुँह ढंकना भूल जाते हैं, या प्रत्येक उपयोग के बाद अपने उपकरण को साफ नहीं करते हैं, तो उन्हें एक दोस्ताना अनुस्मारक दें।

COVID-19

COVID-19 के लक्षणों में आमतौर पर शामिल हैं:

- बुखार
- खाँसी
- गले में खराश
- साँस लेने में कठिनाई

पर्यवेक्षकों को चाहिए कि ऊपर सूचीबद्ध लक्षणों के लिए श्रमिकों की निगरानी करें। यदि साइट पर किसी को रोग के लक्षण हों तो उन्हें घर भेजें और उन्हें साइट पर न आने दें।