Nepal Health Sector Support Programme III

(NHSSP – III)

कोरोना भाइरस डिजिईज-२०१९ (कोभिड-१९) प्रकोपको अवस्थामा निर्माण कार्यमा संलग्न जनशक्तिको सुरक्षार्थ जारी गरिएको

निर्माणस्थल संचालन कार्यविधि

Disclaimer: -
This material has been funded by UKaid from the UK government; however the views expressed do not necessarily reflect the UK government's official policies"

कोरोना भाइरस डिजिइज - २०१९ (कोभिड-१९) प्रकोपको अवस्थामा निर्माणकार्यमा संलग्न जनशक्तिको सुरक्षार्थ जारी गरिएको

निर्माणस्थल सञ्चालन कार्यविधि

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
रामशाह पथ, काठमाडौं

शहरी विकास मन्त्रालय
शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग
ववरमहल, काठमाडौं

विषय सूची

परिचय..2

सेल्फ आइसोलेशन (स्वयम् अलग्ग वस्नु) 2

कोही अस्वस्थ भएमा गर्नुपर्ने कार्य 3

निर्माणस्थल सम्म पुग्न परिवहन..3

निर्माण स्थलमा प्रवेश विन्दुको नियन्त्रण..3

हात धुने ब्यवस्था 4

शौचालय सुविधा 5

क्यान्टिन तथा खाद्य ब्यवस्था 5

लुगाफेर्ने, नुहाउने तथा लुगा सुकाउने स्थानहरूको ब्यवस्था..................................6

काम गर्दा नजिकै वसेर काम गर्नु पर्ने अवस्थालाई न्यूनीकरण गर्ने 7

सरसफाई...8

परिचय

कोरोना भाइरस डिजिइज (कोभिड-१९) प्रकोपको अवस्थामा निर्माणस्थलहरू सञ्चालन गर्दा निर्माणकार्यमा संलग्न सम्पूर्ण जनशक्ति (कामदारहरू, सुपरभाइजर, इन्जिनियर तथा अन्य सम्वन्धित ब्यक्तिहरू) को स्वास्थ्य सुरक्षा र संक्रमणको सम्भावित जोखिमको न्यूनीकरण गर्न आवश्यक ब्यवस्था प्रभावकारी रूपमा गरिनु पर्दछ । कोरोना भाइरस (१९-कोभिड)प्रकोप विरूद्ध नेपाल सरकारले लिएका पहल कदम तथा घोषणाहरू कार्यान्वयनार्थ सो को अधीनमा रही सबै आकार प्रकारका निर्माणस्थलहरू सञ्चालनमा अपनाउनु पर्ने कुराहरूलाई यस कार्यविधिमा समावेश गरिएको छ ।

यस कार्यविधि प्रकोपको विशेष अवस्थामा तयार गरिएको हुनाले निर्माण कार्यमा संलग्न सबैले सरकारको कुनै पनि पछिल्ला निर्णय तथा निर्देशनहरूलाई सदैव पालना गर्नु पर्ने हुन्छ ।

यस कार्यविधिका प्रावधानहरू लगायत निर्माण कार्यका लागि तय गरिएका नियमित स्वास्थ्य तथा सुरक्षाका प्रावधानहरू पनि अनिवार्य पालना गर्नु पर्नेछ । यदि कुनै कार्यमा योग्य ब्यक्ति उपलब्ध हुन नसकेको कारण वा सामाजिक दूरी कायम गर्नु पर्ने कारण कार्यान्वयन गर्न नसकिने अवस्था आएमा सो कार्य बन्द गर्नु पर्नेछ।

यस प्रकोपको अवस्थामा आकास्मिक सेवामा पनि अत्याधिक चाप रहने हुँदा आवश्यक पर्दा तुरून्त आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध नहुन सक्ने अवस्थाको सम्भावनालाई पनि ध्यानमा राख्नु पर्दछ ।

यस कार्यविधि निर्माणकार्य सँग सम्वन्धित जनशक्तिको ब्यक्तिगत, परिवार र आम जनताको सुरक्षाको लागि लक्षित गरी जारी गरिएको हो भन्ने कुरा बोध गराई निर्माणस्थलमा रहने सबैलाई यस कार्यविधिका वारे पूर्णरूपमा सूचित गरिनु पर्दछ र पालना गर्न प्रोत्साहित गराउनु पर्दछ ।

यदि यस कार्यविधिका प्रावधानहरू प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न नसकिएको अवस्थामा निर्माण कार्य तत्काल बन्द गर्नु पर्ने हुन्छ ।

सेल्फ आइसोलेशन (स्वयम् अलग्ग वस्नु)

निम्नलिखित लक्षण तथा अवस्थाहरू भएका कुनै पनि ब्यक्ति निर्माणस्थलमा प्रवेश गर्नु हुँदैन ।

- १००.४ फरनहाइट भन्दा बढी ज्वरो आएका, लगातार खोकि लागेका र श्वासप्रश्वासमा समस्या भएमा
- जोखिममा रहेका ब्यक्तिहरू (बढी उमेरका, स्वास्थ्य समस्या भएका, गर्भवती आदि)

- क्वाराइन्टाइमा वसेका वा सम्भावित संक्रमित ब्यक्ति

कोही अस्वस्थ भएमा गर्नुपर्ने कार्य

यदि काम गर्दा गर्दै लगातार खोकि लाग्ने र ज्वरो आउने आदि लक्षणहरू देखिएमा निम्नानुसार गर्नु पर्दछ।

- तुरून्त घर फर्किने
- कहिं कतै नछुने
- खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा कपडा वा कागजले मुख छोप्ने । यदि यस्तो कुनै छोप्ने कुरा नभएमा हातको कुहिनाको भागले मुख छोप्ने ।
- ती ब्यक्तिहरूले तुरून्त स्वयम् अलग्ग वस्ने अभ्यासमा लाग्ने र पर्याप्त अवधि (कम्तीमा १४ दिन) नपुगे सम्म काममा नफर्किने ।
- नेपाल सरकारले जारी गरेका सूचनाको पालना गरी स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने र दिइएको सल्लाहलाई पालना गर्ने ।

निर्माणस्थल सम्म पुग्न परिवहन

कामदारहरू घरबाट निर्माणस्थल सम्म आउन जान सकेसम्म एक्लै आफ्नै सवारी साधनमा आउन सूचित गराउने । यसका लागि निर्माणस्थलमा निम्नानुसार ब्यवस्थाहरू मिलाउनु पर्नेछ ।

- थप गाडि तथा साइकल/मोटरसाइकलहरूका लागि पार्किङको ब्यवस्था गर्ने ।
- सार्वजनिक यातायातका साधनहरू प्रयोग नगर्ने अन्य साधन (जस्तै साइकल, मोटरसाइकल आदि) को ब्यवस्था गर्ने ।
- प्रवेश तथा निकास द्वारहरूमा हात धुने ब्यवस्था गर्ने । हात धुने स्थानमा साबुन र पानीको ब्यवस्था गर्ने वा ह्याण्ड स्यानिटाइजरको ब्यवस्था गर्ने ।
- कोहिं कामदार यदि विरामी भएमा तुरून्त घर पुर्याउन यातायातको साधनहरू तैनाथ रहनु पर्ने ।

निर्माण स्थलमा प्रवेश विन्दुको नियन्त्रण

- सबै खालका अनाधिकृत ब्यक्तिहरूको प्रवेशलाई निषेध गर्ने ।
- भिडभाड र एक अर्कालाई छुने सम्भावनालाई न्यूनीकरण गर्न कामदारहरूलाई समूहमा विभाजन गरी काम शुरू गर्ने समय र अन्त गर्ने समय प्रत्येक समूहको लागि फरक फरक तोक्ने।

- प्रवेश द्वारहरूमा ब्यक्ति ब्यक्ति बीच कम्तीमा १ मीटरको दूरी कायम भए नभएको वारे निरन्तर अनुगमन गर्ने ब्यवस्था मिलाउने । यसका लागि विभिन्न उपायहरू अवलम्वन गर्नु पर्ने हुन सक्छ जस्तै प्रवेश द्वारहरूको संख्या थपघट गर्ने । भीडभाड घटाउन प्रवेश द्वारको संख्या बढाउनु पर्ने हुन्छ भने अनुगमनलाई प्रभावकारी बनाउन प्रवेश द्वारको संख्या घटाउनु पर्ने हुन्छ ।
- प्रत्यक्ष छोएर चलाइने प्रवेश द्वार नियन्त्रण प्रणाली जस्तै फिङ्गरप्रिन्ट स्क्यानर जस्ता उपकरणहरू हटाउने वा निस्क्रिय पार्ने ।
- निर्माणस्थलमा प्रवेश गर्दा वा निस्कँदा अनिवार्य हात धोएर मात्र जाने ब्यवस्था सुनिश्चित गर्ने ।
- प्रवेश द्वारमा भीडभाड हुन नदिन, ब्यक्ति ब्यक्ति बीच २ मीटरको दूरी कायम गर्न पर्याप्त खुला ठाउँ राखिनु पर्ने ।
- बढीमात्रामा छुने सतहहरू (जस्तै रिसेप्सन टेवल, प्रवेश नियन्त्रक उपकरणहरू, जनसम्पर्कका स्थानहरू, स्क्यानर, टेलिफोन सेटहरू, अफिसका डेस्क टेवलहरू आदि) निरन्तर रूपमा बेला बेलामा सफा गरिरहनु पर्दछ ।
- निर्माणस्थलमा निर्देशनहरू दिँदा एकै चोटी धेरै जना जम्मा हुन नदिने । यदि धेरै जनालाई दिनु पर्दा सानो सानो समूहमा पटक पटक गरी दिने ।
- सामान ढुवानी गर्ने गाडिका चालकहरू गाडि मै रहन दिने । यदि चालक वा अन्य सहयोगीले लोड र अनलोड गर्नको लागि साइट भित्र प्रवेश गर्नु नै पर्ने अवस्था आएमा राम्ररी हात धुन लगाएर मात्र लोड अनलोड गराउने ।

हात धुने ब्यवस्था

- यदि ठूलो साइट छ भने वा कामगर्ने मानिसहरू ठूलो संख्यामा भए हात धुने स्थानहरू बढाउने ब्यवस्था गर्ने ।
- हात धुने स्थानहरूमा साबुन तथा सफा पानी उपलब्ध हुने सुनिश्चित गर्ने र ती साबुन र पानी बाँकि भए नभएको निरन्तर जाँच गर्ने, ती सामग्रीहरू खालि हुन नदिने सुनिश्चित गर्ने ।
- साबुन पानी उपलब्ध नहुने स्थानमा ह्याण्ड स्यानिटाइजरको ब्यवस्था गर्ने ।
- हात धुने स्थानको पनि निरन्तर सरसफाइ गर्ने । साबुन, पानी, स्यानिटाइजरको मात्रा कति बाँकि छ भन्ने जाँच निरन्तर गरिरहने ।
- हात धोए पछि हात पुछ्ने पेपर टावल फ्याक्न पर्याप्त डस्टविनहरू उपलब्ध गराउने । ती डस्टविनहरू निरन्तर खालि गर्ने र सुरक्षित रूपमा विसर्जन गर्ने ।

- साइटमा साबुन, पानी, स्यानिटाइजर तथा पेपर टावल जस्ता सरसफाइका वस्तुहरूको परिमाण सामान्य अवस्थामा भन्दा स्वाभाविक रूपमा बढी आवश्यक हुने हुँदा ती वस्तुहरूको अतिरिक्त माग लाई समेत ध्यानमा राखी पर्याप्त मात्रामा खरिद गरी सुरक्षित तरिकाले भण्डारण गर्ने ।

शौचालय सुविधा

- शौचालयमा भीडभाड हुन नदिन एकै समयमा धेरै मानिसहरूले शौचालय प्रयोग गर्नमा नियन्त्रण गर्ने । यसका लागि शौचालय बाहिर सूचना टाँस गर्ने र पर्यात्प ब्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री सहित एक जना सहयोगीलाई तैनाथ गराउनु पर्ने हुन सक्छ ।
- शौचालय प्रयोग गर्नु भन्दा अघि र पछि राम्रो सँग साबुन पानीले हात धुने ।
- शौचालयका ढोकाका ह्याण्डलहरू, फ्लस वटनहरू जस्ता स्थानहरूको नियमित सरसफाइ गर्ने ब्यवस्था चुस्त बनाउने ।
- पोर्टेवल ट्वायलेट (मोवाइल शौचालय) यथासम्भव प्रयोग नगर्ने, यदि प्रयोग गर्नु परेमा ती शौचालयहरू नियमित रूपमा खाली गराउने र सफा गराउने ।
- हात धोए पछि हात पुछ्ने पेपर टावल फ्याक्न पर्याप्त डस्टविनहरू उपलब्ध गराउने । ती डस्टविनहरू निरन्तर खालि गर्ने र उचित विधिबाट विसर्जन गर्ने ।

क्यान्टिन तथा खाद्य ब्यवस्था

बजारका क्यान्टिनहरू बन्द हुने अवस्थामा खाजा खाना खाने ब्यवस्था गर्न निर्माणस्थलमा निम्नानुसार ब्यवस्थाहरू गर्नु पर्ने हुन्छ ।

- खाना तताउने ब्यवस्था, चिया कफि वा तातो पानी तताउने ब्यवस्थाको लागि प्रयोग हुने माइक्रोवेव वा चुल्हो तथा भाँडाकुँडाको यस प्रकोपको अवस्थामा पर्याप्त सरसफाइ गर्नु पर्ने हुन्छ । यदि सरसफाइको ब्यवस्था गर्न सकिन्न भने यी सुविधाहरू साइटबाट हटाउने ।
- निर्माणस्थलमा प्रवेश गरिसकेका कामदार तथा अन्य कर्मचारीहरू निर्माणस्थल भित्रै रहनु पर्दछ। भित्र बाहिर गर्ने, स्थानीय पसलहरूमा किनमेल गर्ने आदि क्रियाकलापहरू गर्नु हुँदैन । यसका लागि निम्नानुसार ब्यवस्थाहरू मिलाउनु पर्दछ ।
    - फोहर र संक्रमणको सम्भावना घटाउन निश्चित खाना खाने ठाउँ अर्थात् भोजनस्थल तोक्ने।

- भोजनस्थलमा भीडभाड हुन नदिन र एक अर्का बीचको दूरी कायम राख्न कामदारहरूलाई फरक फरक समूहमा विभाजन गरी ती समूहहरूको खाजा/खाना खाने समय फरक फरक हुने ब्यवस्था मिलाउने ।
- भोजनस्थलको प्रवेश द्वारको छेउमा हात धुने सामग्री (साबुन, पानी, स्यानिटाइजर, आदि) राख्ने ब्यवस्था गर्ने र हरेक पटक उक्त स्थलमा प्रवेश गर्दा वा निस्कँदा ती सामग्री प्रयोग गरी हात धुने सुनिश्चित गराउने ।
- सबै कामदारहरूलाई आफ्नो घरबाटै तयारी खाना तथा पानी लिएर आउन निर्देशन दिने।
- खाना खाँदा एक अर्का बीच कम्तीमा २ मीटरको दूरी कायम राख्ने । एक अर्कालाई छुने अवस्था (हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने आदि) लाई रोक्ने ब्यवस्थामा कडाइ गर्ने ।
- खाना खुवाउने ब्यवस्था भएको निर्माणस्थलहरूको हकमा खाना बाँड्दा तयारी खाना पोको पारेर दिने ब्यवस्था गर्ने ।
  - सकेसम्म विद्युतीय माध्यमबाट पैसा तिर्ने ब्यवस्था मिलाउने
  - प्लेट, चम्चा वा कप आदिमा खाना वितरण गर्ने अभ्यास नगर्ने
- सफा खानेपानी उपलब्ध गराउने र धारा तथा धारा वरिपरिको ठाउँहरूमा बेलाबेलामा सफा गर्ने ब्यवस्था मिलाउने ।
- खाना खाने टेवल हरेक पटक प्रयोग पछि राम्ररी सफा गर्ने ।
- खाना खाइसके पछि सबै प्रकारका फोहरहरू सिधै डस्टविनमा राख्ने ।
- भोजनस्थललाई प्रत्येक प्रयोग पछि सम्पूर्णरूपमा (कुर्ची, टेवल, ढोकाको ह्याण्डल आदि) सफा गर्ने ब्यवस्था गर्ने ।

लुगाफेर्ने, नुहाउने तथा लुगा सुकाउने स्थानहरूको ब्यवस्था

- यी स्थानहरूमा भीडभाड हुन नदिन र एक अर्कामा दूरी कायम राख्न कामदारहरूलाई समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहका लागि लुगा फेर्ने, नुहाउने समय फरक फरक हुने ब्यवस्था मिलाउने।
- दिन भरीमा पटक पटक र दिनको अन्तमा यी स्थानहरूको पूर्णरूपमा सफा गर्ने ब्यवस्था मिलाउने।
- यदि सम्भव भएमा लुगा फेर्ने, नुहाउने सुविधाहरूको संख्या बढाउने ।

- यी स्थानहरूको साइजलाई हेरेर ब्यक्ति ब्यक्ति बीच २ मीटर दूरी कायम गर्दा कति जनाले एकै पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ सो निर्धारण गरी सोहि अनुसारको आचार संहिता तयार गरी लागू गर्ने।
- पर्याप्त मात्रामा डस्टविनहरू उपलब्ध गराउने र ती डस्टविनहरू नियमित रूपमा खालि गर्ने र सुरक्षित रूपमा विसर्जन ब्यवस्था मिलाउने ।

काम गर्दा नजिकै वसेर काम गर्नु पर्ने अवस्थालाई न्यूनीकरण गर्ने

कामको शिलशिलामा नजिकै नआइकन काम गर्न सम्भव नहुने वा सुरक्षित नहुने अवस्था आउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा निम्नानुसार सिद्धान्तहरूलाई ध्यानमा राखी काम गराउने ।

<u>सामान्य सिद्धान्तहरू</u>

- अत्यावश्यक नभइकन एक अर्काको नजिक आएर वा छोएर गर्नु पर्ने काम नगर्ने ।
- एक अर्कालाई छुनु पर्ने कामलाई न्यूनीकरण गर्न योजना बनाउने ।
- पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने पीपीई (व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री) नियमित रूपमा राम्ररी सफा गर्ने र एकको सामग्री अरूलाई प्रयोग गर्न नदिने ।
- पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने पीपीई (व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री) हरू तुरून्तै सुरक्षित रूपमा विसर्जन गर्ने ।
- लिफ्ट तथा होइस्ट भन्दा भरेङ्ग नै प्रयोग गर्नमा जोड दिने ।
- जहाँ लिफ्ट तथा होइस्ट नै प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ त्यहाँ निम्नानुसार ब्यवस्था मिलाउने ।
    - भीडभाड र स्पर्शलाई न्यूनीकरण गर्न लिफ्ट तथा होइस्टको अधिकतम क्षमता भन्दा कममात्र मानिसहरूलाई प्रयोग गर्न दिने ।
    - छोइने स्थानहरू जस्तै वटनहरूमा नियमित सफाइ गर्ने।
- कोठाहरूमा पर्याप्त भेन्टिलेशनको ब्यवस्या गर्ने ।
- गाडिका भित्री भागहरू हरेक फरक ब्यक्तिले प्रयोग गरे पश्चात् नियमित रूपमा सरसफाइ गर्ने ।

<u>मिटिङ्गहरू</u>

- सकभर मिटिङ्गहरूलाई कम गर्ने, एकै ठाउँमा भेटी मिटिङ्ग गर्नु भन्दा यथासम्भव प्रविधिको प्रयोग गरी छलफल गर्ने, अत्यावश्यक अवस्थामा मिटिङ्गहरूमा प्रत्यक्ष सम्वन्धित ब्यक्तिहरूलाई मात्र सहभागी गराउने ।
- मिटिङ्ग बस्दा सहभागीहरू दुइ मिटरको दूरीमा रहने गरी वस्ने ।
- मिटिङ्ग कोठामा राम्रो भेन्टिलेशनको ब्यवस्था हुनु पर्ने र प्राकृतिक स्वच्छ हावा चल्न दिन झ्याल खुल्ला रहन दिने ।
- यथासम्भव खुला स्थानमा मिटिङ्ग गर्ने ।

सरसफाई

- निर्माणस्थलका विशेष गरी सार्वजनिक क्षेत्रहरूमा, हातले स्पर्श हुने निम्नानुसार स्थानहरूमा नियमित रूपमा सरसफाइ गर्नु पर्नेछ ।
    - धारा तथा त्यसको वरिपरि
    - ट्वायलेट फ्लस वटन र कमोड सिट-कभर
    - ढोकाको ह्याण्डलहरू
    - भरेङ्ग तथा करिडोरका ह्याण्डरेल
    - लिफ्ट तथा होइस्टको कन्ट्रोल वटनहरू वरिपरि
    - मेसिन तथा उपकरणहरूको कन्ट्रोल वटन वरिपरि
    - खाना तयार गर्ने तथा खाना खाने स्थानहरू
    - टेलिफोन उपकरणहरू
    - फोटोकपी मेसिन, किबोर्ड तथा अन्य अफिस उपकरणहरू
- फोहर फाल्ने र भण्डारण गर्ने क्षमता बढाउने र सो स्थानबाट दैनिक रूपमा फोहर फाल्ने र विसर्जन गर्ने ब्यवस्था मिलाउने ।