UK Health
Security
Agency

કાર્યસ્થળે કોવિડ-19 સહિત શ્વસન ચેપનો ફેલાવો ઘટાડવો

જેમ જેમ આપણે કોરોના વાયરસ (COVID-19) સાથે સુરક્ષિત રીતે જીવવાનું શીખીએ છીએ, ત્યારે કોવિડ-19નું સંક્રમણ થવાનું અને તેને અન્ય લોકો સુધી ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવામાં સહાય કરવા માટેના પગલાં છે જે આપણે બધા લોકો લઈ શકીએ છીએ. આ પગલાં ફ્લૂ જેવા શ્વસન સંબંધિત અન્ય સંક્રમણના ફેલાવાને ઘટાડવામાં પણ સહાય કરશે, જે સરળતાથી ફેલાઈ શકે છે અને અમુક લોકોને ગંભીર રીતે બીમાર કરી શકે છે

આ માહિતી કોના માટે છે

નીચેની માહિતી નિયોક્તાઓ, કર્મચારીઓના મેનેજર (વેતન મેળવતા કર્મચારીઓ અને સ્વયંસેવકો બન્નેના) અને એવા લોકો માટે છે જેઓ કાર્યસ્થળ અથવા સંસ્થાનું સંચાલન કરી રહ્યાં છે. આ માહિતી તમને કાર્યસ્થળે કોવિડ-19 અને ફ્લૂ જેવા શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના ફેલાવાને કેવી રીતે ઘટાડવું તે સમજવામાં સહાય કરશે. આ ખાસ કરીને એટલે મહત્ત્વનું છે કે જો કાર્યસ્થળ પર એવા લોકો હોય કે જેમના રોગપ્રતિકારક શક્તિ પરથી એમ લાગે કે તેમને કોવિડ-19ને લીધે ગંભીર બીમારીનું વધુ ઊંચું જોખમ હોય.

હવેથી બધા નિયોક્તાઓ માટે આરોગ્ય અને સલામતી સંબંધિત જોખમના વૈધાનિક મૂલ્યાંકનમાં કોવિડ-19ને સ્પષ્ટપણે વિચારણામાં લેવાની જરૂર ન હોવાથી, તે મહત્ત્વનું છે કે એક વ્યવસાય, સંસ્થા કે નિયોક્તા તરીકે તમે આરોગ્ય અને સલામતી, રોજગાર અને સમાનતાની ફરજો સાથે સંબંધિત તમારી કાનૂની જવાબદારીઓનું અનુપાલન કરવાનું ચાલુ રાખો છો.

જાણો કે કયા લક્ષણોનું ધ્યાન રાખવું

શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણ લોકો વચ્ચે સરળતાથી ફેલાઈ શકે છે. કર્મચારીઓ અને નિયોક્તાઓ માટે લક્ષણો વિશે જાગૃત રહેવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે, જેથી તેઓ અન્ય લોકોમાં સંક્રમણ ફેલાવવાનું જોખમ ઘટાડવા માટેના પગલાં લઈ શકે.

કોવિડ-19 અને શ્વસન સંબંધિત અન્ય સંક્રમણના લક્ષણો ખૂબ જ સમાન છે, તેથી માત્ર લક્ષણોના આધારે તમને કોવિડ-19, ફ્લૂ કે અન્ય સંક્રમણ છે કે કેમ તે કહેવું શક્ય નથી. કોવિડ-19 ધરાવતા મોટાભાગના લોકોને પ્રમાણમાં હળવી બીમારી હશે, ખાસ કરીને જો તેમને રસી આપવામાં આવી હોય.

કોવિડ-19, ફ્લૂ અને શ્વસન સંબંધિત સામાન્ય સંક્રમણના લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- સતત ઉધરસ આવવી
- શરીરનું ઊંચું તાપમાન, તાવ અથવા શરદી
- સ્વાદ અથવા ગંધ પારખવાની તમારી સામાન્ય ક્ષમતા ગુમાવવી અથવા તેમાં ફેરફાર થવો
- હાંફ ચઢવો
- સમજાવી ન શકાય તેવો થાક લાગવો, ઊર્જાનો અભાવ
- સ્નાયુઓમાં દુખાવો થવો, જે કસરતના લીધે ન થયો હોય
- ખાવાની ઇચ્છા ન થવી અથવા ભૂખ ન લાગવી
- અસામાન્ય કે સામાન્ય કરતાં વધુ લાંબો સમય રહે તેવો માથાનો દુખાવો
- ગળું પકડાઈ જવું, નાક ભરાઈ જવું અથવા વહેવું
- ઝાડા, બીમાર અનુભવવું અથવા બીમાર હોવું

અમુક લોકોને ઉધરસ આવવાનું કદાચ ચાલુ રહી શકે અથવા અન્ય લક્ષણોમાં વધારો થયા પછી થાક લાગી શકે છે, પણ આનો અર્થ એ નથી કે તેઓ હજુ પણ સંક્રમિત છે. તમે NHSની વેબસાઇટ પર આ લક્ષણો વિશેની માહિતી જોઈ શકો છો.

જો સ્ટાફના કોઈ સભ્યમાં કોવિડ-19 સહિત શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણો હોય તો શું કરવું

જો સ્ટાફના કોઈ સભ્ય કોવિડ-19 જેવા શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણોને લીધે બીમાર હોય, તો તેઓએ કોવિડ-19 જેવા શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણો ધરાવતા લોકો માટેનું માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ.

નિયોક્તાઓ પોતાની કાનૂની જવાબદારીઓ અનુસાર, શક્ય હોય ત્યાં સુધી તેમના કર્મચારીઓ આ માર્ગદર્શનને અનુસરે તે માટે તેઓને સમર્થન આપવા અને સક્ષમ બનાવવા માટેની શ્રેષ્ઠ રીતને વિચારણમાં લઈ શકે છે.

કોવિડ-19 સહિત શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના ફેલાવાને ઘટાડવા માટેના પગલાં

રસીકરણને પ્રોત્સાહિત કરો અને સક્ષમ કરો

કોવિડ-19, ફ્લૂ અને અન્ય રોગોથી થતી ગંભીર બીમારીને રોકવા માટે રસીકરણ ખૂબ જ અસરકારક છે. નિયોક્તાઓ તેમની હાલની કાનૂની જવાબદારીઓ અનુસાર, તેમના કર્મચારીઓને રસી મૂકવાની ઑફર કરવામાં આવે ત્યારે જે કર્મચારીઓ રી મૂકાવવા માટે તૈયાર હોય તેઓને સમર્થન આપવાની અને સક્ષમ બનાવવા માટેની શ્રેષ્ઠ રીતને વિચારણામાં લઈ શકે છે. અહીં નિયોક્તાઓ માટેની કોવિડ-19ની રસીકરણ માર્ગદર્શિકા આપવામાં આવી છે, જેમાં કર્મચારીઓના રસીકરણને સક્ષમ બનાવવા માટે નિયોક્તા દ્વારા લઈ શકાય તેવા પગલાં વિશેની માહિતી સામેલ છે. અહીં NHS મારફતે ઉપલબ્ધ હોય તેવી રસીઓ વિશે પણ માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે.

તાજી હવા અંદર આવવા દો

ભરાયેલી જગ્યાઓમાં તાજી હવા અંદર આવવા દેવાથી શ્વસન સંબંધિત કણોનું સંકેન્દ્રણ ઘટાડવામાં, શ્વસન સંબંધિત વાયરસના વાયુજન્ય પ્રસરણનું જોખમ ઓછું કરવામાં સહાય મળી શકે છે.

કોવિડ-19 અને શ્વસન સંબંધિત અન્ય સંક્રમણ થવાનું અથવા તેને ફેલાવવાનું જોખમ અમુક ચોક્કસ જગ્યાઓમાં અને ચોક્કસ પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે ઊંચું હોઈ શકે છે. જ્યારે કોઈ સંક્રમિત વ્યક્તિ શ્વાસ લે છે, બોલે છે, ઉધરસ કે છીંક ખાય છે, ત્યારે તેઓ શ્વસન સંબંધિત કણો બહાર કાઢે છે, જેમાં વાયરસ હોઈ શકે છે. આ

રજકણો આંખો, નાક કે મોઢાનાં સંપર્કમાં આવી શકે અથવા બીજી વ્યક્તિ પોતાના શ્વાસમાં લઈ શકે છે. વાયરસ ધરાવતા આ કણો સપાટી પર પણ પડી શકે છે અને વાયરસ સ્પર્શ દ્વારા એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિમાં ફેલાઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે, જ્યારે સંક્રમિત વ્યક્તિ સાથે નજીકના સંપર્કમાં આવીએ, ત્યારે શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણ થવાનું કે તેને ફેલાવવાનું જોખમ સૌથી વધુ હોય છે.

નજીકના સંપર્કમાં ન હોય તેવા લોકો વચ્ચે શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણનો ફેલાવો થવો પણ શક્ય છે, ખાસ કરીને જો તેઓ ભીડવાળી અને/અથવા હવાની યોગ્ય અવરજવર ન હોય તેવી જગ્યાએ હોય, જ્યાં વાયરસના નાના કણો થોડા સમય માટે હવામાં રહી શકે છે અને જ્યાં સંક્રમિત લોકોની સંખ્યા વધુ હોઈ શકે છે. જ્યારે કોઈ જગ્યામાં લોકો કસરત કરવી, બૂમો પાડવી, ગાવું કે મોટેથી વાત કરવા જેવી વધુ ઊર્જાની જરરૂ પડે તેવી પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેતા હોય, ત્યારે વાયુજન્ય પ્રસરણનું જોખમ વધી જાય છે.

આરોગ્ય અને સલામતી એક્ઝિક્યુટિવ કાર્યસ્થળ (આરોગ્ય, સલામતી અને સુખાકારી) નિયમનો 1992 હેઠળ આરોગ્ય અને સલામતીની જરૂરિયાતો અનુસાર હવાની અવરજવરનું મૂલ્યાંકન કરવાની અને તેને બહેતર બનાવવાની રીત વિશે માર્ગદર્શન પ્રદાન કરે છે. જે લોકો કાર્યસ્થળે વધારાના પગલાં લેવા માગતા હોય, તેમની માટે ચાર્ટર્ડ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ બિલ્ડિંગ સર્વિસિસ એન્જિનિયર્સ (CIBSE) દ્વારા કાર્યસ્થળો અને સાર્વજનિક ઈમારતો માટેનું કોવિડ-19 સંબંધિત ચોક્કસ વિગતવાર માર્ગદર્શન પ્રદાન કરવામાં આવે છે.

કાર્યસ્થળે સ્વચ્છતા જાળવી રાખવી

કાર્યસ્થળોને સ્વચ્છ રાખવાથી સંક્રમણનું જોખમ ઘટે છે અને કર્મચારીઓમાં બીમારીનું પ્રમાણ ઘટાડી શકાય છે. એવી સપાટીઓને સાફ કરવી ખાસ કરીને મહત્ત્વપૂર્ણ છે જેને લોકો વધારે પ્રમાણમાં સ્પર્શ કરે છે.

કર્મચારીઓને સફાઈ માટેના ઉત્પાદનો, સાબુ અને ગરમ પાણી અને/અથવા સેનિટાઈઝર આપીને કામ કરવા માટેનું સ્વચ્છ વાતાવરણ જાળવવા માટે સમર્થન આપી શકાય છે.

કાર્યસ્થળે રોગચાળો ફાટી નીકળવો

તમારી સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય ટીમને કાર્યસ્થળે શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણ ફાટી નીકળ્યાની જાણ કરવાની કોઈ જરૂર હોતી નથી. જો કે, જો તમે તમારા કાર્યસ્થળ પર શ્વસન સંબંધિત લક્ષણો ધરાવતા લોકોની સંખ્યા વધી જાય, તો અહીં ઉપર

વર્ણવેલા પગલાં ફેલાવાને ઘટાડવામાં સહાય કરશે, તેથી તેમને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ અને વધુ કડકાઈથી લાગુ કરવા જોઈએ.

કોવિડ-19થી ગંભીર બીમારીનું જોખમ ધરાવતા સ્ટાફના સભ્યોનું સંચાલન

અમુક કર્મચારીઓને કોવિડ-19થી ગંભીર બીમારી થવાનું વધુ જોખમ હોય છે, ઉદાહરણ તરીકે એવા લોકો કે જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી હોય.

અહીં There is specific એવા લોકો માટે ચોક્કસ માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું છે જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પરથી એવું લાગે કે તેઓને વધારે જોખમ છે, કારણ કે તેઓ કોવિડ-19 જેવા સંક્રમણ સામે લડવા માટે ઓછી ક્ષમતા ધરાવે છે. નિયોક્તાઓ જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પરથી એવું લાગે કે તેઓને કોવિડ-19થી ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ વધારે છે તેવા કર્મચારીઓ સહિતના કર્મચારીઓને કોવિડ-19થી વધારે જોખમ હોય તેઓની જરૂરિયાતોને વિચારણામાં લઈ શકે છે.

જોખમનું મૂલ્યાંકન

દરેક એમ્પ્લયોરે તેમના આરોગ્ય અને સુરક્ષાના મૂલ્યાંકનમાં નિશ્ચિતપણે કોવિડ-19ને ધ્યાનમાં લેવાની આવશ્યકતા દૂર કરી દેવામાં આવી છે. એમ્પ્લોયરો તેમના જોખમના મૂલ્યાંકનમાં કોવિડ-19ને આવરી લેવાનું ચાલુ રાખવાનું પસંદ કરી શકે છે. પ્રયોગશાળાઓ જેવા નિયોક્તાઓ કે જેઓ ખાસ કરીને કોવિડ-19 સાથે કામ કરે છે, તેઓએ કોવિડ-19ને વિચારણામાં લેતું જોખમનું મૂલ્યાંકન કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

નિયોક્તાઓએ વ્યવસાયિક આરોગ્ય અને સલામતી સંબંધિત જોખમોને નિયંત્રિત કરવા માટે કાર્યસ્થળ (આરોગ્ય, સલામતી અને સુખાકારી) નિયમન 1992 અથવા બાંધકામ ડિઝાઇન અને વ્યવસ્થાપન નિયમન 2015માં સફાઈ, હવાની અવરજવર અને સુખાકારી સુવિધાઓ માટેની આવશ્યકતાઓનું અનુપાલન કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

નિયોક્તાઓની ફરજ છે કે આરોગ્ય અને સલામતીની બાબતો પર તેઓ તેમના કર્મચારીઓ અથવા તેમના પ્રતિનિધિઓ સાથે પરામર્શ કરે. હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એક્ઝેક્યુટિવ પાસે લોકોને કામ પર કેવી રીતે સલામત અને આરોગ્યપ્રદ રાખવાં તેની માર્ગદર્શિકા છે.