



UK Health  
Security  
Agency

# कार्यस्थल में कोविड-19 सहित श्वसन संक्रमणों के प्रसार को कम करना

कोरोनावायरस (कोविड-19) के साथ सुरक्षित रूप से जीवन जीना सीखने के साथ-साथ, हम सभी कुछ ऐसे कदम उठा सकते हैं जिनकी मदद से कोविड-19 की चपेट में आने और दूसरों के बीच उसे फैलाने के जोखिम कम हो सकता है। यह कदम फ़्लू के जैसे अन्य श्वसन संक्रमण के प्रसार को भी कम करने में मदद करेंगे, जो बहुत ही आसानी से फैल सकते हैं और जिनकी वजह से कुछ लोग गंभीर रूप से बीमार पड़ सकते हैं।

## यह जानकारी किसके लिए है

निम्नलिखित जानकारी नियोक्ताओं, कार्यबल के प्रबंधकों (सवेतन स्टाफ और वालंटियर दोनों के लिए) और कार्यस्थल या किसी संगठन के प्रबंधन के काम में शामिल लोगों के लिए है। यह जानकारी आपको समझने में मदद करेगी कि कार्यस्थल में कोविड-19 और फ़्लू के जैसे श्वसन संक्रमण के प्रसार को कैसे कम किया जा सकता है। यह खास तौर पर महत्वपूर्ण है अगर कार्यस्थल में ऐसे लोग मौजूद हैं जिनके इम्यून सिस्टम का मतलब है कि वे कोविड-19 के कारण गंभीर बीमारी के अधिक उच्च जोखिम में हैं।

हालांकि नियोक्ता से अब यह अनिवार्य अपेक्षा नहीं है कि वे अपने सांविधिक स्वास्थ्य और सुरक्षा संबंधी जोखिम आकलनों में स्पष्ट रूप से कोविड-19 पर गौर करें, फिर भी यह ज़रूरी है कि एक व्यवसाय, संगठन या एक नियोक्ता होने के नाते आप स्वास्थ्य और सुरक्षा, नियोजन एवं समानता संबंधी दायित्वों से जुड़े अपने कानूनी कर्तव्यों का पालन करें।

# जानें कि आपको किन लक्षणों के प्रति सचेत रहना चाहिए

श्वसन संक्रमण आसानी से लोगों के बीच फैल सकते हैं। यह ज़रूरी है कि स्टाफ और नियोक्ता लक्षणों के बारे में अवगत हों ताकि वे दूसरे लोगों के बीच संक्रमण को फैलाने के जोखिम को कम करने के लिए उचित कदम उठा सकें।

कोविड-19 और अन्य श्वसन संक्रमणों के लक्षण काफी मिलते-जुलते हैं इसलिए केवल लक्षणों के आधार पर यह कह पाना संभव नहीं है कि आपको कोविड-19, फ्लू या फिर कोई अन्य संक्रमण है। कोविड-19 की चपेट में आए ज्यादातर लोगों को मामूली बीमारी होगी, खास तौर पर अगर उन्हें उनके सभी टीके लगे हों।

कोविड-19, फ्लू और सामान्य श्वसन संक्रमणों के लक्षणों में शामिल हैं:

- लगातार चलने वाली खांसी
- तेज़ तापमात्रा, बुखार या कंपकंपी
- आपके सामान्य स्वाद के एहसास या गंध की भावना को खोना या उसमें किसी प्रकार का परिवर्तन होना
- सांस फूलना
- बेवजह थकान, ऊर्जा की कमी
- मांसपेशी में दर्द या पीड़ा जो व्यायाम के कारण नहीं हैं
- खाने की इच्छा न होना या भूख ना लगना
- सरदर्द जो असामान्य है या जो सामान्य से अधिक लंबा चल रहा है
- गले में खराश, बंद या बहती नाक
- दस्त, मतली या उल्टी करना

कुछ लोग शायद अन्य लक्षणों के बेहतर होने के बाद भी खांसी या थकान महसूस कर सकते हैं लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि वे अब भी संक्रामक हैं। आपको [NHS वेबसाइट](#) से इन लक्षणों के बारे में जानकारी मिल सकती है।

## क्या करें अगर स्टाफ के सदस्य में कोविड-19 सहित किसी श्वसन संक्रमण के लक्षण हैं

अगर स्टाफ का कोई सदस्य कोविड-19 के जैसे किसी श्वसन संक्रमण के लक्षणों से बीमार महसूस कर रहा है, तो उन्हें [कोविड-19 जैसे श्वसन संक्रमण के लक्षणों से पीड़ित लोगों के लिए दिशा-निर्देश](#) का पालन करना चाहिए।

नियोक्ता, अपने कानूनी दायित्वों के अनुसार, शायद इस बात पर सोच-विचार करना चाहें कि वे अपने कार्यबल को सबसे अच्छी तरह से कैसे समर्थित और सक्षम कर सकते हैं ताकि वे जितना संभव हो उतना इन दिशा-निर्देशों का पालन करें।

## कोविड-19 सहित श्वसन संक्रमणों के प्रसार को कम करने की गतिविधियां

### टीकाकरण को प्रोत्साहित और सक्षम करें

कोविड-19, फ्लू और अन्य बीमारियों से गंभीर बीमारी को रोकने में टीके बहुत प्रभावी हैं। नियोक्ता, अपने मौजूदा कानूनी दायित्वों के अनुसार, शायद इस बात पर सोच-विचार करना चाहें कि वे अपने स्टाफ के उन सदस्यों को किस तरह से समर्थित और सक्षम कर सकते हैं जो टीका लगवाना चाहते हैं ताकि वे पेशकश किए जाने पर अपना टीका लगवा सकें। नियोक्ताओं के लिए एक [कोविड-19 टीकाकरण निर्देशिका](#) है जिसमें जानकारी प्रदान की गई है कि स्टाफ के टीकाकरण को सहज बनाने के लिए वे कौनसे कदम उठा सकते हैं। [एनएचएस के ज़रिए उपलब्ध टीकों](#) के बारे में भी दिशा-निर्देश उपलब्ध हैं।

### ताज़ी हवा को अंदर आने दें

लोग मौजूद हों ऐसी जगहों में ताज़ी हवा को अंदर आने देने से श्वसन कणों के संकेंद्रण को कम करने में मदद मिलती है, जिससे हवा के ज़रिए श्वसन वायरसों के संचरण का जोखिम कम होता है।

कुछ विशिष्ट जगहों में कुछ गतिविधियों के दौरान कोविड-19 और अन्य श्वसन संक्रमणों की चपेट में आने या उसे फैलाने का जोखिम अधिक उच्च हो सकता है। जब कोई संक्रमित व्यक्ति सांस लेता है, बोलता है, खांसता है या छींकता है, तो वे श्वसन कण छोड़ते हैं जिसमें वायरस हो सकता है। यह कण आँख, नाक या मुँह के संपर्क में आ सकते हैं या कोई अन्य व्यक्ति इसे अपनी सांस के साथ अंदर खींच

सकता है। यह वायरस युक्त कण सतहों पर भी गिर सकते हैं और स्पर्श के ज़रिए वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के बीच फैल सकता है। सामान्य तौर पर, किसी श्वसन संक्रमण की चपेट में आने या उसे फैलाने का जोखिम सबसे उच्च तब होता है जब आप किसी संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क में होते हैं।

निकट संपर्क में न होने के बावजूद भी लोगों के बीच श्वसन संक्रमण के फैलने का जोखिम है, खास तौर पर अगर वे एक भीड़-भाड़ वाली एवं/अथवा अच्छी हवा की आवाजाही ना हो ऐसे किसी स्थान में हों जहाँ छोटे वायरस के कण कुछ समय के लिए हवा में उपस्थित रह सकते हैं और जहाँ अधिक लोग मौजूद हों जो शायद संक्रामक हो सकते हैं। जब किसी जगह में मौजूद लोग एक ऊर्जावान गतिविधि में हिस्सा ले रहे हों तो हवा के ज़रिए संचरण का जोखिम बढ़ जाता है, जैसे कि व्यायाम करने, ऊँची आवाज़ में चिल्लाने, गाने या ज़ोर से बात करने के समय।

स्वास्थ्य और सुरक्षा एग्जीक्यूटिव ने कार्यस्थल (स्वास्थ्य, सुरक्षा और कल्याण) विनियम 1992 के अंतर्गत उल्लिखित स्वास्थ्य और सुरक्षा संबंधी आवश्यकताओं के अनुसार [हवा की आवाजाही का आकलन करने और उसे बेहतर बनाने के लिए दिशा-निर्देश](#) प्रदान किए हैं। [चार्टर्ड इंस्टिट्यूशन ऑफ बिल्डिंग सर्विसिस इंजीनियर्स \(CIBSE\)](#) द्वारा उन लोगों के लिए कार्यस्थल और सार्वजनिक बिल्डिंगों में सविस्तार कोविड-19 विशिष्ट दिशा-निर्देश प्रदान किए हैं जो अधिक उपायों की व्यवस्था करना चाहते हैं।

## कार्यस्थल को साफ रखें

कार्यस्थलों को साफ रखने से संक्रमण का जोखिम कम होता है और इससे कार्यबल में बीमारी भी कम हो सकती है। उन सतहों को साफ करना खास तौर पर ज़रूरी है जिन्हें बहुत सारे लोग स्पर्श करते हैं।

स्टाफ को साफ-सफाई के उत्पाद, साबुन और गरम पानी एवं/अथवा सैनिटाइजर प्रदान करके एक साफ कार्य परिवेश बना कर रखने में उनकी मदद की जा सकती है।

## कार्यस्थल में प्रकोप

कार्यस्थल में हुए प्रकोपों के बारे में आपके स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य टीम को सूचित करने की कोई आवश्यकता नहीं है। लेकिन, अगर आप यह देखते हैं कि आपके कार्यस्थल में बहुत सारे लोगों में श्वसन लक्षण दिखाई दे रहे हैं तो यहाँ ऊपर उल्लिखित गतिविधियों का पालन करने से प्रसार को कम करने में मदद मिलेगी,

इसलिए इन्हें बढ़ावा दिया जाना चाहिए और अधिक कड़े तौर पर लागू किया जाना चाहिए।

## स्टाफ के उन सदस्यों का प्रबंधन जिन्हें कोविड-19 से गंभीर बीमारी का जोखिम है

कुछ कर्मियों को कोविड-19 से गंभीर बीमारी होने का अधिक उच्च जोखिम है, उदाहरण के तौर पर वह लोग, जिनका इम्यून सिस्टम कमज़ोर है।

उन लोगों के लिए विशिष्ट दिशा-निर्देश हैं जिनके इम्यून सिस्टम का मतलब है कि वे अधिक उच्च जोखिम में हैं, क्योंकि उनमें कोविड-19 के जैसे संक्रमणों के विरुद्ध लड़ने की कम क्षमता है। नियोक्ता शायद उन कर्मचारियों की ज़रूरतों के बारे में सोच-विचार करना चाहें जिन्हें कोविड-19 से अधिक जोखिम है, जिसके अंतर्गत वह लोग शामिल हैं जिनके इम्यून सिस्टम का मतलब है कि उन्हें कोविड-19 से गंभीर बीमारी होने का अधिक उच्च जोखिम है।

## जोखिम का आकलन

प्रत्येक नियोक्ता के लिए उनके स्वास्थ्य और सुरक्षा संबंधी जोखिम आकलन में स्पष्ट रूप से कोविड-19 पर विचार करने की आवश्यकता को हटा दिया गया है। नियोक्ता शायद खुद अपने जोखिम के आकलनों में कोविड-19 को शामिल करना जारी रखने का चयन कर सकते हैं। जो नियोक्ता विशेष रूप से कोविड-19 के साथ काम करते हैं, जैसे कि लैबरोटरी, उन्हें अवश्य ही एक ऐसा जोखिम आकलन संचालित करना जारी रखना होगा जिसके अंतर्गत कोविड-19 पर गौर किया जाए।

व्यावसायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा संबंधी जोखिमों को नियंत्रित करने के लिए नियोक्ताओं को कार्यस्थल (स्वास्थ्य, सुरक्षा और कल्याण) विनियम 1992 या निर्माण डिज़ाइन और प्रबंधन विनियम 2015 में उल्लिखित साफ-सफाई, हवा की आवाजाही और कल्याण संबंधी सुविधाओं से जुड़ी आवश्यकताओं का पालन करना चाहिए।

नियोक्ताओं का यह कर्तव्य है कि वे स्वास्थ्य और सुरक्षा से जुड़े मुद्दों पर अपने कर्मचारियों या उनके प्रतिनिधियों के साथ विचार-विमर्श करें। स्वास्थ्य और सुरक्षा एग्जीक्यूटिव ने काम पर लोगों को सुरक्षित और स्वस्थ रखने के बारे में दिशा-निर्देश प्रदान किए हैं।