कोभिड-१९ को सन्दर्भमा पालना गर्नुपर्ने जनस्वास्थ्यका अत्यावश्यक मापदण्ड

सबै सार्वजनिक स्थल तथा कार्यालयहरूमा देहायअनुसारका जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरू अनिवार्य रूपमा पालना गर्ने गराउने व्यवस्था मिलाउनु पर्नेछ:

सबै किसिमका जमघट र भेलाहरूमा कम्तीमा २ मिटर (६ फीट) को दूरी अनिवार्य रूपमा कायम गर्ने (S),

एस

S

(सामाजिक स्थलमा दुरी)

घरबाहिर जाँदा मास्क (सर्जिकल वा ३ तहको कपडाको मास्क) को प्रयोग अनिवार्य रूपले गर्ने (M),

एम

M

(मास्कको प्रयोग)

सबै सार्वजनिक स्थल तथा कार्यालयहरूले आफ्नो परिसरमा हात धुने साबुनपानी वा सेनिटाइजरको अनिवार्य व्यवस्था मिलाउने र भवन प्रवेश गर्दा अनिवार्य रूपले साबुनपानीले हात धोएको वा सेनिटाइजर प्रयोग गरेको सुनिश्चित गर्ने (S) ।

एस

S

(स्यानिटाइजर)

आधारभूत

१ अनावश्यक वस्तु तथा सतहहरु नछुने,

२ अनुहारको टी क्षेत्र - आँखा, नाक र मुखलाई अनावश्यक रुपमा नछुने,

३ खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा रुमाल वा टिस्यु पेपरले मुख छोप्ने, उक्त सम्भव नभएमा कुहिनाले छोप्ने,

४ सार्वजनिक स्थलमा जथाभावी नथुक्ने,

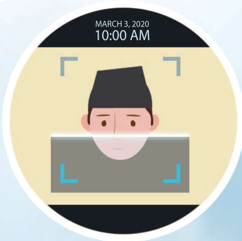
५ सम्भव भएसम्म पैसाको कारोबार गर्दा विद्युतीय कारोबार गर्ने,

६ ज्वरो, खोकी तथा श्वासप्रश्वासको समस्या भएका व्यक्तिहरुले सकभर जनसम्पर्कमा नआउने, आउनै परेको खण्डमा अनिवार्य रुपमा मास्क प्रयोग गर्ने ।

संस्थागत-१

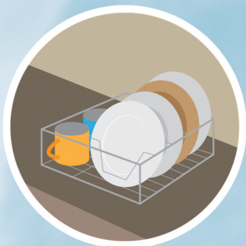
१ प्रत्येक दिन कार्य प्रारम्भभन्दा पहिला अनिवार्यरूपमा थर्मामिटरबाट ज्वरो जाँच गर्ने र १००.४ डिग्री फरेनहाइटभन्दा बढी तापक्रम भएमा काममा नलगाउने,

२ दैनिक हाजिरी राख्ने कार्यालयहरूले फेस रिडिङ्बाट हाजिर गर्ने व्यवस्था मिलाउने, सो सम्भव नभएको हकमा सुपरिवेक्षकले अभिलेख राख्ने,



३ खोकी तथा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई काममा नलगाउने र आवश्यक निदान, उपचार वा आरामको व्यवस्था मिलाउने,

४ खानपानको व्यवस्थापनमा विशेष सावधानी अपनाउने र प्रयोग गरिएका भाँडाहरू राम्रोसँग सफा गर्ने र सुकेपछि मात्रै पुन: प्रयोग गर्ने,



५ स्नानघर र शौचालयलाई दैनिक कम्तीमा २ पटक नियमित रूपमा सफा गर्ने,

६ हात धुने बेसिनहरू संक्रमणको श्रोत हुनसक्ने भएको हुँदा दाँत माझ्ने ब्रस लगायतका समानहरू बेसिनमा राख्न निरुत्साहित गर्ने,

संस्थागत-२

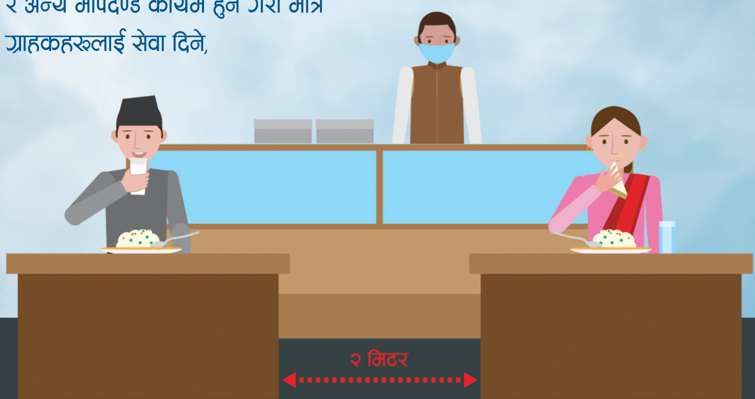
६ धेरै प्रयोग हुने चीजहरू (जस्तै ढोका, मेसिनका ह्यान्डल, टेबल तथा अन्य सामग्रीहरू) डिसइन्फेक्टेन्ट प्रयोग गरी नियमित सफा गर्ने,

७ हात धुने साबुन र पानीको पर्याप्त व्यवस्था गर्नुपर्ने,

८ कुनै स्वास्थ्य समस्या देखिएमा चिकित्सकहरूबाट नियमित स्वास्थ्य जाँच

९ होटल, रेष्टुरेन्ट तथा क्यान्टीनले माथि उल्लिखित प्रावधानहरूका अतिरिक्त निम्नानुसारका मापदण्डहरू समेत अनिवार्य रूपमा पालना गर्ने:

- उच्च जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूका रेस्टुरेन्ट तथा क्यान्टीनले खाना प्याकिङ गरी लैजान सम्मको व्यवस्था गर्ने,
- कम जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूमा एक सिट अर्को भन्दा २ मिटरको दूरीमा रहने गरी बस्ने, खाने व्यवस्था मिलाउने,
- होटल तथा रेस्टुरेन्टले तोकिएको भौतिक दूरी र अन्य मापदण्ड कायम हुने गरी मात्र ग्राहकहरूलाई सेवा दिने,
- खाना पकाउने भान्सामा समेत भीडभाड नहुने र २ मिटरको दूरी कायम हुने व्यवस्था मिलाउने,
- एक व्यक्तिले प्रयोग गरेको भाँडाकुँडा राम्रोसँग साबुनपानीले धोई सुकाई मात्रै प्रयोगमा ल्याउने,
- होटलमा रूम सेयर गर्दा श्रीमान श्रीमती र परिवारका एकदमै निकटका व्यक्तिबाहेक अन्यलाई सेयर गर्न नदिने व्यवस्था मिलाउने ।



अन्य

१ अत्यावश्यक सेवा प्रदान गर्नुपर्ने कार्यालयहरू लगायत अन्य क्षेत्रमा हुने कार्य निरन्तरताका लागि सकेसम्म भर्चुअल प्लेटफार्म प्रयोग गर्ने,

२ व्यक्तिहरूको शरीरलाई छोएर सेवा दिनु पर्ने (जस्तै: स्वास्थ्य सेवा, दन्त सेवासमेत, ब्युटी पार्लर, कपाल काट्ने) अवस्थामा सेवा प्रदायकले अनिवार्य रूपमा मास्क, पञ्जा लगाउने र साबुनपानीले हात धुने व्यवस्था मिलाउने,

३ स्वास्थ्यकर्मीले सामान्य सेवा दिँदा मेडिकल मास्कको प्रयोग गर्ने र मुख वा घाँटीको परीक्षण गर्दा N95 मास्क प्रयोग गर्ने,

४ सेवाग्राहीको व्यक्तिगत विवरण पुरै खुल्ने गरी (मोबाइल वा फोन नं समेत) दैनिक अभिलेख

५ सार्वजनिक यातायात सञ्चालन गर्ने अवस्थामा एक पङ्क्तिको सिटमा एकजना क्रस गरेर बस्ने व्यवस्था मिलाउने, स्यानिटाइजरको व्यवस्था गर्ने र सबैले मास्क प्रयोग गर्ने।