नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठान

कोभिड-१९ सुरक्षा निर्देशिका (संशोधित २०७८ बैशाख १२)

कोभिड-१९ महामारीको सन्दर्भमा नेपाल सरकारले जारी गरेको आदेश २०७८, (प्रकाशित नेपाल राजपत्र बैशाख ६ गते), जनस्वास्थ्यका निर्देशिकाहरू, र सार्वजनिक सन्देशहरूको पालना गर्दै र विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन को मार्गनिर्देशनलाई समेत ध्यानमा राख्दै नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठानले प्रतिष्ठानका कर्मचारीहरू र आगन्तुकहरूको स्वास्थ्य सुरक्षाको निम्ति यो निर्देशिका तयार गरी लागु गरेको छ।

१. नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठानले नेपाल सरकारले जारी गरेका र अद्यावधिक आदेश र निर्देशिकाहरूको पालना गर्ने / गराउनेछ।

२. प्रतिष्ठानले कार्यालयको परिसरभित्रको स्थानहरूको सरसफाइको र प्राथमिक उपचारको लागि आवश्यक पर्ने डिस्इन्फेक्ट्यान्ट, स्टेरिलाइजर, स्यानिटाइजर, मास्क र प्राथमिक उपचार किटको विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन वा / र औषधि व्यवस्थापन विभागले निर्दिष्ट गरेको मापदण्ड बमोजिम खरिद गरी प्रयोगको लागि उपलब्ध रहने व्यवस्था गर्नेछ।

३. प्रतिष्ठानले कर्मचारी सवार गराउने गाडीको हातले समात्ने वा छुने स्थानको दैनिक डिसिन्फिक्शन र अन्य भागको आवश्यकता अनुसार सार्वजनिक यातायातवाट यात्रा गर्दा प्रतिष्ठानका कर्मचारिले नेपाल सरकारले तोके बमोजिमको गर्नु पर्नेछ।

४. प्रतिष्ठानले कार्यालयको परिसरका भुईं र धारा, ढोकाका ह्यान्डिल र टेबल लगायतका हातले छुने प्रयोग स्थलको दैनिक डिस्इन्फेक्सन कार्य गराउने छ।

५. हातले समातेर वा छोएर प्रयोग गर्ने सामग्रीमध्ये एकल प्रयोग गर्न सक्ने सामग्री एकल प्रयोग गर्न र सामूहिक प्रयोग गर्नु पर्ने वस्तुलाई उपयुक्त किसिमले सफाइ वा स्टेरिलाइजेशन गरी प्रयोग गर्न आवश्यक व्यवस्था गर्ने छ।

६. प्रतिष्ठानले सबैको स्वास्थ्य सुरक्षाको लागि कर्मचारीहरू र आगन्तुकहरूले पालना गर्नु पर्ने मुख्य मुख्य नियमहरूको सूची अनुसूची १ अनुसार बनाई कार्यालयको प्रवेश द्वार र अन्य उपयुक्त स्थानमा सबैले देख्ने र पढ्न सक्ने गरी राख्नेछ।

७. कोभिड-१९ महामारीको विरूद्ध नेपाल सरकारले तोकेको आदेश, परिपत्र र निर्देशिकाको तथा प्रतिष्ठानले बनाएको नियमहरूको बारेमा व्यवस्थापनले कर्मचारीहरूलाई जानकारी गराउने र सो पालना गर्ने सम्बन्धमा आवश्यक समन्वय र सम्भव सहायता प्रदान गर्ने छ।

८. यदि प्रतिष्ठानको कार्यालयमा बैठक, अन्तर्वार्ता वा कुनै गतिविधि गर्नु परेमा नेपाल सरकारले जारी गरेका सुरक्षा निर्देशिका पालना गर्दै झ्याल खोल्न मिल्ने र हावा प्रवाह हुने कुनै ठाउँ छान्नेछ र यथेष्ठ भेन्टिलेशनको अवस्था कायम गर्नेछ।

९. प्रतिष्ठानको कार्यालयमा कर्मचारीहरूबिच वा आगन्तुकहरूसँग सङ्क्रमणको जोखिम कम गर्न सकेसम्म प्रत्यक्ष भेटघाट र अन्तर्वार्ता भन्दा फोन वा अनलाइनबाट लिने उपयुक्त व्यवस्था मिलाउनेछ।

१०. प्रतिष्ठानको कार्यालयमा कर्मचारीहरू बिच बैठक, अन्तर्वार्ता वा कुनै कुराकानी, गतिविधि गर्नु परेमा प्रत्येक व्यक्तिले मास्क लगाई दुई मिटर पर बसेर वा आमुन्ने सामुन्ने भन्दा छड्के बस्ने प्रयास गरिनेछ। सिफारिस गरिएको दुई मिटर वा त्यो भन्दा ज्यादा दूरी भने सधैँ कायम गराउने व्यवस्था र आनीबानीको विकास गर्ने / गराउनेमा जोड दिनेछ। कोभिड-१९ विरूद्धको खोपको पूर्ण डोज लगाइसकेका कर्मचारीले पनि भाइरसका नयाँ भेरियन्ट प्रवाह भइरहेको अवस्थालाई ध्यानमा राखी यो नियमको पालना गर्नुपर्नेछ।

११. प्रतिष्ठानका कर्मचारीले मास्कको अनिबर्य प्रयोग पुरै समय गर्ने र कोहि कर्मचारीहरुको सम्पर्कमा आएको व्यक्तिलाइ कोभिड-१९ पोजेटिभ देखिएमा वा परिबारको सदस्य कोविड-१९ पोजेटिभ देखिएमा, सो को जानकारी प्रतिष्ठानलाई तुरुन्त गराउन पर्नेछ, परिक्षण गर्दा नेगेटिभ देखिएमा कार्यालयमा उपस्थित हुनु पर्नेछ र कम्तिमा दश दिन होम क्वारेन्टिनमा बस्दा सम्भब हुने कार्यहरु बिधुतिय प्रणाली मार्फत घरबाटै गर्ने व्यवस्था गर्नेछ र।

१२. जन्मदिन वा कुनै पर्व महोत्सव मनाउदा सकेसम्म विद्युतीय प्रणालीको मध्यमबाट गरिनेछ वा खुला कौसीमा बसी जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरू Social distancing, use of mask and use of sanitizer and soap (SMS) अवलम्वन गर्दै गरिनेछ ।

१३. कोभिड-१९ बिरामीको केस लोडको वृद्धि भइरहेको अवस्थामा नेपाल सरकारले जारी गर्ने आदेश बमोजिम वा नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठानले निर्णय गरेमा दिन बिराएर कर्मचारी उपस्थिति भई आलो पालो काम गर्ने तथा वोर्क फ्रम होमको व्यवस्था अवलम्वन गरिनेछ।

१४. नेपाल सरकारले लकडाउन गरेको खण्डमा सरकारवाट पास लिई सिमित कर्मचारी कार्यालय आउने र अरुको लागि वोर्क फ्रोम होमको व्यवस्था अबलम्बन गरिनेछ।

१५. प्रतिष्ठानले यस निर्देशिकालाई नेपाल सरकारले समय समयमा जारी गर्ने आदेश निर्देशिका अनुरूप आवश्यकता अनुसार अद्यावधिक गर्दै जानेछ।

१६. यो नियम पालना भए नभएको अनुगमन गरि सुझाब दिन र कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन सह-अनुसन्धानकर्ता अशोक पाण्डेको संयोजकत्वमा सह-अनुसन्धानकर्ता डा. मन्दिरा लामिछाने धिमाल रहेको २ सदस्सीय अनुगमन समितीलाई जिम्मालाई दिईएको छ।

BBhattarai

नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठान POLICY RESEARCH INSTITUTE

अनुसूची १

प्रतिष्ठानका कर्मचारी र आगन्तुकले पालना गर्नुपर्ने स्वास्थ्य सुरक्षाका नियमहरू

कर्मचारीले पालना गर्नुपर्ने स्वास्थ्य सुरक्षाका नियमहरू

१. कार्यालयमा कार्यदिन शुरु गर्न अघि तोकिएका सबै कार्यस्थलको तोकिएको किसिमले सफाइ, डिसिन्फेक्शन र स्टेरिलाइजेशन गरिनेछ।

२. एक साथ यात्रा गर्ने समूहले सामूहिक आइसोलेसन (समूह बाहिरका व्यक्तिसँग भेटघाट नगर्ने) कायम गर्ने र व्यक्तिगत स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा सजग रही समूह र व्यवस्थापनलाई जानकारी दिने गर्नुपर्दछ।

३. गाडीमा एकसाथ यात्रा गर्नुपर्दा तोकिए बमोजिम सफाइ र डिसिन्फेक्शन भएको अवस्थाको गाडीमा मास्क प्रयोग र यथेष्ठ भेन्टिलेशनको अवस्था कायम गरी यात्रा गर्नुपर्नेछ।

४. एकल प्रयोग गर्न सकिने सामानहरू एकल प्रयोग गर्नुपर्नेछ र सामूहिक प्रयोग गर्ने सामानको सतह उपयुक्त तरिकाले सफाइ र डिसिन्फेक्शन भएको हुनुपर्नेछ।

५. चाडपर्व, जात्रा तथा उत्सवहरू वा जुनसुकै प्रयोजनका लागि भएपनि २५ जना भन्दा बढि जम्मा नहुने, कुनै पनि काममा २५ जना भन्दा कम मानिससँग जमघट वा भेट गर्न परे प्रतिष्ठानमा अग्रिम खबर गराउन पर्नेछ।

६. विशेष गरी खोकी र हाच्छयुँ जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगको लक्षण देखिएकाहरूसँग विशेष सावधानी अपनाउने, प्रतिष्ठानका कर्मचारीहरूले आफू र आफू निकट व्यक्तिलाई लक्षण देखिएमा वा शंका लागेमा प्रतिष्ठानमा खबर गर्ने/गराउने र contact tracing को लागि व्यवस्था मिलाउन पहल गर्नेछ।

७. फोटोग्राफरले सुरक्षित दुरी कायम राख्नका लागि टाढासम्म खिच्न मिल्ने लेन्सको प्रयोग गर्नुपर्नेछ।

८. सम्भव भए सम्म भाइजर र पन्जाको प्रयोग गर्नुपर्नेछ र जुनसुकै समयमा पनि मास्कको प्रयोग अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्नेछ।

९. कार्यालयमा आउँदा कर्मचारीहरूले प्रत्येक पटक infrared thermometer को माध्यमबाट तापक्रम मापन गर्नुपर्नेछ र आवश्यकता अनुसार प्रतिष्ठानले रेकर्ड राख्नेछ।

१०. भान्छामा सहयोग गर्ने कर्मचारिहरूले खान पकाउदा तथा वितरण गर्दा मास्क, भाइजर र पन्जाको प्रयोग अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्नेछ।

SBhattarai

नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठान
POLICY RESEARCH INSTITUTE

आगन्तुकहरूले पालना गर्नुपर्ने स्वास्थ्य सुरक्षाका नियमहरू

१. कार्यालयमा प्रवेश गर्नुपूर्व स्यानिटाइजरले हात निर्मलीकरण गर्नुपर्नेछ।

२. अनिवार्य रूपमा मास्क लगाएको हुनुपर्नेछ र सम्भव भए सम्म भाइजर र पन्जाको प्रयोग गर्नुपर्नेछ।

३. एक अर्को व्यक्ति बिच २ मिटरको भौतिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ र आमुन्ने सामुन्ने भन्दा छड्के बस्नुपर्नेछ।

४. व्यक्तिहरू छोइने अवस्था सिर्जना गर्नु हुँदैन। कुनै जरूरी आवश्यकताले २ मिटर भन्दा कम दूरीको अवस्था सिर्जना भएमा सो सङ्क्षिप्त काल (१-२ सेकेन्ड) को हुनुपर्नेछ।

५. अनावश्यक वस्तुमा छुन हुँदैन।

६. भेटघाट यथासम्भव कार्यालय बाहिर वा कार्यालयभित्र तोकिएको स्थानमा मात्र गर्नुपर्नेछ। भौतिक दुरी र मास्कको प्रयोग निरन्तर गर्नुपर्नेछ।

७. कार्यालयमा आउँदा आगन्तुकहरूले प्रत्येक पटक infrared thermometer को माध्यमबाट तापक्रम मापन गर्नुपर्नेछ र आवश्यकता अनुसार प्रतिष्ठानले रेकर्ड राख्नेछ।

८. एक पङ्तिको सीटमा बस्नुपर्दा एक सीट बिराएर बस्नुपर्नेछ।

नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठान POLICY RESEARCH INSTITUTE