

صنعت کا بہترین طرز عمل برائے تعمیراتی سائٹس کے لیے سماجی دوری بنائے رکھنے کے رہنما خطوط



مندرجہ ذیل رہنما خطوط OSHA، CDC اور دیگر اشاعتوں کے تازہ ترین COVID-19 سے متعلق رہنما خطوط پر مبنی ہیں۔ اجازت نامہ حاملین اپنی ملازمت کی جگہوں پر جسمانی دوری اور حفاظتی اقدامات نافذ کرنے کے لیے ذمہ دار ہیں۔ یہ رہنما اصول آپ کے لیے اپنی ملازمت کی جگہوں کے لیے مناسب اقدامات تیار کرنے اور ان کو منظم کرنے میں مدد کے لیے ہیں۔

سائٹس پر جسمانی دوری کو یقینی بنائیں

- کارکنوں کو چاہیے کہ جہاں ممکن ہو ایک دوسرے سے چھ فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں۔ ملازمت کے کام انجام دیتے وقت جسمانی دوری کو نشان زد کرنے میں مدد کے لیے انہیں ٹولز فراہم کریں۔ ضروری ہے کہ جب گھومنے والے دروازوں، اوپر اٹھانے والی مشینوں/لٹھوں، سیڑھیوں اور دیگر مشترکہ جگہوں میں داخل ہونے کے منتظر مزدور چھ فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں۔
- پری-شفت میٹنگوں، ٹول باکس ٹاکس اور ایسے ہی دیگر اجتماعات میں بھیڑ اکٹھی کرنے سے کارکنوں کو روکیں۔
- ملازمت کے افعال کے ان نظام الاوقات میں پھیر بدل کریں جن میں کارکنان ایک دوسرے کے قریب ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ کارکنان جو دوسرے لوگوں کی قربت میں ملازمت کا کام انجام دیتے ہیں، انہیں مختلف شفٹس یا مختلف دنوں میں کام کرنے یا ایک مختلف وقت پر کام شروع کرنے اور ختم کرنے، بشمول ناشتہ اور دوپہر کے کھانے کے وقت میں تبدیلی کے اپنے فرائض انجام دینے کو کہا جا سکتا ہے۔

آپریشن اور جسمانی دوری

یہ اجازت نامہ کے حاملین پر منحصر ہے کہ وہ ایسے تمام آپریشنز جس میں جسمانی دوری برقرار نہیں رکھی جا سکتی جتنا زیادہ ممکن ہو محدود کریں۔ ایسی مثالیں جہاں یہ ایک مسئلہ ہو سکتا ہے ان میں مٹیریل کی ڈیلیوری، کنکریٹ انڈیلنا، اور شیٹ راک یا پردے کی دیواروں کی تنصیب شامل ہو سکتی ہیں۔ ان پیچیدہ آپریشنز کو انجام دینے کے لیے اور سماجی دوری برقرار رکھنے کے لیے، متعدد حکمت عملیاں ہیں جن کا استعمال آپ کر سکتے ہیں بشمول:

- متعدد کارکنوں والے کام پر کسی میکانیکی ذریعہ کو لگائیں۔
- اضافی حفاظتی اقدامات کے لیے عارضی رکاوٹیں کھڑی کریں جیسے: شیٹ راک، پلاسٹک شیٹنگم پلیکسی گلاس وغیرہ۔

سفارش کردہ حفاظتی اقدامات

مذکورہ بالا حفاظتی احتیاطی تدابیر کے علاوہ، متعدد دوسری حکمت عملیاں موجود ہیں جو اجازت نامہ حاملین کو چاہیے کہ جسمانی فاصلے برقرار رکھنے میں اپنے کارکنوں اور عوام کو محفوظ رکھنے کے لیے استعمال کریں۔ ان میں شامل ہیں:

- درجہ حرارت لیں: کارکن کو کام کی جگہ پر اندر آنے کی اجازت دینے سے پہلے ان کا درجہ حرارت معلوم کرنے کے لیے بغیر چھوئے درجہ حرارت کیپیماٹس کرنے والے آلے کا استعمال کریں۔
- ہاتھ دھونا: لازمی بنائیں کہ تمام کارکن کسی آپریشن سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ اپنی پوری ورک سائٹ پر ہاتھ دھونے کی جگہیں اور سینینائزنگ اسٹیشنز بنائیں۔
- PPE (ذاتی حفاظتی سامان): تمام کارکنوں کے لیے مناسب ذاتی حفاظتی سازوسامان (PPE) پہننا ضروری ہے۔ اگر ایک ماسک معمول کے PPE کا حصہ نہ ہو، جیسے جس کا استعمال کسی مخصوص کام کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، تو کارکنوں کو چاہیے کہ وہ چہرے کو ڈھانپ لیں۔ اس کے لیے کوئی محفوظ کاغذ یا کپڑا (جیسے کوئی بڑا رومال یا اسکارف) استعمال کریں جو آپ کی ناک اور منہ کو پوری طرح سے ڈھانپ دیتا ہو۔ اگر وہ اپنے اور دوسروں کے مابین 6 فٹ کی دوری برقرار نہیں رکھ سکتے ہوں۔
- عارضی رکاوٹیں: کام کے دن کے دوران کارکنوں کو علیحدہ رکھنے کے لیے عارضی رکاوٹیں کھڑی کریں۔
- صرف اپنے آئٹمز کا ہی استعمال کریں: دوسرے کارکنوں کے فونز، ڈیسکس، آفسز، کام کے اوزار اور آلات استعمال کرنے سے کارکنوں کی سختی سے حوصلہ شکنی کریں۔
- جراثیم سے پاک کریں: مشترکہ استعمال والے ٹولز اور آلات کو باقاعدگی سے صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔
- بیمار کارکنوں کو واپس گھر بھیج دیں: اگر کسی میں بیماری کی علامات ظاہر ہوں تو اسے گھر بھیج دیں اور اسے سائٹ پر آنے نہیں دیں۔
- موثر قرنطینہ: کارکنوں کو چاہیے کہ اگر وہ بیمار ہوں تو گھر پر ہی رہیں۔ انہیں چاہیے کہ اس وقت تک واپس نہیں آئیں جب تک مندرجہ ذیل باتیں سچنے ہو جائیں:
 - آپ کی علامات ظاہر ہونے کو سات دن گزر چکے ہوں۔
 - آپ کو بخار نہیں تھا یا آپ کو پچھلے تین دنوں سے بخار کم کرنے والی دوا جیسے ٹائیلینول (Tylenol) یا آئیبوپروفن (ibuprofen) کے استعمال کے بغیر کوئی بخار نہیں تھا۔
 - آپ کی مجموعی بیماری میں سدھار ہو گیا ہے۔
- اسے بند کردیں: اگر سائٹ پر جسمانی دوری برقرار رکھا نہیں جا سکتا ہو تو اس سائٹ کو بند کردیں۔

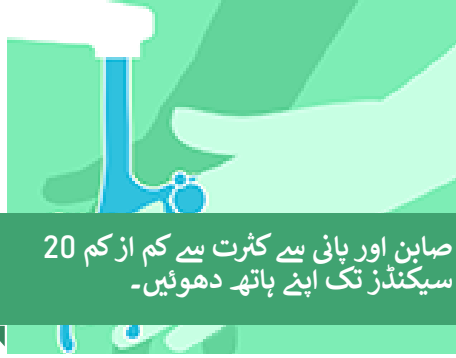
صنعت کا بہترین طرز عمل برائے تعمیراتی سائٹوں پر جراثیم کی آلودگی کی روک تھام اور تدارک

صحت مند عادتیں جراثیم کا پھیلنا روکتی ہیں اور سانس کی بیماری کی روک تھام کرتی ہیں۔

کھانسنے اور چھینکتے وقت اپنے منہ کو کسی
ٹشو سے ڈھک لیں، پھر ٹشو کو کوڑے دان
میں پھینک دیں۔



جب آپ چھینکیں یا کھانسیں تو اپنے
منہ اور ناک کو کسی ٹشو سے ڈھانک
لیں۔ اگر ٹشو دستیاب نہ ہو تو اپنی
مڑی ہوئی کہنی کا استعمال کریں۔



صابن اور پانی سے کثرت سے کم از کم 20
سیکنڈز تک اپنے ہاتھ دھوئیں۔

مناسب حفظان صحت پر عمل کریں۔
ہاتھوں کو اچھی طرح اور اکثر صابن اور
پانی کا استعمال کرتے ہوئے کم از کم 20
سیکنڈز تک دھوئیں۔ اگر صابن اور
پانی دستیاب نہ ہو تو الکحل والے ہینڈ
سینیٹائزر کا استعمال کریں۔

بار بار چھوئی جانے والی اشیا اور سطحوں کو
کثرت سے صاف کریں اور جراثیم سے پاک کریں۔



ہر بار استعمال کرنے کے بعد ٹولز اور
آلات کو جراثیم کش پونچھوں سے
صاف کریں۔ بڑے ٹولز اور آلات کے لیے،
ایک گیلن پانی میں 5 بڑے چمچ (1/3
کپ) بلیچ ملا کر محلول تیار کریں اور
اس سے پوری سطح کو پونچھیں یا
اسپرے کریں۔ تمام جراثیم کو ہلاک
کرنے کے لیے اس محلول کو سطح پر 5
منٹ تک رہنے دیں۔

جراثیم کے پھیلنے کو کم کرنے کے طریقے

- گروپوں اور اجتماعات سے گریز کرتے ہوئے اور جہاں بھی ممکن ہو وہاں
دوسروں سے 6 فٹ کی دوری رکھتے ہوئے جسمانی دوری کی تعمیل کریں۔
- شفٹ سے پہلے کی میٹنگوں، نئے بھرتی شدہ لوگوں کی واقفیت
سازنا جلاس اور دیگر ذاتی میٹنگوں کے شیڈیول میں پھیر بدل کریں۔ ان
میٹنگوں میں مناسب حفظان صحت، سطحیں صاف رکھنے اور اگر
کوئی کارکن بیمار محسوس کرتا ہے تو کیا کریں اس بارے میں معلومات
شامل ہونی چاہیے۔
- اگر کسی کارکن میں علامات ہوں تو گھر پر ہی رہنے میں اس کی حوصلہ
افزائی کریں۔ سپروائزر کو چاہیے کہ ان تمام ملازمین کا ریکارڈ یا لاگ
رکھیں جنہیں گھر واپس بھیج دیا گیا ہے یا جو گھر پر ہی ہوں۔
- کارکنوں کو صابن اور پانی فراہم کریں تاکہ وہ کثرت سے اپنے ہاتھوں کو
دھو سکیں۔
- اگر آپ دیکھیں کہ آپ کے ساتھی کارکن اپنے ہاتھ دھونا، اپنے منہ کو
ڈھانپنا یا اپنے آلات کو ہر بار استعمال کے بعد پونچھنا بھول جائیں تو
انہیں یاد دہانی کروائیں۔

COVID-19

COVID-19 کی علامات میں عام
طور یہ شامل ہوتی ہیں:

- بخار
- کھانسی
- حلق میں خراش
- سانس لینے میں دقت

سپروائزر کو چاہیے کہ وہ
کارکنوں میں مذکورہ بالا علامات
پر نظر رکھیں۔ اگر سائٹ پر
کسی میں بیماری کی علامات
ظاہر ہوں تو اسے گھر بھیج دیں
اور اسے سائٹ پر آنے نہیں دیں