

## कार्य स्वास्थ्य एवं सुरक्षा – शारीरिक दूरी

करीबी संपर्क में काम करने से COVID-19 की चपेट में आने का खतरा अधिक होता है।

वर्तमान [स्वास्थ्य सलाह](#) यह है कि कार्यस्थलों में लोगों सहित हर किसी को जहाँ संभव हो शारीरिक दूरी अमल में लानी चाहिए।

आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप COVID-19 से सम्बन्धित स्वास्थ्य एवं सुरक्षा मामलों पर कर्मियों तथा स्वास्थ्य एवं सुरक्षा प्रतिनिधियों से परामर्श करें।

### शारीरिक दूरी क्या होती है?

जहाँ संभव हो हर किसी को एक-दूसरे से (अपने परिवार के सदस्यों के अलावा) कम से कम 1.5 मीटर की दूरी बनाकर रखनी चाहिए।

हो सकता है कि कुछ [राज्यों और राज्य-क्षेत्रों \(टेरेटरियों\)](#) में इस संबंधी प्रतिबंध हों कि किसी एक समय में कितने लोग कार्यस्थल में उपस्थित रह सकते हैं।

### नियोक्ता कार्यस्थल में किस प्रकार के शारीरिक दूरी के उपाय लागू कर सकते हैं?

#### लेआउट

हो सकता है कि आपको कार्यक्षेत्र लेआउट और अपने कार्य-प्रवाहों को पुनःडिज़ाइन करने की ज़रूरत हो ताकि शारीरिक दूरी को सुनिश्चित किया जा सके। दूरी रखने संबंधी आवश्यकताओं की पहचान करने के लिए कार्यस्थल के भौतिक लेआउट में परिवर्तन कर रहे/रही हैं, तो आपके लेआउट में कर्मियों को सुरक्षात्मक रूप से कार्यस्थल के आसपास प्रवेश करने, निकास करने और इधर-उधर आने-जाने की योग्यता प्रदान की जानी चाहिए, काम करने की सामान्य और आपातकालीन, दोनों स्थितियों में।

यदि आप कार्यस्थल के भौतिक लेआउट में परिवर्तन कर रहे/रही हैं, तो आपके लेआउट में कर्मियों को सुरक्षात्मक रूप से कार्यस्थल के आसपास प्रवेश करने, निकास करने और इधर-उधर आने-जाने की योग्यता प्रदान की जानी चाहिए, काम करने की सामान्य और आपातकालीन, दोनों स्थितियों में।

#### मीटिंग्स और ट्रेनिंग

यदि कर्मचारियों का को एक जगह इकट्ठा होना अत्यावश्यक हो, तो उन विकल्पों पर गौर करें जो आमने-सामने के न हों जैसे कि टेली या वीडियो कांफ्रेंसिंग।

यदि ऐसा विकल्प संभव न हो जो आमने-सामने का न हो, तो मीटिंग के समय और लोगों की संख्या सीमित करें। सुनिश्चित करें कि लोग कम से कम 1.5 मीटर की दूरी पर हैं। यदि आप अंदरूनी भाग में हैं, तो पर्याप्त वायु-संचालन सुनिश्चित करें।

## कार्यस्थल की सुविधाएँ

फर्नीचर को दूर-दूर रखें और किसी एक समय में सामान्य क्षेत्रों का प्रयोग करने वाले कर्मियों की संख्या सीमित करें, जैसे कि भोजन करने की अवधियाँ अलग-अलग रखना।

लिफ्टों में, यह सुनिश्चित करें कि कर्मी 1.5 मीटर की दूरी पर रहते हैं, यदि संभव हो तो।

शारीरिक दूरी के बारे में संकेत-चिन्ह लगाएँ। Safe Work Australia की वेबसाइट में कई प्रकार के [पोस्टरों और संसाधनों के](#) लिंक दिए गए हैं।

अलग-अलग सुविधाएँ प्रदान करने पर विचार करें, जैसे कि कर्मियों और विज़िटर्स (आगंतुकों) के लिए अलग-अलग बाँथरूम।

## डिलीवरियाँ, कांटेक्टर और विज़िटर

आपके कार्यस्थल में आने वाले किसी व्यक्ति को स्पष्ट निर्देश दें कि जब वह आपके स्थल पर हों तो आपकी क्या आवश्यकताएँ हैं। जैसे कि, गाड़ियों में रहना, संपर्क करने के लिए मोबाइल फोन का प्रयोग करना, और इलेक्ट्रॉनिक पेपरवर्क का प्रयोग करना।

डिलीवरियों से सम्बन्धित काम करने वाले कर्मचारियों और कांटेक्टरों की संख्या को न्यूनतम करें। सुनिश्चित करें कि डिलीवरियों से सम्बन्धित काम करने के बाद हाथ धोने की सुविधाएँ, या यदि संभव न हो तो, एल्कोहल-आधारित हैंड सैनीटाइजर उपलब्ध हैं।

## मेरे कर्मचारी काम करते समय शारीरिक दूरी बनाकर नहीं रख सकते हैं, क्या इसका यह अर्थ है कि वे काम नहीं कर सकते हैं?

कर्मचारियों और अन्य लोगों के लिए हमेशा यह संभव नहीं होगा कि वे कार्यस्थल में हर समय 1.5 मीटर की दूरी बनाकर रखें।

यदि ऐसा है, तो इस बात पर विचार करें कि क्या काम पूरा किया जाना चाहिए या क्या इसे दोबारा किया जाना निर्धारित किया जा सकता है।

यदि यह ज़रूरी है कि काम पूरा किया जाए और कर्मचारियों का करीबी संपर्क होगा, तो नियोक्ता के लिए यह आवश्यक है कि वह यह निर्धारित करने के लिए खतरा आकलन करे कि स्वास्थ्य एवं सुरक्षा खतरों को मिटाने या कम से कम करने के लिए वे क्या कर सकते हैं।

जहाँ ऐसा करना व्यवहारिक और सुरक्षित हो, करीबी संपर्क वाले कार्यों और प्रक्रियाओं की समीक्षा करें। दूरी बढ़ाने के लिए इनमें संशोधन करने के तरीकों की पहचान करें।

जहाँ ऐसा करना संभव न हो, कर्मचारियों द्वारा करीबी संपर्क में बिताए जाने वाले समय को कम करें और अन्य नियंत्रण उपाय लागू करें।

जैसे कि:

- किसी भी समय किसी एक क्षेत्र में लोगों की संख्या को कम से कम करें
- पारी शुरू करने, समाप्त करने और ब्रेक अवधियों को अलग-अलग कर्मचारियों के लिए अलग-अलग करें
- कार्य से संबंधित प्रकार्यों को कार्यस्थल के अलग-अलग क्षेत्रों में करना, या स्थल से बाहर कहीं करना आयोजित करें
- कर्मचारियों को टीमों में विभाजित करें जो एक ही शिफ्ट में या किसी एक विशेष क्षेत्र में काम करती हों – इस पर विचार करें कि क्या टीमों अपनी खुद के भोजन क्षेत्र या ब्रेक लेने की सुविधाएँ रख सकती हैं और
- सुनिश्चित करें कि प्रत्येक कर्मचारी के पास अपने-अपने उपकरण या टूल्स हैं।

## निरंतर समीक्षा और निगरानी

शारीरिक दूरी पर निगरानी बना कर रखें और इसकी समीक्षा करें ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि रणनीति का अन्वयन किया जा रहा है और वे प्रभावी हैं।

यदि शारीरिक दूरी के उपायों से स्वास्थ्य एवं सुरक्षा के नए खतरे सामने आते हैं, जैसे कि इनसे संचार पर प्रभाव पड़ता है या काम करने के लिए लोगों की संख्या कम हो जाती है, तो आपके लिए उन खतरों का प्रबंध करना भी ज़रूरी है।



## और अधिक जानकारी

COVID-19 और कार्य स्वास्थ्य एवं सुरक्षा के बारे में और अधिक जानकारी के लिए, [Safe Work Australia की वेबसाइट](#) देखें।