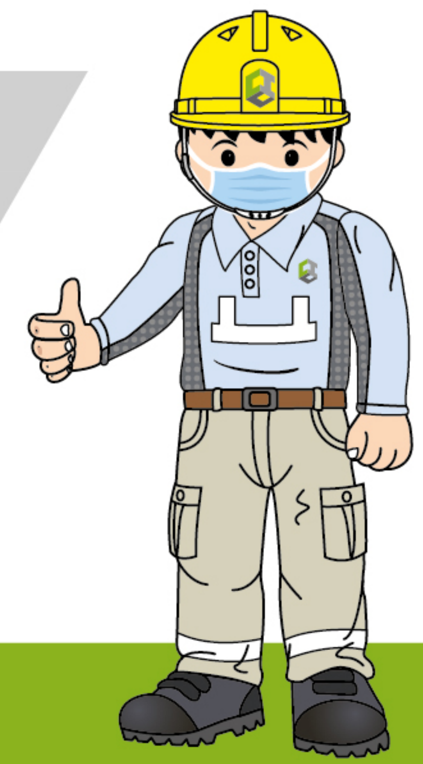
CONSTRUCTION INDUSTRY COUNCIL
建造業議會
कन्स्ट्रक्सन इन्डस्ट्री काउन्सिल

生命第一 LIFE FIRST

कन्स्ट्रक्सन साइटहरूमा कोभिड-19 विरुद्ध रोकथाममूलक उपायहरूका लागि असल अभ्यास

(Nepali 尼泊爾文)



परिचय

यो सन्दर्भ कोभिड-19 महामारी र कन्ट्रक्सन वर्कर (निर्माण कामदार) हरूलाई पर्ने जोखिमको सम्बन्धमा भवन-निर्माण उद्योग परिषद (कन्स्ट्रक्सन इन्डस्ट्री काउन्सिल, CIC) द्वारा तयार गरिएको हो । कन्स्ट्रक्सन साइटहरूमा काम गर्दा सङ्क्रमित हुने सम्भावनालाई न्यूनीकरण गर्न उद्योगका सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूले सिफारिस गरिएका रोकथाममूलक उपायहरूलाई अपनाएर कार्यान्वित गर्नेछन् र मिलेर काम गर्नेछन् । उद्योगले यो सन्दर्भलाई स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र (सेन्टर फर हेल्थ प्रोटेक्सन) द्वारा उपलब्ध गराइने ताजा जानकारीसँगै प्रयोग गर्नेछ । यसका अतिरिक्त, कन्ट्र्याक्टरहरूले नयाँ-नयाँ घटनाक्रमको विकासलाई मध्यनजर गर्दै समय-समयमा उपयुक्त नियन्त्रणमूलक उपायहरू निर्माण गर्नका लागि आफ्ना सञ्चालन आवश्यकताहरूका बारेमा सोचविचार गर्नेछन् र रोकथाममूलक उपायहरूको समीक्षा गर्नेछन् ।

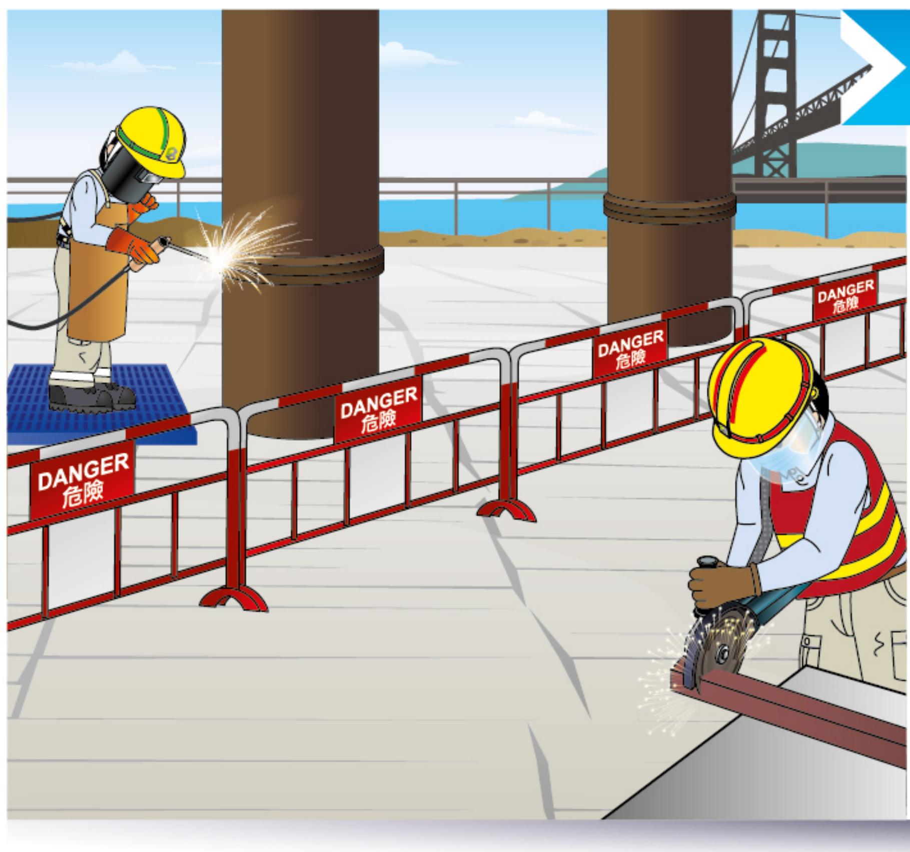
कार्यस्थलमा प्रवेश गर्दा

- साइटमा प्रवेश गर्ने सबै कर्मचारीलाई अनिवार्य रूपमा दर्ता गरिएको हुनुपर्छ र उनीहरूको आवासीय ठेगाना, सम्पर्क विवरण, प्रवेश समय तथा मिति लगायतका व्यक्तिगत जानकारी अनिवार्य रूपमा रेकर्ड गरिनुपर्छ।
- साइटमा प्रवेश गर्ने सबै कर्मचारीले स्वास्थ्य घोषणा फाराम भर्नुपर्छ, शरीरको तापक्रम जाँच गराउनुपर्छ र सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्छ।
- साइटमा प्रवेश गर्ने सबै कर्मचारीलाई सरकारद्वारा लन्च गरिएको "LeaveHomeSafe" मोबाइल एप प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।
- रोकथामका उपायहरूमा सहजीकरण गर्न पहिचानसम्बन्धी प्रयोजनहरूका लागि कामदारहरूको हरेक टोलीका हेल्मेटहरूमा रङ्गीन स्टिकरहरू लगाइदिनुपर्छ।
- कामदारहरूलाई महामारीको अवस्थाका बारेमा ताजा अपडेटहरू र उचित नियन्त्रणमूलक उपायहरूका बारेमा तालिम उपलब्ध गराइनुपर्छ।
- कोभिड-19 को कुनै पनि शंकास्पद तथा पुष्टि भएका केसहरूलाई व्यवस्थापन गर्नका लागि सञ्चार प्रणालीको विकास गरिनुपर्छ।
- स्वास्थ्य घोषणा फारामको नमूना यस सन्दर्भमा उपलब्ध गराइएको QR कोडबाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ।

चेन्जिङ रूम प्रयोग गर्दा

- प्रयोगकर्ताहरू अलग-अलग रहून् भन्नका लागि चेन्जिङ रूम (कपडा फेर्ने कोठा) मा पर्याप्त पार्टिसनहरू हुनुपर्छ । यस्तो हुन नसकेमा, प्रयोगकर्ताहरूले मास्क लगाउनुपर्छ र एक-अर्काबाट 1.5 मिटरको दूरी कायम राख्नुपर्छ।
- प्रत्येक सुविधास्थलको आकारका आधारमा, सामाजिक दूरीका आवश्यकताहरू पूरा हुनेगरी एकपटकमा कति कामदारहरूले चेन्जिङ रूम प्रयोग गर्ने हो भनेर त्यो सङ्ख्या स्पष्ट रूपमा जानकार गराइनुपर्छ।
- चेन्जिङ रूम राम्रोसँग हावा खेल्ने खालको, सफा तथा नियमित रूपमा निर्मलीकरण गरिएको हुनुपर्छ|
- क्रस-इन्फेक्सन (एकबाट अर्कोमा हुने सङ्क्रमण) को जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि हरेक कार्य टोलीलाई निश्चित चेन्जिङ रूम उपलब्ध गराइनुपर्छ। साइटले फरक-फरक कार्य टोलीहरूलाई पर्याप्त सङ्ख्यामा चेन्जिङ रूमहरू उपलब्ध गराउन सक्दैन भने, कार्य टोलीहरूले पालैपालो गरेर चेन्जिङ रूमलाई प्रयोग गर्नुपर्छ। चेन्जिङ रूमलाई हरेक कार्य टोलीले प्रयोग गरिसकेपछि सफा तथा निर्मलीकरण गरिनुपर्छ।

फ्रन्टलाइन कार्यसम्बन्धी व्यवस्थाहरू

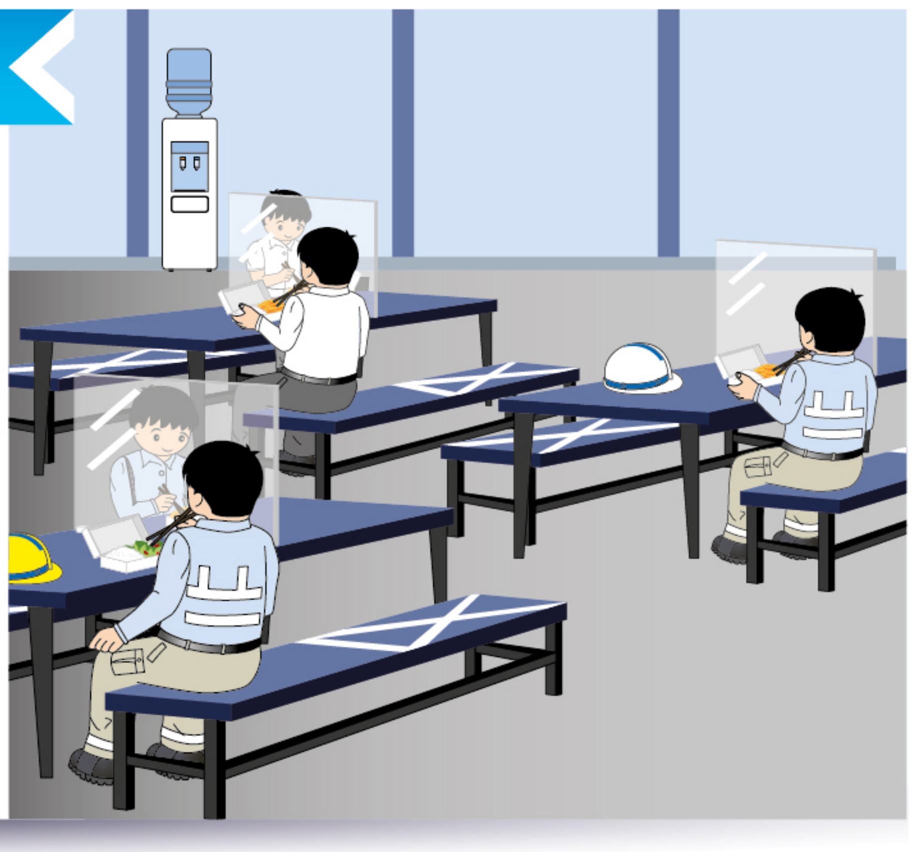


स्पष्ट रूपमा

- भिडभाड तथा सम्पर्कलाई कम गर्नका लागि (यदि उपयुक्त भएमा) स्थिति अनुसार लचिलो कार्य समय अपनाइनुपर्छ।
- तोकिएका कार्य क्षेत्र तथा कार्य टोलीहरू निर्धारण गरिनुपर्छ।
- निर्धारित कार्य टोलीले तोकिएको कार्य क्षेत्रमा मात्रै काम गर्न मिल्छ।
- कार्य क्षेत्रको सीमालाई स्पष्ट रूपमा छुट्टाइनुपर्छ । फरक-फरक कार्य टोलीहरूले एउटै तोकिएको कार्य क्षेत्रमा काम गर्दा कम्तीमा पनि 1.5 मिटरको दूरी कायम राख्नुपर्छ।
- पहिचानका लागि कामदारहरूको हरेक टोलीका हेल्मेटहरूमा रङ्गीन स्टिकरहरू लगाइदिनुपर्छ।
- अरू कार्यस्थलहरूबाट हुन सक्ने क्रस इन्फेक्सनबाट-बच्नका लागि कामदारहरूलाई एउटै टोली तथा कार्यस्थलमा काम गर्ने व्यवस्था मिलाइनुपर्छ।

भोजन तथा विश्रामसम्बन्धी व्यवस्थाहरू

- कामदारहरूको बीचमा सम्पर्कको सम्भावनालाई कम गर्न फरक-फरक कार्य टोलीहरूका लागि स्थिति अनुसार लचिलो भोजन तथा विश्राम समयको व्यवस्था गरिनुपर्छ। साझा रूपमा प्रयोग गरिने सुविधास्थलहरूलाई प्रयोग-पश्चात् राम्रोसँग सफा तथा निर्मलीकरण गरिनुपर्छ।
- सम्भव भएमा कामदारहरूका लागि लन्च बक्सको व्यवस्था गरिनुपर्छ।
- 1.5 मिटरको सामाजिक दूरीको आवश्यकता कायम राख्न कामदारहरूलाई पर्याप्त भोजन तथा विश्राम स्थलहरू उपलब्ध गराइनुपर्छ।
- भोजन तथा विश्राम स्थलहरूमा कामदारहरूका लागि प्रभावकारी पार्टिसनहरूसहित पर्याप्त सरसफाइ तथा निर्मलीकरण सुविधाहरू उपलब्ध गराइनुपर्छ।



रोकथाममूलक उपायहरूको निरीक्षण

- रोकथाममूलक उपायहरू रहने कार्यक्रम तयार गरिनुपर्छ र रोकथाममूलक उपायहरूमा तत्कालै सुझाव तथा संशोधन उपलब्ध गराउनका निम्ति कार्यान्वयनको अनुगमन र निरीक्षण गर्नका लागि महामारी-निरोध सुपरभाइजरहरूलाई नियुक्त गरिनुपर्छ।
- उचित रोकथाममूलक उपायहरूलाई पूर्ण रूपमा कार्यान्वित गरिएको छ भनेर सुनिश्चित गर्नका लागि बिहानको विश्राम समय, दिउँसोको विश्राम समय, लन्च ब्रेक र शिफ्टको अन्तमा निरीक्षणहरू गरिनुपर्छ। यदि आवश्यक परेमा कामदारहरूले मास्क लगाउने जस्ता रोकथाममूलक उपायहरूलाई पालना गरिरहेका छन् भनेर सुनिश्चित गर्नका लागि महामारी-निरोध सुपरभाइजरले अनियोजित वा छड्के निरीक्षण गर्नेछन्।
- कन्स्ट्रक्सन साइटको व्यवस्थापन तथा सबै तहका कर्मचारीहरूले उचित रोकथाममूलक उपायहरूको कार्यान्वयनका बारेमा दैनिक रूपमा समीक्षा गर्नुपर्छ।
- रोकथाममूलक उपायहरूका लागि निरीक्षण फारामहरूका उदाहरणहरू यस पुस्तिकामा उपलब्ध गराइएको QR कोडबाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ।

सरसफाइसम्बन्धी सामान्य आवश्यकताहरू

- कन्स्ट्रक्सन साइटमा फरक-फरक स्थान, उपकरण तथा सुविधास्थलहरूका लागि उचित सरसफाइ तथा निर्मलीकरणसम्बन्धी व्यवस्थाहरूको विकास गरिनुपर्छ, विशेषगरी साइटको प्रवेश गेट, बैठक कोठा, तालिम कोठा, कपडा फेर्ने कोठा तथा प्लान्ट सञ्चालनका कुनै पनि केबिन जस्ता साझा रूपमा प्रयोग गरिने साइटका सुविधास्थलहरूमा।
- मास्कहरू (आवश्यकता अनुसार) र साबुन तथा अल्कोहलयुक्त ह्याण्ड सेनिटाइजर जस्ता पर्याप्त हात धुने सुविधाहरू कामदारहरूलाई उपलब्ध गराइनुपर्छ।
- सरसफाइ तथा निर्मलीकरण बारे जानकारीका लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र (सेन्टर फर हेल्थ प्रोटेक्सन) का सिफारिसहरू हेर्नुहोस्।

कन्स्ट्रक्सन इन्डस्ट्री कोभिड-19 परीक्षण सेवा योजना

तीव्र भइरहेको कोभिड-19 महामारी झन्-झन् खराब हुँदैछ। कन्स्ट्रक्सन साइटहरूमा भाइरसको रोकथामलाई थप बलियो गराउनका लागि HKSAR सरकारको डेभलपमेन्ट ब्यूरो (विकास ब्यूरो) को सहायतामा CIC तथा हङकङ कन्ट्रक्सन एसोसिएसन (HKCA) ले संयुक्त रूपमा 22 डिसेम्बर, 2020 मा "कन्स्ट्रक्सन इन्डस्ट्री कोभिड-19 परीक्षण सेवा योजना" (योजना) सुरु गरेका छन्।

CIC तथा HKCA ले सेवामा लागेका खर्चहरूको ठूलो हिस्सा बेहोर्ने छन् भने विकासकर्ता / मुख्य कन्ट्रयाक्टरहरूहरूले आंशिक आधारभूत परीक्षण शुल्क भुक्तानी गर्नुपर्ने हुन्छ जसले गर्दा नमूना सङ्कलन तथा फिर्ता गर्ने कार्यमा समय तथा स्रोतहरूलाई बचाउने, परीक्षण गराउनमा फ्रन्टलाइन कामदारहरूलाई सहजीकरण गर्ने, उनीहरूको सुरक्षा तथा स्वास्थ्यलाई सुनिश्चित गर्ने साथसाथै उनीहरूको परिवारहरूलाई सुरक्षित राख्ने कुराहरूलाई ध्यानमा राख्दै यो योजनामा स्वेच्छाले जोडिने कन्स्ट्रक्सन कामदार तथा साइटका कर्मचारीहरूलाई न्युक्लिक एसिड कोभिड-19 परीक्षण सेवाहरू उपलब्ध गराउन सकियोस्।

आभार

कन्स्ट्रक्सन इन्डस्ट्री काउन्सिलले यस प्रकाशनको तयारीमा महत्त्वपूर्ण सुझाव तथा सहयोग उपलब्ध गराउनुभएकोमा देहायका संघसंस्थाहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छ (विशेष क्रममा नराखिएको):

हङकङ कन्ट्रक्सन एसोसिएसन (HKCA)
हङकङ रजिस्टर्ड कन्ट्रयाक्टर्स एसोसिएसन (HKRCA)
हङकङ कन्स्ट्रक्सन सब-कन्ट्रयाक्टर्स एसोसिएसन (HKCSA)
कन्ट्रयाक्टर्स अथोराइजड सिग्नेटरी एसोसिएसन (CASA)
हङकङ जनरल बिल्डिङ कन्ट्रयाक्टर्स एसोसिएसन (HKGBCA)
हङकङ फेडेरेसन अफ इलेक्ट्रिकल एण्ड मेकानिकल कन्ट्रयाक्टर्स (HKFEMC)
रजिस्टर्ड स्पेसलिस्ट ट्रेड कन्ट्रयाक्टर्स फेडेरेसन (RSTCF)

कन्स्ट्रक्सन इन्डस्ट्री कोभिड-19 परीक्षण सेवा योजना

स्वास्थ्य घोषणा फारामको उदाहरण (सन्दर्भका लागि)

रोकथाममूलक उपायहरूको निरीक्षण फारामको उदाहरण (सन्दर्भका लागि)

कोभिड-19 र श्वासप्रश्वास मार्गको सङ्क्रमणका केसहरूका बारेमा सर्वसाधारणहरूका प्रश्नहरूको जवाफ दिनका लागि स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र (सेन्टर फर हेल्थ प्रोटेक्सन) ले हटलाइनको व्यवस्था गरेको छ (फोन नम्बर: 2125 1122, बिहान 9 बजेदेखि बेलुकी 8 बजेसम्म)। यदि सन्देह भएमा स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र (सेन्टर फर हेल्थ प्रोटेक्सन) लाई फोन गर्नुहोस्।

डिस्क्लेमर यस सन्दर्भयी वा अन्य कुनै पनि विषयमा कुनै पनि पेशासम्बन्धी सुझाव दिन अभिप्रेत छैन। CIC (यसका सदस्य तथा कर्मचारीहरूसहित) ले यस सन्दर्भलाई प्रयोग गर्दा वा यसलाई प्रयोग गर्न असफल हुँदा त्यसबाट हुने कुनै पनि परिणामका लागि जिम्मेवारी स्वीकार गर्ने छैन। सोधपुछहरूका लागि, कृपया 2100 9000 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।