

चित्र: सिडिसी/Alissa Eckert र Dan Higgins

श्रमिकहरूको सुरक्षा र स्वास्थ्यको संरक्षण

कोरोनाभाइरस रोग २०१९ (COVID-19)

*OSHA/CDC को निर्देशनहरू प्रयोग गरेर
कामदारहरूको सुरक्षा गर्नका लागि हामी
कार्यस्थलहरूलाई अनलाइन ल्याउँछौं*

पहिले नै कार्यरत (स्वास्थ्यकर्मीहरू, पहिलो प्रत्युत्तरकर्ताहरू, र अन्य संक्रमण नियन्त्रण, व्यक्तिगत सुरक्षा /सर्वमान्य सतर्कताहरूमा प्रशिक्षण लिइसकेका बाहेक) कर्मचारीहरू लगायत सम्पूर्ण कर्मचारीहरूले यस अनिवार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रशिक्षण वा VIOSHA ले प्रदान गरेको प्रशिक्षण संग मिल्ने वा पार गर्ने अन्य प्रशिक्षण पूर्ण गर्नेपछि र रोजगारदाताहरूले यसको नियमहरूको दस्तावेज मे ४, २०२० सम्ममा प्रमाणीकरण गर्नेपछि।

नोभल कोरोनाभाइरस के हो?

- कोरोनाभाइरस भाइरसहरूको परिवार हो जसले मानिसलाई बिरामी पार्न सक्छ। कोरोनाभाइरसहरू ऊँट, गाईवस्तु र बिरालोहरू सहित जनावरहरूको बीचमा सङ्गन्।
- कोभिड-१९ निम्त्याउने सार्स-कोभ -२, सातौँ ज्ञात मानव कोरोनाभाइरस र भाइरस, जनावरहरू बाट मानवमा उत्रिएको जीवाणुहरू हुन् भनिएको छ।

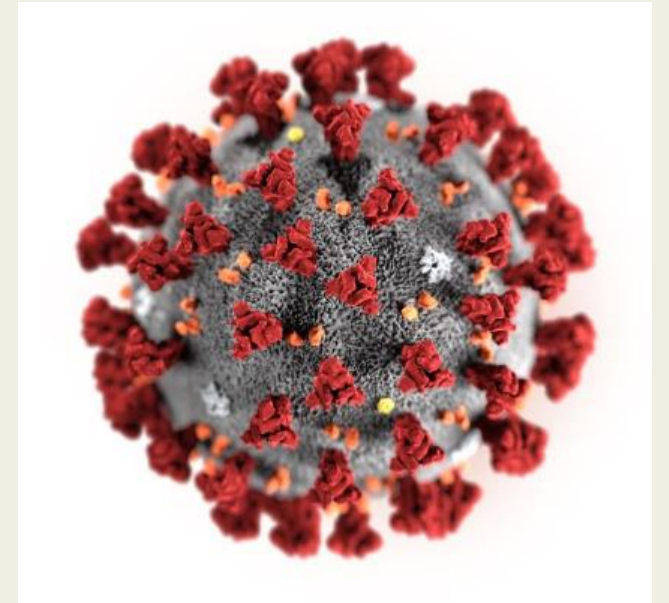


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

कोरोनाभाइरस रोग २०१९ के हो (कोभिड-१९)?

- कोभिड-१९ एक श्वासप्रश्वासको रोग हो जन एक व्यक्तिदेखि अर्को व्यक्तिमा सछै। कोरोना भाइरस गराउने भाइरस नयाँ कोरोनाभाइरस हो जन पहिलो पटक चीनको व्हानमा एक प्रकोपको अनुसन्धानको क्रममा पहिचान गरिएको थियो।

Source: [CDC](#)

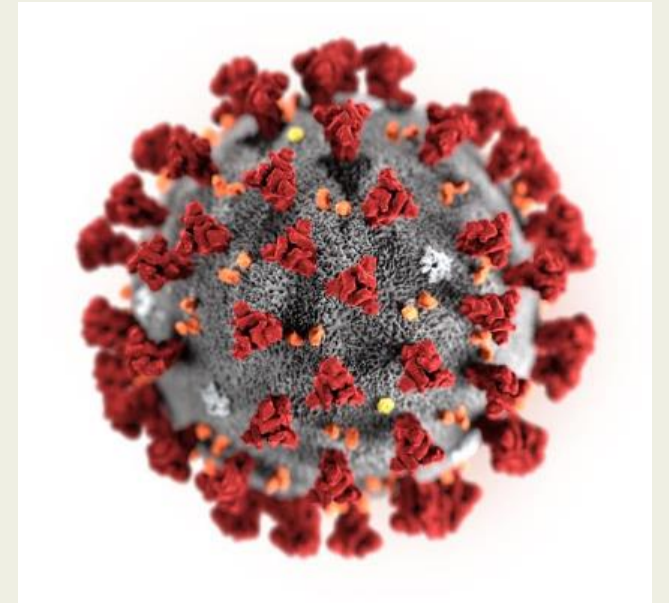


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

कोविड १९ कसरी अन्य ज्ञात कोरोनाभाइरस भन्दा फरक छ?

- धेरै कोरोनाभाइरसले सामान्य रुघाहरु हुनेगर्छ, तर प्रायः स्वस्थ मानिसहरुका लागि यो खासै खतरनाक हुँदैन।
- अन्य कोरोनाभाइरसहरुले गम्भिर तीव्र श्वासप्रश्वास सिड्रोम (SARS) र मध्य पूर्व रेस्पीरेटरी सिड्रोम (MERS) लगायतका प्रकोपहरु निम्त्याएको थियो- हरेक एक फरक कोरोनाभाइरसको कारण भएको थियो।
- SARS-CoV-2 एक फरक कोरोनाभाइरस हो।

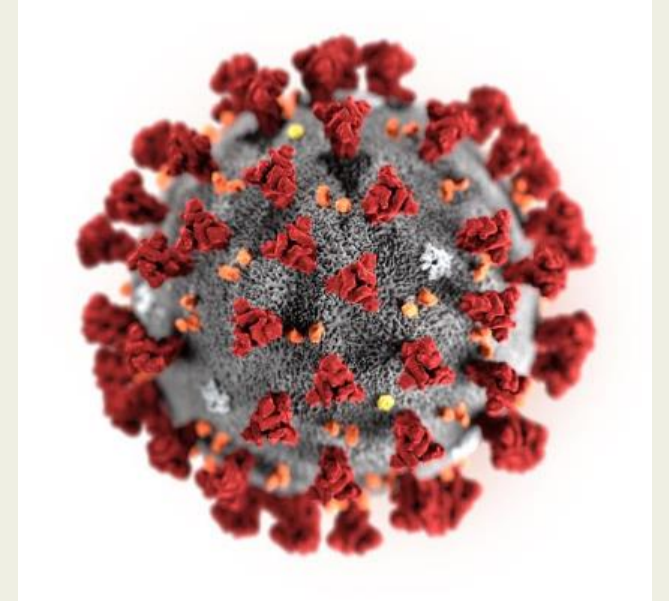


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

कोरोनाभाइरस कसरी फैलिन्छ?

- भाइरस खास गरी एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा फैलिन्छ भनिन्छ।
- कोरोनाभाइरस मान्छेले खोकी, हाँछ्यं वा कराकानीको साथ बनाएको थोपाबाट भाइरस फैलिन्छ। यी थोपाहरू नजिकका मान्छेहरूको मुख वा नाकमा उत्रन सक्छन् वा उनीहरूको फोक्सो भित्र प्रवेश गर्न सक्छन् ।
- संक्रमित व्यक्तिहरू प्रायः —तर सधैं त होइन —लाई रोगको लक्षण हुन्छ। लक्षण नभएका व्यक्तिहरू भाइरस फैलाउन सक्षम छन्।
- यो सम्भव छ कि एक व्यक्तिले कनै भाइरस भएको सतह वा वस्तुलाई छोएर कोरोनाभाइरस प्राप्त गर्न सक्छ र त्यसपछि आफ्नै मुख, नाक, वा सम्भवतः तिनीहरूको आँखा छुन्छ, तर यो भाइरस फैलिनुको मुख्य तरिका हो भनेर साँचिएको छैन।

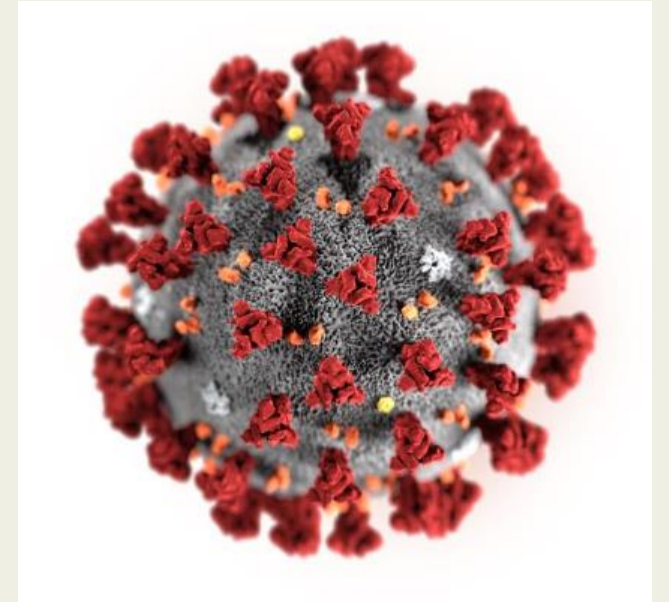


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

Source: [CDC](#)

संक्रमणको संकेत र लक्षणहरू

- COVID-19 भाइरस संक्रमित सबैलाई लक्षणहरू हुँदैन। लक्षणहरूमा हल्का देखि गम्भिर श्वास रोग सम्मिलित छन्। लक्षण भाइरसको संपर्क पछि २ देखि १४ दिन पछि सुरु हुन सक्छ।
- **लक्षणहरूमा:** ज्वरो, खोकी, दम वा सास फेर्न कठिनाई, जाडो, निरन्तर काम ज्वरो आउने, मांशपेशी दुखाई, टाउको दुख्ने, खराब घाँटी , र नयाँ स्वाद वा बास्ना हराउने हुन्छ
- यदि तपाईंसँग COVID-19 को लक्षणहरू छन् भने, आफ्नो प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्। यदि तपाईंसँग आपतकालिन स्वास्थ्य समस्या भईरहेको भने, ९-१-१ मा कल गर्नुहोस् वा अस्पताल जानुहोस्।

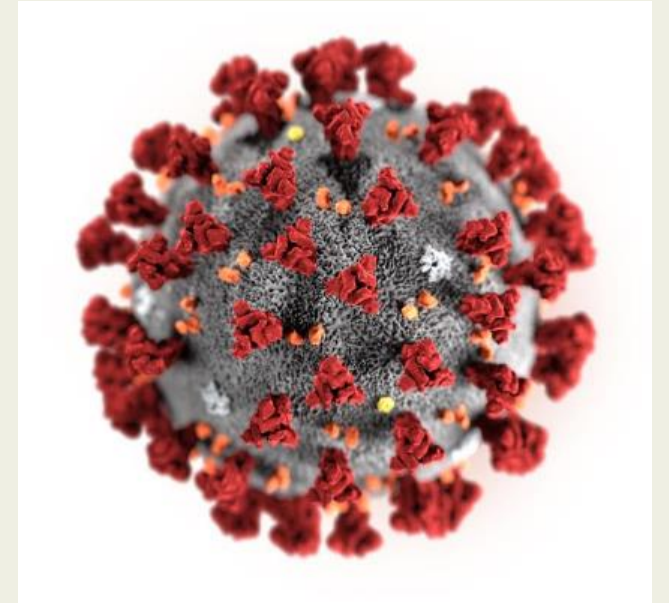


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

CDC को स्व परीक्षक उपकरण:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/index.html>

हालको महामारी

- विश्वव्यापी २.७ मिलियन भन्दा बढी संक्रमितहरू।
- अमेरिकाका विभिन्न भागहरूले COVID-19 गतिविधिको विभिन्न स्तरहरू देखिरहेका छन्।
- सबै ५० राज्यहरूले CDC लाई COVID-19 का सुचित गराईएका संक्रमित केसहरू छन्।



Latest situation summary:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

हालको महामारी

अमेरिकी कोभिड-१९ केसमा यी समावेश छन्:

- यात्रुहरुमा आयातित केसहरु।
- ज्ञात केसको नजिकका सम्पर्कहरु बीचको संक्रमणहरु।
- समुदाय-आर्जित केसहरु जहाँ संक्रमणको स्रोत अज्ञात छ।
- धेरै अमेरिकी राज्यहरुले समुदाय प्रसारित COVID-19 को रिपोर्ट गर्दैछन् ।



Latest situation summary:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

यदि तपाईँ एक्सपोज / संक्रमित हुनुभएको छ भने

- उपचार खोज्नु भन्दा पहिले, तपाईँको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा व्यवसायिक स्वास्थ्य क्लिनिकलाई सचेत गराउनुहोस् यदि तपाईँलाई लाग्छ कि तपाईँसँग COVID-19 हुन सक्छ।
- यदि तपाईँ भाइरस लागेको कसैको सम्पर्कमा आउनु भएको र संक्रमणका संकेत/लक्षणहरू छन्, साथै कुनै भर्खरको COVID-19 फैलिएको क्षेत्रमा यात्राको बारेमा तपाईँको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई बताउनुहोस् ।
- यदि तपाईँलाई सास फेर्न समस्या भइरहेको छ, वा लक्षणको सम्बन्धमा कुनै अन्य चीज छ भने तत्काल मद्दतको लागि ९११ मा कल गर्नुहोस्।



Photo: CDC / Scott Housley

निदान र उपचार

- तपाईंलाई हुन सक्ने कुनै पनि लक्षणहरू, र ती मध्येको गंभीरताको आधारमा तपाईंलाई COVID-19 को परीक्षण गरिनु पर्छ या पर्दैन भनि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले निर्धारण गर्न सक्दछ।
- COVID-19 को लागि हाल खोप वा विशेष उपचार छैन।
- केही बिरामीहरू, विशेष गरी जो धेरै बिरामी छन् जसलाई हस्पिटलमा सहायता स्याहार आवश्यकता पर्छ।



Photo: CDC / Scott Housley

व्यावसायिक एक्सपोजर जोखिमहरू

- चलिरहेको महामारीको अनुगमन गर्न OSHA ले CDC सँग र राष्ट्रिय व्यावसायिक स्वास्थ्य र सुरक्षा संस्थान (NIOSH), र अन्य एजेन्सीहरू सहितसँग नजिकबाट समन्वय गरिरहेको छ।
- धेरै कार्यस्थलहरूमा एक्सपोजरको जोखिमले उक्त कार्यस्थल अवस्थित भएको समुदाय भित्रका सर्वसाधारणलाई सम्भावित जोखिम हुनसक्छ ।
- जोखिम बढ्न सक्दछ जब श्रमिकहरूको सर्वसाधारण वा अन्य सहकर्मीहरूसँग लगातार, नजिकको सम्पर्क हुन्छ।



Photo: U.S. Navy / Seaman Rob Aylward

व्यावसायिक एक्सपोजर जोखिमहरू

- केहि क्षेत्रहरूमा श्रमिकहरूले कोभिड-१९ प्रति व्यवसायिक संक्रमणको जोखिमको निम्न कुराहरूमा बढाएको छ:
 - स्वास्थ्य सेवा र प्रयोगशालाहरू
 - आपतकालीन प्रतिक्रिया
 - शवगृह सेवाहरू र अन्य मृत्यु सेवाहरू
 - एयरलाइन कार्यहरू
 - सीमा सुरक्षा र यात्री परीक्षण
 - अत्यावश्यकीय खुद्रा पसलहरू (जस्तै किराना स्टोर, फार्मसीहरू)



Photo: U.S. Customs and Border Protection / James Tourtellotte

प्रचलित OSHA मापदण्डहरूले श्रमिकहरूलाई एक्सपोजरबाट बचाउँछ

- कामदारहरूलाई SARS-CoV-2 र COVID-19 संक्रमणको जोखिमबाट बचाउन सहयोग गर्न प्रचलित OSHA मापदण्डहरूको अनुसरण गर्नुहोस्।
- रोजगारदाताहरूले यो पनि याद राख्नु पर्छ कि OSHA ले व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य ऐनको सामान्य कर्तव्य धारा, ५(क) (१) प्रयोग गर्न सक्दछ ताकि यो सुनिश्चित गर्न कि श्रमिकहरू गम्भीर हानी पुर्याउन सक्ने मान्यता प्राप्त सुरक्षा र स्वास्थ्य जोखिमबाट सुरक्षित हुन सकुन्।

सान्दर्भिक OSHA आवश्यकताहरू

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (२९ CFR १९१० उपभाग १), सहित:
 - पीपीई सामान्य आवश्यकताहरू (१९१०.१३२)
 - आँखा र अनुहार संरक्षण (१९१०.१३३)
 - श्वासप्रश्वास संरक्षण (१९१०.१३४)
 - हात सुरक्षा (२९ CFR १९१०.१३८)
- रक्तउत्पन्न किटाणुहरू (२९ CFR १९१०.१०३०)
- जोखिम संचार (२९ CFR १९१०.१२००)
- दस्तावेजीकरण (२९ CFR भाग १९०४)

एक्सपोजर जोखिम सहितका क्षेत्रहरू - धेरै उच्च

- स्वास्थ्य सेवा कर्मचारीहरू (जस्तै, डाक्टरहरू, नर्सहरू, दंत चिकित्सक, प्यारामेडिक्स, EMTs) ज्ञात वा संदिग्ध COVID-19 बिरामीहरूमा एरोसोल-उत्पादन प्रक्रियाहरू (जस्तै, इन्टुबेशन, खोकी इन्डक्शन प्रक्रियाहरू, ब्रोन्कोस्कोपी, सीपीआर, केही दन्त प्रक्रियाहरू र जाँचहरू, आक्रामक नमूना संग्रह) उपचार गर्दै वा त्यस्तो लागी उपस्थित भएकाहरू ।
- ज्ञात वा संदिग्ध COVID-19 बिरामीहरूबाट नमूनाहरू संकलन वा ह्यान्डल गर्दै गरेका हेल्थकेयर वा प्रयोगशाला कर्मचारीहरू।
- मृत मानिसको शरीरमा पोस्टमार्टम गरीरहेका लाश गृहका कर्मचारीहरू जसलाई मृत्युको समयमा COVID-19 भएको वा त्यसको संदिग्धहरू थिए।

एक्सपोजर जोखिमका क्षेत्रहरू - उच्च

- हेल्थकेयर डेलिभरी र सहयोगी स्टाफ (जस्तै डाक्टरहरू, नर्सहरू, र अन्य अस्पताल स्टाफ जो बिरामीहरूका कोठामा प्रवेश गर्नेपछि) ज्ञात वा संदिग्ध COVID-19 बिरामीहरूको सम्पर्कमा परेका थिए। (जबकि कुनै एयरोसोल उत्पादन प्रक्रियाहरू भइरहेको छैन।)
- चिकित्सा यातायात मजदुरहरू (जस्तै, एम्बुलेन्स वाहन अपरेटरहरू) जसले ज्ञात वा संदिग्ध COVID-19 बिरामीहरूलाई बन्द गाडीहरूमा सवार गराई रहेका छन्।
- कोभिड-१९ भएको वा आशंका गरिएका व्यक्तिहरूको लाशलाई तयार गरिरहेका लाशघरका कर्मचारीहरू।

एक्सपोजर जोखिमको क्षेत्रहरू - मध्यम

- SARS-CoV-2 बाट संक्रमित भएका, तर COVID-19 को ज्ञात वा संदिग्ध बिरामी नभएका व्यक्तिहरूसँग बारम्बार (जस्तै, केहि मिनेट भन्दा बढी) र/वा नजिक (अर्थात ६ फिट भित्र) सम्पर्कमा आउन आवश्यक पर्ने कामहरू।
- उदाहरणहरू समावेश छन्:
 - महत्वपूर्ण खुद्राकर्मीहरू, जस्तै फार्मसीहरू र किराना स्टोरहरूमा हुनेहरू।
 - ट्रान्जिट कामदारहरू, जस्तै बस ड्राइभरहरू, सबवे अपरेटरहरू, र ट्याक्सी ड्राइभरहरू।
 - अन्य यातायात संचालनका कामदारहरू।

एक्सपोजर जोखिमको क्षेत्रहरू - न्युन (सावधानी)

- SARS-CoV-2 बाट संक्रमित हुन लागेको वा संदिग्ध भएको व्यक्तिसँग सम्पर्क न त सर्वसाधारणहरू संग (६ फिट) नियमित भेट गर्न नपर्ने कार्यहरू।
- यस वर्गका कामदारहरूको सर्वसाधारण र अन्य सहकर्मीहरूको संग न्यूनतम व्यावसायिक सम्पर्क हुन्छ।

सबै व्यवसाय, गैर मुनाफा र सरकारी कार्यसंचालनहरुका लागि अनिवार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा आवश्यकताहरु

सबै व्यवसायहरुले भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभाग र सीडीसी दिशानिर्देशहरु र
VOSHA का मापदण्डहरुको पालना गर्नुपर्छ

अनिवार्य नियमहरू

- कर्मचारीहरू बिमार छन् वा बिमारको लक्षण (ज्वरो, खोकी र/वा श्वासप्रश्वास समस्या) सहित छन् भने, तिनीहरू काममा वा कार्य स्थलमा हाजिर हुन वा रहन पाउनेछैनन्।
- गैर-लक्षणात्मक कोभिड -१९ पोजिटिभ कामदारहरूलाई साइटमा अनमति छैन र कोभिड-१९ देखिएको कुनै श्रमिक वा अन्य कुनै व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका कुनै मजदूर (हरू) छन् भने तिनीहरू १४ दिनको लागि क्वारेन्टाइन बस्न आवश्यक छ।

अनिवार्य नियमहरू

- संकेतहरू सबै प्रवेशद्वारहरूमा स्पष्ट रूपमा पोष्ट गरिएको हुनुपर्छ जसले श्वास सम्बन्धि रोगको लक्षण भएकाहरू कोहि प्रवेश नैगरुन भनि स्पष्ट दर्शाएको हुनुपर्छ।
- सम्भव भएसम्म प्रत्येक कामको तालिका सुरु हुनुभन्दा पहिले, प्रत्येक कर्मचारीलाई पूर्व-स्क्रिनिङ्ग वा सर्वेक्षण गरिँ तापक्रमको जाँच सहित, श्वासप्रश्वासको रोग (ज्वरो, खोकी, र/वा श्वासको कमी) को कुनै लक्षण भए-नभएको प्रमाणित गर्नुपर्ने छ।

अनिवार्य नियमहरू

- तापमान जाँच
- $100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$ वा सोभन्दा माथीको तापक्रमलाई ज्वरो मानिन्छ,
- वर्तमान समयमा सम्पर्क-रहित थर्मोमिटरहरूको आपूर्तिमा अभाव छन्, यद्यपि नियमित तापमान जाँच गर्नको लागि, रोजगारदाताले तरुन्त माग गर्दै, र सबै भन्दा राम्रो प्रयासले थर्मामीटर प्राप्त गर्ने कौशिस गर्नुपर्छ।

अनिवार्य आवश्यकताहरू

- सबै कर्मचारीहरूले सुचित नगराईए सम्म, काममा हुँदा ६ फिटको कडा सामाजिक दूरी पालना गर्ने पर्दछ, र तिनीहरूको अनुहार छुनबाट जोगिनु पर्छ।
- कर्मचारीहरूको कुनै पनि झुण्डलाई अनुमति छैन।

अनिवार्य आवश्यकता

- यदि सम्भव छ भने, सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा, विश्राम वा खाजा कोठा बन्द वा नियन्त्रण गरिनु पर्छ ।
- यदि एक रोजगारदाताको कामको प्रकृति, वा कार्य क्षेत्रले कामदारहरूलाई कार्यस्थलमा सुरक्षित रूपमा भोजन उपभोग गर्न अनुमति दिँदैन भने सबै शर्तहरू पालना गरिएको खण्डमा एक रोजगारदाताले साझा क्षेत्र वा कोठा तोक्दछ जहाँ खाना सुरक्षित रूपमा उपभोग गर्न सकिनेछ:

अनिवार्य आवश्यकता

- तोकिएको साझा क्षेत्र वा कोठाको प्रवेश द्वारमा रोजगारदाताले स्पष्ट रूपमा उक्त ठाँउमा ओगट्ने क्षेत्र सीमित, र न्यूनतम सामाजिक दूरी, हात धुने/हात स्यानिटाइज गर्ने र ठाउँ सरसफाई गर्नुपर्ने आवश्यकताको नीति टाँस गर्नुपर्नेछ।

अनिवार्य आवश्यकता

- रोजगारदाताले तोकिएको साझा क्षेत्र वा कोठाको ओगट्ने क्षेत्र सीमित गर्नुपर्छ ताकि त्यहाँ बस्ने व्यक्तिहरू प्रति व्यक्ति ६ फिट भन्दा कमको कडा सामाजिक दूरी कायम गर्न सकुन्। रोजगारदाताले ओगट्ने सीमा लागू गर्नेछन्।

अनिवार्य आवश्यकता

- कर्मचारीहरूले तिनीहरूको क्षेत्र छोड्नु अघि पुछ्नु पर्नेछ- वा त्यहाँ दिन भरि नै नियमित अन्तरालमा उक्त क्षेत्र सफाई गर्नु पर्नेछ।
- हात धुने सुविधा र/वा हात सेनिटाइजर प्रवेशद्वारहरूमा तोकिएको सार्वजनिक क्षेत्र वा कोठामा तुरुन्त उपलब्ध गराइनु पर्नेछ।

अनिवार्य नियमहरू

- भित्र काम गर्दा, सम्भव भएसम्म धेरै हदसम्म हावाको प्रवाहलाई बढावा दिन ढोका र झ्यालहरू खोल्नुहोस् र ओगट्ने व्यक्तिको संख्या एकल इनडोर स्थानमा सीमित गर्नुहोस्।
- कामको बखत एउटा गाडीमा २ भन्दा बढी व्यक्तिहरूले ओगटेको हुँदैन, र सँगै सवारी हुँदा मुख ढाकेको हुनुपर्छ

अनिवार्य नियमहरू

- अरूको उपस्थितिमा कर्मचारीहरूले आफ्नो नाक र मुखमा अनुहार ढाक्नुपर्छ। खुद्रा क्यासियरहरूको मामलामा, एक मास्कको सट्टामा पारदर्शी ढाल वा "स्निज गार्ड" स्वीकार्य हुन्छ।

अनिवार्य नियमहरू

- सबै सामान्य ठाउँ र उपकरणहरू, नुहाउने कोठाहरू सहित, प्रायः छोडएका सतहहरू र ढोकाहरू, सामग्री र उपकरणहरू, र गाडीहरू हरेक सिफ्टको सुरुमा, बीचमा र अन्त्यमा सफा र किटनाशक गर्नुपर्छ। र, जब सम्भव हुन्छ, एक व्यक्ति बाट अर्कोमा हस्तान्तरण गर्नु अघि।

अनिवार्य नियमहरू

- कर्मचारीहरूलाई कामको अवधिमा साबुन र पानी वा ह्याण्ड सेनिटाइजरमा सजिलो र बारम्बार पहुँच हुनुपर्दछ, र कार्य स्थलहरूमा प्रवेश गर्नु र छोड्नु भन्दा पहिले ह्याण्ड वाशिंग वा ह्याण्ड सेनिटाइजेसन नियमित रूपमा गरिनुपर्छ।

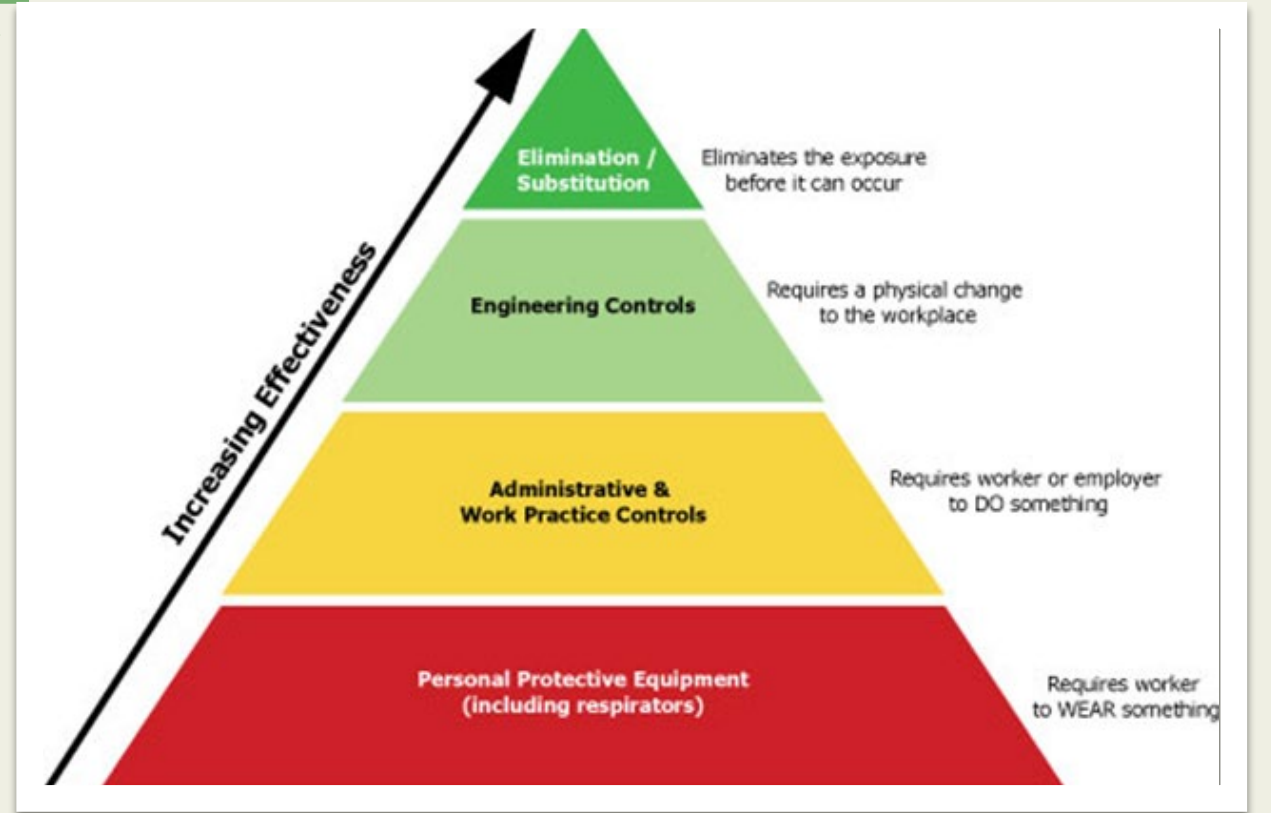
अनिवार्य नियमहरू

- व्यवसायहरूले ग्राहकहरू र सर्वसाधारणलाई, आफ्नो घरबाहिरका व्यक्तिहरूसँग अन्तर्क्रिया गरेको बेला मा हर समय अनुहार कभर लगाउन लाउनुपर्नेछ।
- घर बस्नुहोस् र सुरक्षित रहनुहोस् आदेशमा न्यु योर्क सेफ एडिशनको अद्यावधि: <https://accd.vermont.gov/news/update-new-work-safe-additions-stay-home-stay-safe-order>

कर्मचारीहरूका लागि मार्गनिर्देशन

एउटा योजना बनाउनुहोस्

- तपाईंको कार्यस्थलमा भएका खतराहरूको निरीक्षणबाट सुरु गर्नुहोस्
- अन्य सबै जोखिमहरूमा जस्तै, "नियन्त्रणहरूको वर्गीकरण" एक महत्वपूर्ण अवधारणा हो



उन्मूलन/प्रतिस्थापन

- कार्यहरु घर बाट नै गर्ने सम्भावनाको लागि मुल्यांकन गर्नुपर्छ
- बैठकहरु/सम्मेलनहरु र प्रशिक्षणहरु इन्टरनेट मार्फत गरिनुपर्दछ/ भर्चुवल रुपमा
- ग्राहक/बिरामी सेवाहरु इन्टरनेट मार्फत गरिनुपर्दछ/भर्चुवल रुपमा
- कर्मचारी-देखि-कर्मचारी सम्पर्क कार्य केंद्रहरु फैलाएर हटाउनु पर्छ
- कर्मचारीहरु बिरामी परेको खण्डमा घरमै बस्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ कुनै पनि हिसाबले। यो एकरूपले संचार गरिनुपर्छ
- यदि सम्भव छ भने, कर्मचारीहरुको तापमान परीक्षण गरिनु पर्छ

ईन्जिनियरिङ्ग नियन्त्रणहरू

- संक्रमण रोकनको लागि शारीरिक अवरोधहरू विचार गर्नुहोस्;
 - अर्थात् कार्यस्थल अवरोधहरू
 - जस्तै क्यासियरहरूको लागि स्निज गार्डहरू
- जहाँ सम्भव हुन्छ त्यहाँ आइशोलेसन कार्यहरूको विचार गर्नुपर्छ
- संक्रमण कम गर्न भेन्टिलेसन नमुनाहरू र हावा परिवर्तन दरहरूले मद्दत गर्दछ

प्रशासनिक र कार्य अभ्यास नियन्त्रण

कार्य अभ्यास नियन्त्रणहरू COVID-19 को प्रसार रोकनको लागि धेरै प्रभावकारी हुन सक्छ

- रोकथामका आधारभूत सिद्धान्तहरू बुझ्नुहोस्:
 - सामाजिक दूरी: सामाजिक दूरी भनेको जब मानिस न्यूनतम ६ फिट दूरी कायम गर्न सक्षम हुन्छन्
 - व्यक्तिगत सरसफाई: हात धुने सुविधा र ह्यान्ड सेनिटाइजिंग सजिलै संग उपलब्ध गराइनु पर्छ, र तिनीहरूको प्रयोगलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ।
 - कार्य सतह सरसफाई: रोजगारदाताहरूले उच्च-छुवाईका सतहहरू नियमित रूपमा सफा गर्न र कार्य वातावरण कीटाणुरहित गर्नको लागि प्रोटोकलहरू कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ।
 - सतहहरू पुछ्नु होस् जस्तै ढोका ठेल्ने बारहरू, शपिंग कार्टहरू, बिक्री मेशिनको पोइन्टहरू, पर्खाइ क्षेत्रका कुर्सीहरू, र अन्य क्षेत्रहरू जहाँ ग्राहकहरू, आगन्तुकहरू, वा कामदारहरूले प्रायः छुन्छन्।

कर्मचारी तालिम

- सबै कामदारहरूलाई कोभिड-१९ प्रतिको पेशागत जोखिमको बारेमा र साथै उनीहरू उच्च जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूमा यात्रा गरेका छन् वा सम्भावित केसहरूमा एक्सपोज भएर आएका छन् भने के गर्ने भनेर तालिम दिनुहोस् ।
- विशेष एक्सपोजरको जोखिमका कामदारहरूको लागि (जस्तै, स्वास्थ्यसेवा क्षेत्रमा) छलफल गर्नुहोस :
 - एक्सपोजरसँग सम्बद्ध भाइरस र जोखिमको स्रोत।
 - इन्जिनियरिङ्ग र प्रशासनिक नियन्त्रणको प्रयोग, सुरक्षित कार्य अभ्यासहरू, र पीपीई सहित एक्सपोजरको सम्भावना रोक्न वा कम गर्न उपयुक्त तरिकाहरू।
 - केहि OSHA मापदण्डहरू (जस्तै BBP, PPE) अनुसार श्रमिक प्रशिक्षण आवश्यक हुन्छ।

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई)

- पीपीई के हो र के होइन भन्ने राम्रो समझ छ भनि निश्चित गर्नुहोस्।
- ति कुराहरु जुन PPE हो;
 - **ग्लोभ्सहरु:** विभिन्न ग्लोभ्सले विभिन्न खतराहरु बिरुद्ध सुरक्षा गर्दछ, प्रायः मेडिकल ग्रेड
 - **शरीर सुरक्षा;** प्राय जसो विभिन्न प्रकारका सुरक्षात्मक सूटहरु किटाणुजनक खतराहरुबाट बचाउनको लागि लगाइन्छ। सुविधाहरुको सन्दर्भमा ज्ञात वा संदिग्ध
 - **आँखा/अनुहार सुरक्षा;** ज्ञात वा संदिग्ध कोभिड-१९ संक्रामक विषयहरुको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा संलग्न व्यक्तिहरुले आँखा सुरक्षा पनि लगाउनु पर्छ। आँखा सुरक्षाले कम्तिमा साइड सुरक्षा प्रदान गर्नु पर्छ। अनुहार ढालले उत्कृष्ट संरक्षण गर्दछ, विशेष गरी जब आँखा सुरक्षाको साथमा यो प्रयोग गरिन्छ
 - मास्क बनाम श्वासयन्त्रको फरक जान्नुहोस् र उपयुक्त रूपमा लागू गर्नुहोस्



कर्मचारीहरूका लागि मार्गनिर्देशन

योजना जानुहोस्

- तपाईंको रोजगारदातासँग तपाईंलाई कोभिड-१९ को प्रसारबाट बचाउनको लागि एउटा योजना हनुपर्दछ र एक कर्मचारीको रूपमा तपाईंले यो योजना सोध्नु पर्छ र बुझ्नु पर्छ।
- यो योजनाले कोभिड-१९ बाट कामदारहरूलाई बचाउन निम्न अवधारणाहरू समेट्छ;
 - कार्यस्थल परिमार्जन गर्दै (ढालहरू/अवरोधहरू, कार्य केन्द्रहरू सार्दै)
 - सामाजिक दुरी
 - सरसफाई
 - व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण
 - अनुहार कभरिङहरू

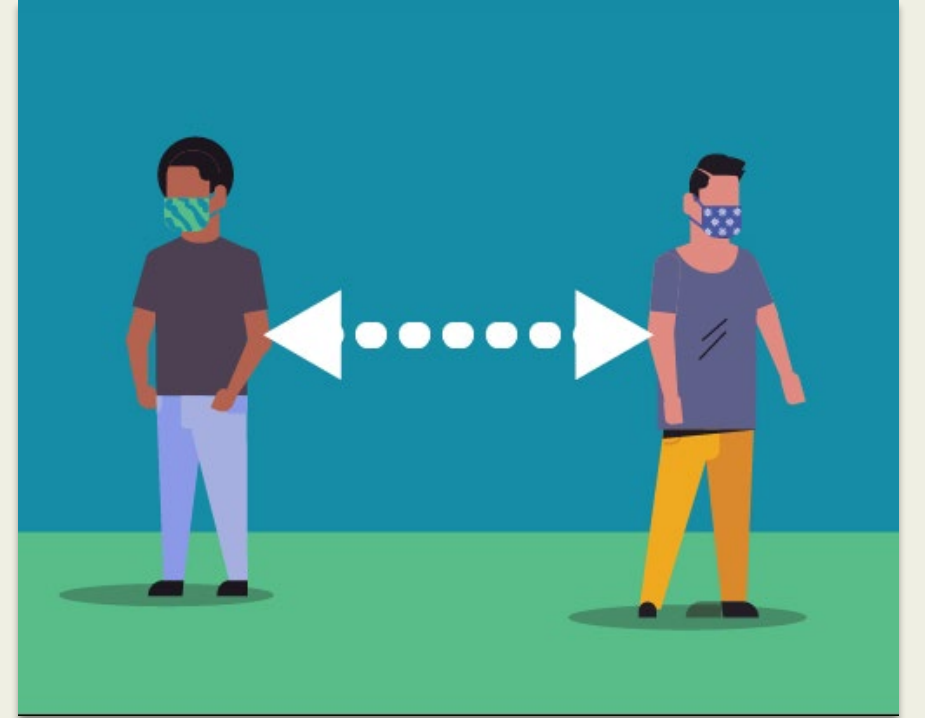


सामाजिक दूरी

सामाजिक दूरी, जसलाई "शारीरिक दूरी" पनि भनिन्छ जसको अर्थ यो तपाईं र तपाईंको घर बाहिरका मानिसहरू बीच खाली ठाउँ राख्न हो, र यो एक्सपोजर र फैलावटबाट सुरक्षाको सबैभन्दा प्रभावकारी साधन हो।

- अन्य व्यक्तिबाट कम्तिमा ६-फिट रहनुहोस्।
- समुहमा जम्मा नहुनुहोस्।
- ६ फिट भन्दा कम दूरीमा कुनै पनि आमने सामने सम्पर्क प्रभावकारी हुँदैन र यो एउटा मास्क लगाएर मात्रै गर्नुपर्छ।

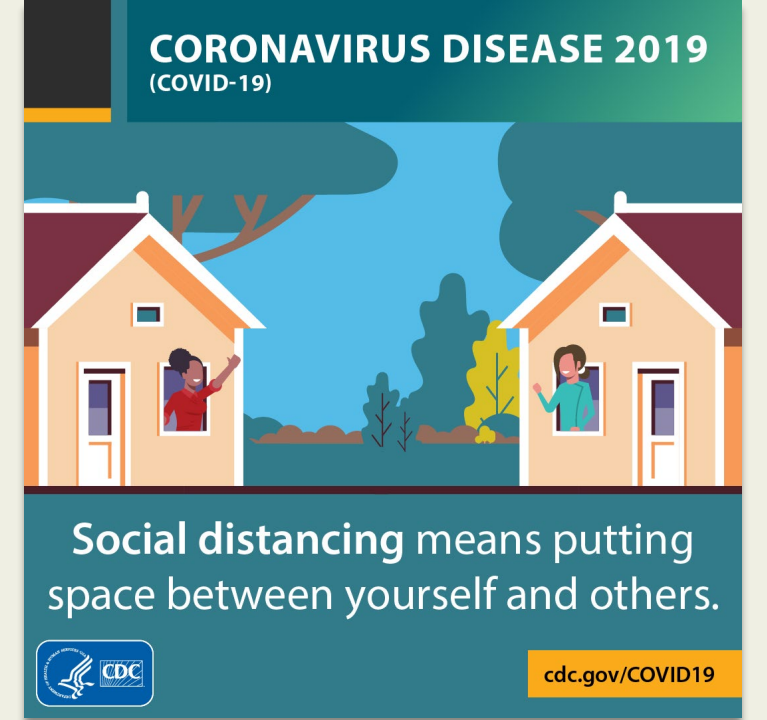
[CDC बाट सामाजिक दूरीमा अधिक जानकारी](#)



घर रहनुहोस्, सुरक्षित रहनुहोस्

- कर्मचारीहरू बिमार छन् वा बिमारको लक्षण (ज्वरो, खोकी र/वा श्वासप्रश्वास समस्या) सहित छन् भने, तिनीहरू काममा वा कार्य स्थलमा हाजिर हुन वा रहन पाउनेछैनन्।
- गैर-लक्षणात्मक वा कोभिड-१९ पोजिटिभ कामदारहरूलाई स्थलमा अनुमति छैन।
- कुनै कामदार (हरू) जो कोभिड-१९ निदान गरिएको कुनै श्रमिक वा कुनै अन्य व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको छ भने १४ दिनको लागि क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक छ।

CDC बाट सामाजिक दूरीमा अधिक जानकारी



हात धुने/हात सफा गर्ने

हात धुनु भनेको आफैंलाई र तपाईंको परिवारलाई बिरामी पर्नबाट बचाउने उत्तम उपायहरू मध्ये एक हो।

विशिष्ट एक्सपोजर जोखिमको पर्वाह नगरी सबै कार्यकर्ताहरूका लागि:

- राम्रो र नियमित हात स्वच्छताको अभ्यास गर्नुहोस्।
- राम्रो खोकी/हाँछ्युं शिष्टाचार पछ्याउनुहोस्
- आँखा, नाक र मुखलाई हात नधोईकन नछुनुहोस
- बिरामी मानिसहरूसँग नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।
- जब तपाईं साबुन र पानी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न तब ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्

[CDC बाट हात धुने सम्बन्धि अधिक जानकारी](#)



Photo: CDC

हात धुने/हात सफा गर्ने

यी पाँच चरणहरू प्रत्येक पटक पालना गर्नुहोस्।

- तपाईंको हातहरूलाई सफा, बगिरहेको पानी (न्यानो वा चिसो) को साथ **भिजाउनु होस्**, धारा बन्द गर्नुहोस्, र साबुन लगाउनुहोस्।
- तपाईंका हातहरू साबुनसँग मिसाएर **फिँज** निकाल्नु होस्। तपाईंको औंलाहरूका बीचमा र आफ्ना नडहरू मुनि तपाईंको हातको पछाडि फिँज लगाउनुहोस्।
- कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि तपाईंका हातहरू **रगड्नु होस्**। एउटा घडी चाहिन्छ? "जन्मदिनको शुभकामना" गीत सुरुदेखि अन्त्यसम्म दुई पटक गुनगुनाउनु होस् ।
- तपाईंको हातहरू सफा, बगिरहेको पानीको मुनि राम्रोसँग **पखाल्नु होस्** ।
- **सुक्खा** गरेर तपाईंको हातहरू सफा तौलिया वा एयर ड्राइ प्रयोग गरेर सकाउनु होस् ।

CDG बाट हात धुने सम्बन्धि अधिक जानकारी



Photo: CDC

मास्क र अनुहार कभरिङ्गहरू

कोभिड-१९ भाइरसको फैलावटबाट सुरक्षाको लागि मास्कहरू महत्वपूर्ण उपकरण हुन्। गभर्नरको कार्यकारी आदेशको साथसाथै, CDC सिफेरिश गर्दछ कि सार्वजनिक स्थलहरूमा कपडाको अनुहार कभरिङ्ग लगाउनु पर्छ जहाँ सामाजिक दूरीका उपायहरू कायम गर्न गाह्रो पर्छ।

- अरूको उपस्थितिमा कर्मचारीहरूले आफ्नो नाक र मुखमा अनुहार ढाक्नुपर्छ।
- खुद्रा क्यासियरहरूको मामलामा, एक मास्कको सट्टामा पारदर्शी ढाल वा "स्निज गार्ड" स्वीकार्य हुन्छ।
- चिकित्सा र शल्य चिकित्साका मास्कहरू स्वास्थ्य कर्मीहरूको लागि आरक्षित गरिनुपर्दछ। तपाईंको आफ्नै मास्क वा कपडा अनुहार कभरिङ्ग कसरी बनाउने भनेर जान्नको लागि, यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।


FACE COVERINGS SHOULD:

FIT SNUGLY BUT COMFORTABLY AGAINST THE SIDE OF THE FACE

BE SECURED WITH TIES OR EAR LOOPS AND INCLUDE MULTIPLE LAYERS OF FABRIC

BE ABLE TO BE LAUNDERED AND MACHINE DRIED WITHOUT DAMAGE OR CHANGE TO SHAPE

ALLOW FOR BREATHING WITHOUT RESTRICTION



NEW CDC GUIDANCE

Wear a cloth face covering in public when social distancing is difficult to maintain.


The cloth face coverings recommended are not surgical masks or N-95 respirators. Those must continue to be reserved for healthcare workers and other medical first responders.

शवास प्रशवास मास्क (रेस्पिरेटर)

- शवास प्रशवास मास्कहरू कसिएका फिटिङ्ग हुन् र यिनलाई व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण मानिन्छ।
- यदि N95 मास्कहरू स्वेच्छाले प्रयोग गरिएमा, फिट परीक्षण गर्न आवश्यक छैन। (तर अनिवार्य परिशिष्ट डी प्रदान गर्न आवश्यक छ) लिंक
- यदि कार्यस्थलमा शवास प्रशवास मास्कहरू आवश्यक पर्छ भने, फिट परीक्षण पूरा हुनुपर्दछ, र रोजगारदाता संग पूर्ण र विस्तृत सुरक्षा कार्यक्रम हुनुपर्छ (१९१०.१३४)
- चिकित्सा प्रक्रियामा सुलग्न भएको समयमा हावाजन्य भाइरसमा एक्सपोज हटा (इण्ट्युबेटिङ्ग खोकीको उपचार, आदी) शवास प्रशवास मास्क प्रयोग गर्नुपर्छ।


मास्कहरू/रेस्पिरेटर्समा VOSHA मार्गदर्शनको लिंक

Three Key Factors Required for a Respirator to be Effective




Correct* **Incorrect**

- ① The respirator must be put on correctly and worn during the exposure.
- ② The respirator must fit snugly against the user's face to ensure that there are no gaps between the user's skin and respirator seal.
- ③ The respirator filter must capture more than 95% of the particles from the air that passes through it.



*If your respirator has a metal bar or a molded nose cushion, it should rest over the nose and not the chin area.



सहयोगी कागजातहरूको लिंक

- किराना र खुद्राकर्मिहरूको सुरक्षाको लागि OSHA मार्गदर्शन: <https://labor.vermont.gov/document/osha-protecting-grocery-store-workers-covid-19>
- निर्माण श्रमिक सुरक्षाको लागि OSHA मार्गदर्शन : <https://labor.vermont.gov/document/osha-protection-construction-workforce-during-covid-19>
- OSHA मार्गदर्शन प्याकेज डेलिभर श्रमिक सुरक्षा : <https://labor.vermont.gov/document/osha-covid-19-guidance-package-delivery-workforce>
- निर्माण कर्मी सुरक्षाको लागि OSHA मार्गदर्शन : <https://labor.vermont.gov/document/osha-covid-19-guidance-manufacturing-industry-workforce>
- काममा फर्कदै गरेका चरण एकको लागि वाणिज्य मार्गदर्शनको एजेन्सी : <https://accd.vermont.gov/news/update-new-work-safe-additions-stay-home-stay-safe-order>

लगातार अपडेटहरूको लागि

- OSHA को वेबसाइटमा हेर्नुहोस् <https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/>
- CDC COVID-19 वेबसाइट <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> मा भ्रमण गर्नुहोस्
- भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभाग यहाँ <https://www.healthvermont.gov/response/coronavirus-covid-19> भ्रमण गर्नुहोस्
- वाणिज्य र समुदाय विकासको एजेन्सी <https://accd.vermont.gov/covid-19> मा हेर्नुहोस्
- OSHA लाई सामाजिक मिडियामा पछ्याउनुहोस्
 - ट्विटर: @OSHA_DOL
 - फेसबुक: लेबर अफ डिपार्टमेन्ट पृष्ठ फलो गर्नुहोस्

पूर्णताको प्रमाण पत्र

* प्रमाणपत्र पूरा गरेर, तपाईं प्रमाणित गर्नहन्छ कि तपाईंले यो प्रशिक्षण पूरा गर्नुभयो र दिइएको सुरक्षा माैर्गदर्शन बुझ्नुभयो।

कृपया भर्न पर्ने प्रमाणपत्र पूरा भर्नुहोस्, र तपाईंको रोजगारदातालाई एक प्रतिलिपि प्रदान गर्नुहोस्। तपाईंको रेकर्डको लागि एक प्रतिलिपि राख्नुहोस्।

* तपाईंको कम्प्युटरमा तपाईंको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि कसरी बचत गर्ने भन्ने बारे निर्देशनहरूको लागि अर्को स्लाइड हेर्नुहोस्।

यस प्रशिक्षणको लागि तपाईंको प्रमाणपत्रको पूर्णता डाउनलोड गर्न, कृपया भ्रमण गर्नुहोस्: : <https://labor.vermont.gov/document/covid-19-training-certificate>

1 of 1

CERTIFICATE

THIS IS TO CERTIFY THAT

John Doe

SUCCESSFULLY COMPLETED VOSHA ONLINE TRAINING IN METHODS OF PROTECTION FROM COVID-19 VIRUS IN THE WORKPLACE

DATE 4/26/2020 EMPLOYER NAME Company ABC

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Step 1:
Click "Save As"



The image shows a PDF form titled "template_FILLABLE_0.pdf" with a "Save As" dialog box open. The dialog box is set to save to the Desktop with the file name "VOSHA Certificate John Doe" and the type "PDF (*.pdf)". Two red boxes with arrows provide instructions: "Step 2: Name your document and save to your computer." and "Step 3: Attach the file in an email to your employer or print and mail it." The form contains the following text:

template_FILLABLE_0.pdf

Step 2: Name your document and save to your computer.

Step 3: Attach the file in an email to your employer or print and mail it.

Doe

ONLINE TRAINING IN METHODS OF PROTECTION FROM COVID-19 VIRUS IN THE WORKPLACE

DATE 4/26/2020 EMPLOYER NAME Company ABC

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR