जांच सूची

व्यावसायिक स्वच्छता और सुरक्षा (OSH)

कार्यस्थल को कर्मचारियों के लिए सुरक्षित और स्वस्थ बनाएं ताकि आप उनकी कार्यक्षमता का उत्तम लाभ उठा सकें।

कार्यस्थल को कर्मचारियों के लिए सुरक्षित और स्वच्छ बनाने के लिए नीचे कुछ त्वरित सुझाव दिए गए हैं। ज्यादा जानकारी के लिए हमारे द्वारा दी गई अध्ययन सामग्री को जरूर देखें।

कोरोना महामारी से बचाव की तैयारी	
स्वास्थ्य की जांच *अंदर आने वाले हर शख्स की जांच करें*	• इस बात को सुनिश्चित करें कि फैक्ट्री या ऑफिस के अंदर आने वाले हर स्टाफ, ठेकेदार इत्यादि की जांच हो और उनसे एक स्व-घोषित (self-declaration) फॉर्म भरवाएं। स्व घोषित फॉर्म में इन चीजों का उल्लेख जरूर हो- क्या आपके अंदर कोरोना के कोई लक्षण हैं? क्या हाल फिलहाल में कोरोना के किसी मरीज के संपर्क में आए हैं? • फैक्ट्री/ऑफिस के अंदर आने वाले हर शख्स के तापमान की जांच संपर्क रहित थर्मल स्कैनर से करें • कार्यस्थल पर अगर किसी कर्मचारी की तबियत बिगड़ती है तो उसकी देखभाल के लिए अलग से एक टीम बनाएं, फैक्ट्री/ऑफिस में बीमार कर्मचारियों के लिए अलग से एक कमरा बनाएं • फैक्ट्री/ऑफिस में गैर जरूरी लोगों के आने-जाने पर रोक लगाएं। बच्चे या बुजुर्गों की एंट्री पर पूरी तरह से प्रतिबंध लगाएं
सामाजिक दूरी का ख्याल रखें *कार्यस्थल को व्यवस्थित करें ताकि कर्मचारियों में 5-6 फीट की दूरी बरकरा रहे*	• ब्रेक और शिफ्ट की टाइमिंग ऐसी रखें कि बेवजह की भीड़ न लगे (कर्मचारियों को एक-एक कर 10-15 का ब्रेक देते रहें) • दूरी बनाए रखने के लिए पेपर के इस्तेमाल को कम से कम करें • आमने-सामने बैठने की व्यवस्था या फैक्ट्री में आमने-सामने काम करने की व्यवस्था को खत्म करें • सामान के आने-जाने को एकतरफा करें ताकि लोग एक-दूसरे से कम से कम मिलें • इस बात को सुनिश्चित करें कि काम करने की जगह क्रमबद्ध तरीके से सजी हो ताकि कर्मचारियों के बीच 5-6 फीट की दूरी बरकरार रहे। अगर ऐसा मुमकिन नहीं है तो दो वर्कस्टेशन को पार्टिशन से अलग करें • डिजिटल मीटिंग को बढ़ावा दें • आमने-सामने की मीटिंग को कम से कम करें। बहुत जरूरी होने पर भी मीटिंग को छोटी ही रखें और मीटिंग के वक्त सामाजिक दूरी का पालन सुनिश्चित करें • लिफ्ट के इस्तेमाल को कम से कम करें- लिफ्ट इस्तेमाल करते वक्त लोगों को दीवार की तरफ मुंह करके खड़े रहने की सलाह दें • हर कार्यस्थल और दफ्तर के बाकी इलाकों में मार्किंग करें

जांच सूची

	• ऑफिस में प्रवेश द्वार, कैंटीन, भंडार इत्यादि जैसी हर जगह पर मार्किंग करें और सामाजिक दूरी का ख्याल रखें • हर दूसरे टॉयलेट, शावर, नल इत्यादि को बंद करें • टू व्हीलर पर एक शख्स और कार में दो व्यक्तियों से ज्यादा बैठने की अनुमति न दें
कम से कम संपर्क करें *ऐसी जगहों को कम से कम करें जिसे बार बार छुआ जाता है*	• एक वर्कस्टेशन पर एक ही कर्मचारी को अनुमति • औजारों, बर्तनों इत्यादि को साझा करने पर रोक लगाएं • बिना हाथ लगाए मशीनों, दरवाजों, लाइट, नल इत्यादि के इस्तेमाल की सुविधा बनाएं • बॉयोमेट्रिक सिस्टम को बंद करें • बार-बार इस्तेमाल होने वाली बोतलें, प्लेट, चम्मच पर रोक लगाएं, डिस्पोजेबल बर्तन का इस्तेमाल करें • बाथरूम से आम तौलिए हटाएं • रेलिंग को कम से कम छूने की सलाह दें • पेपर के इस्तेमाल को बंद करें • कैश के इस्तेमाल को खत्म करें
निजी स्वच्छता सबसे ज्यादा जरूरी *निजी स्वच्छता बरकरार रखकर खुद को और दूसरों को खतरे से दूर रखें*	• स्वस्थ और स्वच्छ आदतों को अपनाएं- हाथ से मुंह और नाक को न छुएं • खांसने के सही तरीके का पालन करें- खांसते और छींकते वक्त कोहनी को मुंह या नाक पर रखें या टिशू से ढकें और उसे तुरंत डस्टबिन में फेकें • थूकने पर पांबदी लगाएं • एंट्री गेट, वर्कस्टेशन और कैंटीन में अल्कोहल युक्त सैनिटाइजर रखें • शिफ्ट शुरु होते ही और खत्म होने के बाद अपने वर्कस्टेशन की सफाई खुद करें, टिशू पेपर और सैनिटाइजर से एक बार पोछ लें • दफ्तर में बार-बार छुए जाने वाली सतह को बीच-बीच में साफ करवाते रहें • फैक्ट्री, उपकरणों और अंदर आने वाली गाड़ियों पर धूमन (fumigation) करवाते रहें • पानी में 1 फीसदी हाईपोक्लोराइट मिलाकर फ्लोर की सफाई करवाएं • अंदर आने वाले माल को कम से कम 24 घंटे के लिए अलग रखें • फैक्ट्री में वेंटिलेशन सुनिश्चित करें • AC का कम से कम इस्तेमाल करें, अगर इस्तेमाल हो भी रहा हो तो समय-समय पर एयर फिल्टर की सफाई करवाएं • अगर मुमकिन हो तो वर्कस्टेशन पर ही खाने की व्यवस्था करें • दफ्तर में सिर्फ पके हुए और पैकेज्ड खाने की व्यवस्था करें
पीपीई का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करें	• कर्मचारियों को फेस मास्क और दस्ताने मुहैया करवाएं और उसे हर वक्त पहनने पर जोर डालें

Building Back Business from Crisis MSME

जांच सूची

सामाजिक दूरी के साथ-साथ पीपीई के इस्तेमाल पर जोर डालें ताकि कर्मचारियों की सुरक्षा सुनिश्चित हो	• पीपीई को पहनते और उतारते वक्त हाथ जरूर धोएं • पीपीई को एक जगह जमा करके उसे सुरक्षित जगह फेकें
संभावित खतरा और जोखिम	
आग से बचाव	• आग (या विस्फोट), आपदा, दुर्घटना या ऐसी किसी भी घटना के लिए प्रशिक्षित टीम को स्टैंडबाई पर रखें। हर एक कर्मचारी को ऐसे वक्त से निपटने के लिए प्रशिक्षण दें • आग से बचाव के लिए टीम की हर वक्त मौजूदगी को सुनिश्चित करें और समय-समय पर फायर ड्रिल करते रहें • आपात स्थिति में संचार के यंत्रों को सुनिश्चित करें • कार्यस्थल पर फायर अलार्म और फायर फाइटिंग के उपकरणों के संचालन को समय-समय पर जांचते रहें। ऐसी स्थिति में निकलने के आपात द्वार और रूट की जांच भी जरूरी है • इस बात को सुनिश्चित करें की सही जगह पर सही प्रकार का अग्निशमन यंत्र रखा है और उसके दिशानिर्देश मौजूद हैं। • फायर एग्जिट और आपातकाल रूट को सही तरीके से चिन्हित करें, ये सुनिश्चित करें के अंधेरे में वो दिखाई दे और सही भाषा में लिखा हो। • ज्वलनशील पदार्थो को सही जगह सहेज कर रखें
बिजली से बचाव	• बिजली से चलने वाले यंत्र, जेनरेटर, ट्रांस्फॉर्मर और ऐसे सभी उपकरणों का समय-समय पर रखरखाव करते रहें • इन उपकरणों के कनेक्शन की सही तरीके से जांच जरूरी है। किसी तरह की दिक्कत को तुरंत ठीक करें • बिजली से चलने वाले सभी उपकरणों में रोधक (insulation/earthing) को सुनिश्चित करें • बिजली से चलने वाले उपकरणों को सिर्फ प्रशिक्षित लोगों को ही चलाने की अनुमति होनी चाहिए। • ऐसे उपकरणों पर सावाधानी चिन्ह का लगा होना जरूरी है
मशीन से बचाव	• मशीन को सही से चलाने का सही प्रशिक्षण देना जरूरी है. • प्लांट और मशीनों का समय-समय पर रखरखाव जरूरी है • मशीन के आसपास ऑपरेटर के लिए पर्याप्त खाली जगह जरूरी है • कटर, सिलाई की मशीन, बटन की मशीन, प्रिंटिंग मशीन इत्यादि की जांच वक्त वक्त पर जरूरी है। सुपरवाइजर इसे सुनिश्चित करें • मशीन के हिसाब से सुरक्षा के उपकरणों की उपलब्धता को सुनिश्चित करें

जांच सूची

	• सूपरवाइजर ये सुनिश्चित करें कि कर्मचारी मशीनों का इस्तेमाल करते वक्त पीपीई जरूर पहनें • मशीन में दिक्कत आने पर ऑपरेटरों को सुपरवाइजर को बताना चाहिए इसमें कोई झिझक न हो ये सुनिश्चित करें • मशीन और उसके आसपास के इलाके में फालतू सामान, ग्रीस और तेल की सफाई करते रहें • मशीन के पास उसे इस्तेमाल करने की जानकारी और खतरों के बारे में जानकारी चिपकाएं • मशीन के पास आपातकाल स्टॉप स्विच जरूर हो और वो पहुंच में हो
रसायनों से बचाव	• कर्मचारियों को ये जानकारी होनी जरूरी है कि वो जिन चीजों के साथ काम कर रहे हैं वो कितनी खतरनाक हैं, उनसे क्या नुकसान हो सकता है (जैसे, ब्लीच, डाई इत्यादि) • उन चीजों की अंतर्राष्ट्रीय केमिकल सेफ्टी कार्ड और मटेरियल सेफ्टी डेटा शीट के जरिए उनके खतरे का अंदाजा लगाकर कर्मचारियों को जरूर बताएं • कर्मचारियों को ये जरूर बताएं कि वो किस तरह से रासायनिक पदार्थों के संपर्क में आ सकते हैं और इससे बचाव के रास्ते क्या हैं? • इस बात को सुनिश्चित करें कि कर्मचारी चश्मा, वाटर प्रूफ सूट और दस्ताने जैसे बचाव के उपकरणों का इस्तेमाल जरूर करें • रयासनों के इस्तेमाल और उन्हें सुरक्षित तरीके से फेंकने के तरीकों को सुनिश्चित करें
काम करने का वातावरण	
तापमान	• इस बात को सुनिश्चित करें कि फैक्ट्री में हवा का प्रवाह अच्छा हो। अंतर्राष्ट्रीय तौर पर ये मान्य है कि इससे उत्पादन बेहतर होता है • कर्मचारियों के लिए पीने के पानी की उत्तम व्यवस्था हो
व्यवस्था	• काम करने की जगह पर किसी तरह की कोई रुकावट न हो। आने-जाने के रास्ते चिन्हित हों ताकि गिरने या किसी तरह की दुर्घटना का कोई खतरा न हो • भारी सामान उठाने के लिए मशीनें उपलब्ध हों • मशीनों को चलाने के लिए जरूरत के हिसाब से ऊंचाई पर खड़े रहने या बैठने की व्यवस्था सुनिश्चित करें • काम करने के लिए वर्कस के पास पर्याप्त जगह होनी चाहिए • कर्मचारियों को काम करने की सही प्रक्रिया के बारे में बताएं • कर्मचारियों को काम के बीच में ब्रेक देते रहें ताकि उन्हें थकान न हो और लगातार काम करने से स्वास्थ्य पर बुरा असर न पड़े • कर्मचारियों को राहत देने के लिए बारी बारी से काम की व्यवस्था को बढ़ावा दें

जांच सूची

	• कर्मचारियों के पास सीढ़ियां और गार्ड रेल जैसे उपकरण हो ताकि जरूरत पड़ने पर उन्हें आसानी हो
आवाज	• फैक्ट्री में आवाज के स्तर को मापें और उसे निर्धारित सीमा के नीचे रखें। कर्मचारियों को इसके बारे में सही जानकारी और इससे बचने के उपकरण दें • इस बात को सुनिश्चित करें कि कर्मचारी अचानक किसी भी तेज आवाज से उजागर न हों • फैक्ट्री में बिना वजह आवाज नहीं होनी चाहिए • आवाज की अवधि और उसकी दूरी को कम से कम रखने की कोशिश करें • अगर किसी मशीन या उपकरण से ज्यादा आवाज आ रही है तो उसे तुरंत ठीक करवाएं • काम को इस हिसाब से बाटें कि एक बार में कम से कम कर्मचारी तेज आवाज के बीच काम करें • इस बात को सुनिश्चित करें कि कोई भी कर्मचारी ज्यादा देर के लिए तेज आवाज के बीच काम न करें और अगर ऐसा करना भी पड़े तो उसे बचाव के उपकरण मुहैया करवाएं • तेज अवाज वाली मशीनें (जेनरेटर, वाशिंग मशीन इत्यादि) के आसपास आवाज को रोकने की व्यवस्था की जाए या फिर उन्हें अलग रखा जाए।
स्वास्थ्य और कल्याण की सुविधा	• कर्मचारियों की स्वास्थ्य सेवा में कोई कमी नहीं आनी चाहिए (जांच, प्राथमिक चिकित्सा इत्यादि) • प्राथमिक चिकित्सा के लिए उपलब्ध चीजों के इस्तेमाल के लिए एक प्रशिक्षित व्यक्ति होना जरूरी है • कर्मचारियों को समय-समय पर प्राथमिक जांच करवाने के लिए प्रेरित करें • किसी भी तरह की दुर्घटना होने पर लेबर कानून के तहत कर्मचारी का इलाज और सहायता राशि दी जाए • पीने और सफाई के लिए पानी का उत्तम प्रबंध करें • खाने और आराम करने की जगह सुनिश्चित करें • पुरुषों और महिलाओं के लिए सही मात्रा में स्वच्छ टॉयलेट/बाथरूम सुनिश्चित करें
बीमारी या संक्रमण से बचाव और इलाज	
बीमारी और संक्रमण से बचाव	• संक्रामक बीमारी पर नियंत्रण : ♦ बीमार व्यक्ति का पता लगाकर उसे अलग करें ♦ सुरक्षात्मक उपाय करें ♦ नियमित स्वास्थ्य जांच कराएं और संबंधित टीका लगवाएं

जांच सूची

	♦ टीबी, टाइफाइड, हेपेटाइटिस, मलेरिया, यौन रोग से संबंधित टीकाकरण • सफाई और डिसइंफेक्शन: परिसर और परिवहन सुविधाओं को पूरी तरह से डिसइनफेक्ट किया जाएगा • कार्यस्थल पर उपाय: साबुन/हाथ धोने का लिक्विड और सैनिटाइजर, थर्मल स्क्रीनिंग और सामाजिक दूरी, कर्मचारियों की संख्या पर नियंत्रण • कर्मचारियों की सुरक्षा: PPE किट और नियमित निगरानी • बीमा और स्थानीय क्लीनिक के साथ संपर्क