कार्यक्रमों और समारोहों के लिए विचार

Updated Dec. 29, 2020 Print

English Nepali Dzongkha

जैसा कि संयुक्त राज्य में कुछ समुदायों ने कार्यक्रमों और समारोहों की योजना बनाना और इनका आयोजन करना शुरू कर दिया है, सीडीसी व्यक्तियों और समुदायों की सुरक्षा बढ़ाने और कोरोनावायरस बीमारी 2019 (कोविड-19) को रोकने के लिए निम्नलिखित विचार प्रस्तुत करता है। कार्यक्रम आयोजक और अधिकारी राज्य और स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों के सहयोग से निर्धारित कर सकते हैं कि इन विचारों को लागू किया जाए या नहीं और कैसे किया जाए, जिससे स्थानीय समुदाय की अनूठी जरूरतों और परिस्थितियों को पूरा करने के लिए समायोजन किया जा सके। क्योंकि कोविड-19 वायरस का संचार समुदायों में भिन्न-भिन्न होता है, ये विचार पूर्ति के लिए हैं—**इसलिए निम्नलिखित को नहीं बदलते हैं**—किसी राज्य, स्थानीय, क्षेत्रीय, या जनजातीय स्वास्थ्य और सुरक्षा कानूनों, नियमों और विनियमों को, जिनका समारोहों में पालन करना अनिवार्य होगा। आयोजकों को वर्तमान स्थितियों के आधार पर मूल्यांकन करना जारी रखना चाहिए कि क्या समारोहों को स्थगित, रद्द करना है, या सभाओं के लिए उपस्थित लोगों की संख्या को कम करना है।

इस पृष्ठ पर सूचीबद्ध विचारों की समीक्षा करने के बाद, कार्यक्रम आयोजक और प्रशासक, CDC के ईवेंट्स और गैदरिंग्स रेडीनेस और प्लानिंग टूल का इस्तेमाल कर्मचारियों, स्वयंसेवकों और उपस्थित लोगों की सुरक्षा के लिए कर सकते हैं।

मार्गदर्शक सिद्धांत

- एक समारोह का अर्थ घर के अंदर या बाहर एक योजनाबद्ध या सहज कार्यक्रम है, जिसमें एक छोटी संख्या में लोग भाग लेते हैं या बड़ी संख्या में लोग भाग लेते हैं जैसे कि सामुदायिक कार्यक्रम या सभा, संगीत समारोह, सम्मेलन, परेड, शादी, या खेल आयोजन।
- एक व्यक्ति *जितने अधिक लोगों* के साथ सभा में बातचीत करता है और जितनी देर तक बातचीत चलती है, कोविड-19 से संक्रमित होने और कोविड-19 फैलने का जोखिम उतना ही अधिक होता है।
- समारोह वाले क्षेत्र में *सामुदायिक प्रसारण का स्तर जितना अधिक होगा*, सभा के दौरान कोविड-19 के फैलने का खतरा उतना ही अधिक होगा।
- किसी कार्यक्रम या समारोह का आकार राज्य, स्थानीय, क्षेत्रीय या जनजातीय सुरक्षा कानूनों और विनियमों के आधार पर निर्धारित किया जाना चाहिए।

घटनाओं और समारोहों में कोविड-19 के फैलने का जोखिम निम्नानुसार बढ़ता है:

सबसे कम जोखिम: केवल-वर्चुअल गतिविधियाँ, कार्यक्रम और समारोह।

अधिक जोखिम: छोटे बाहरी और व्यक्तिगत समारोह जिनमें अलग-अलग घरों के व्यक्ति कम से कम 6 फीट (या 2 मीटर) दूरी पर रहते हैं, मास्क पहनते हैं, वस्तुओं को साझा नहीं करते, और एक ही स्थानीय क्षेत्र (जैसे, समुदाय, कस्बा, शहर, या काउंटी) से आते हैं।

उच्च जोखिम: मध्यम-आकार के इन-हाउस समारोहों में लोगों को स्थानीय क्षेत्र के बाहर से आने वाले लोगों के साथ कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहने की अनुमति दी जाती है।

सबसे बड़ा जोखिम: बड़ी व्यक्तिगत सभाओं जहां व्यक्तियों के लिए कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहना मुश्किल होता है और लोग उपस्थित होने के लिए स्थानीय क्षेत्र के बाहर से यात्रा करते हैं।

कोविड–19 के प्रसार का लक्ष्य

SARS-CoV-2, वायरस जो कोविड-19 का कारण बनता है, माना जाता है कि यह ज्यादातर लोगों द्वारा बात करने, खांसने या छींकने के दौरान छोड़ी गई श्वसन की बूंदों द्वारा फैलता है। माना जाता है कि वायरस दूषित सतह से हाथ और फिर नाक, मुंह या आंखों तक फैल सकता है, जिससे संक्रमण हो सकता है। इसलिए, व्यक्तिगत रोकथाम प्रथाओं (जैसे कि हाथ धोना, बीमार होने पर घर रहना, 6 फीट या 2 मीटर की दूरी बनाए रखना, और मास्क पहनना) और पर्यावरण की रोकथाम के तरीके (जैसे सफाई और कीटाणुशोधन) वायरस के प्रसार को रोकने के लिए महत्वपूर्ण तरीके हैं।

इन रोकथाम सिद्धांतों को इस दस्तावेज़ में शामिल किया गया है। वे सभाओं और आयोजनों के दौरान कोविड-19 के जोखिम व प्रसार को कम करने में मदद करने के लिए कार्यक्रम आयोजक और व्यक्तियों को कार्रवाई प्रदान करते हैं।

स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा देना जो प्रसार को कम करता है

कार्यक्रम आयोजकों को कर्मचारियों और उपस्थित लोगों के बीच कोविड-19 के प्रसार को कम करने वाले व्यवहार को प्रोत्साहित करने के लिए कार्यनीतियों को लागू करने पर विचार करना चाहिए।

- **जब उचित हो तो घर पर रहें**
  - कर्मचारियों और उपस्थित लोगों को शिक्षित करें कि उन्हें कब घर में रहना चाहिए।
    - कर्मचारियों और उपस्थित लोगों को घर पर रहने की सलाह दें यदि उनका कोविड-19 का टेस्ट पॉज़िटिव आया है या वे कोविड-19 लक्षण. दिखा रहे हैं।
    - कर्मचारियों और उपस्थित लोगों को घर पर रहने और उनके स्वास्थ्य की निगरानी करने की सलाह दें यदि उनका पिछले 14 दिनों के भीतर कोविड-19 के लक्षण वाले व्यक्ति के साथ निकट संपर्क हुआ है।
    - ऐसी नीतियां विकसित करें जो बीमार कर्मचारियों को प्रतिशोध के डर के बिना घर पर रहने के लिए प्रोत्साहित करती हैं और यह सुनिश्चित करें कि कर्मचारियों को इन नीतियों के बारे में पता है।
    - सीडीसी के मापदंड यह सूचित करने में मदद कर सकते हैं कि कर्मचारियों को काम पर कब आना चाहिए:
      - यदि वे कोविड-19 से बीमार हुए हैं
      - यदि उनका कोविड-19 टेस्ट पॉज़िटिव आया लेकिन कोई लक्षण नहीं थे
      - यदि उनका हाल ही में कोविड-19 वाले किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क रहा है
    - कार्यक्रम जिनमें भागीदारी शुल्क शामिल हैं, में प्रतिभागियों के लिए लचीली धनवापसी नीतियों को विकसित करने पर विचार करें ।

- **हाथ स्वच्छता और श्वसन शिष्टाचार**
  - कर्मचारियों को कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी के साथ बार-बार (जैसे, टिकट लेने से पहले, दौरान, और बाद; कचरे को स्पर्श करने के बाद) हाथ धोने की आवश्यकता होती है और इसके पालन को सुनिश्चित करने के लिए निगरानी बढ़ाएँ।
  - यदि साबुन और पानी आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, तो कर्मचारी हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग कर सकते हैं जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो और सूखने तक अपने हाथों को मलें।
  - खांसने और छींकने पर कर्मचारियों को मुंह और नाक को टिशू से ढकने. के लिए प्रोत्साहित करें। उपयोग किए गए टिशू कूड़े में फेंकने चाहिए और हाथों को कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से तुरंत धोया जाना चाहिए।
  - उपस्थित लोगों को अक्सर हाथ धोने और खाँसने और छींकने पर मुँह को ढकने के लिए प्रोत्साहित करें।
  - उपस्थित लोग अक्सर बैठकों और खेल आयोजनों में हैंडशेक, मुट्ठी बंद करके टकराने और हाई-फ़ाइव का आदान-प्रदान करते हैं। प्रदर्शन संकेत (भौतिक और/या इलेक्ट्रॉनिक) जो घटना के दौरान इन कार्यों को हतोत्साहित करते हैं।

- **मास्क**
  - कर्मचारियों के बीच मास्क के उपयोग की आवश्यकता। मास्क ऐसे समय में **सबसे** आवश्यक होते हैं जब शारीरिक दूरी बनाना मुश्किल होता है (जैसे, जब भीड़ या दर्शकों के भीतर चल रहे हों)।
  - सभी कर्मचारियों को मास्क के उचित उपयोग, उतारने और धोने .के बारे में जानकारी प्रदान करें।
  - कर्मचारियों को सलाह दें कि निम्नलिखित को मास्क **नहीं** लगाने चाहिए:
    - शिशु या 2 साल से छोटे बच्चे
    - जिस व्यक्ति को भी सांस लेने में परेशानी हो
    - ऐसा कोई भी व्यक्ति जो बेहोश, अक्षम हो जाता है, या अन्यथा सहायता के बिना मासक उतारने में असमर्थ है
  - आयोजन में उपस्थित लोगों को आयोजन से पहले मास्क लाने और उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।
  - मास्क अन्य लोगों की सुरक्षा के लिए होते हैं जब इसे पहनने वाला अनजाने में संक्रमित हुआ होता है, लेकिन उसको कोई लक्षण. नहीं होते हैं। मास्क व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण जैसे कि सर्जिकल मास्क, रेस्पिरेटर या अन्य मेडिकल पर्सनल प्रोटेक्टिव उपकरण का विकल्प नहीं हैं।
  - मास्क को उन स्थानों में दृढ़ता से प्रोत्साहित किया जाता है जहां व्यक्ति आवाज उठा सकते हैं (जैसे, चिल्लाना, जपना, गाना)।

- **पर्याप्त आपूर्तियाँ**
  - स्वस्थ स्वच्छता व्यवहार का समर्थन करने के लिए पर्याप्त आपूर्तियों का होना सुनिश्चित करें। आपूर्तियों में साबुन, पानी, कम से कम 60 प्रतिशत अल्कोहल वाला हैंड सेनिटाइज़र, पेपर टॉवेल, टिश्यू, कीटाणुनाशक वाइप्स, मास्क (जहाँ तक संभव हो), और स्पर्श-रहित कचरे के डिब्बे शामिल हैं।

- **संकेत और संदेश**
  - अत्यधिक दिखाई देने वाले स्थानों (जैसे, प्रवेश द्वार पर, टॉयलेट में) में रोजाना सुरक्षात्मक उपायों को बढ़ावा देने वाले संकेतों को लगाएं और यह वर्णन करें कि हाथों को अच्छी तरह से धोने और मास्क पहनने से कीटाणुओं के प्रसार को कैसे रोका. जाता है।
  - सार्वजनिक पते वाले सिस्टमों पर कोविड-19 के प्रसार को कम करने पर नियमित घोषणाओं को प्रसारित करें।
  - उन व्यवहारों के बारे में संदेश (उदाहरण के लिए, वीडियो) शामिल करें जो कर्मचारियों, विक्रेताओं, और उपस्थित लोगों (जैसे ईवेंट की वेबसाइट पर और इवेंट सोशल मीडिया अकाउंट्स). के माध्यम से) के साथ संवाद करते समय COVID -19 के प्रसार को रोकते हैं।
  - उन लोगों के लिए वैकल्पिक स्वरूपों (जैसे, बड़े प्रिंट, ब्रेल, अमेरिकन साइन लैंग्वेज) में संकेत और संदेश

विकसित करने पर विचार करें, जिनकी सीमित दृष्टि है या वे अंधे हैं या जो लोग बहरे हैं या सुनने में मुश्किल हैं।
- सीडीसी के संचार संसाधनों के मुख्य पृष्ठ पर कोविड-19 के बारे में निःशुल्क रूप से उपलब्ध सीडीसी प्रिंट और डिजिटल संसाधन खोजें।

स्वस्थ वातावरण बनाए रखना

कार्यक्रम आयोजकों को स्वस्थ वातावरण बनाए रखने के लिए कई कार्यनीतियों को लागू करने पर विचार करना चाहिए।

- **सफाई और कीटाणुशोधन**
  - आयोजन-स्थल के अंदर बार-बार स्पर्श होने वाली सतहों को अक्सर कम से कम दैनिक रूप से या जितना संभव हो सके उपयोगों के बीच साफ व कीटाणुमुक्त करें-उदाहरण के लिए, दरवाज़े के हैंडल, सिंक हैंडल, पीने के फव्वारे, पकड़ने वाले बार, रेलिंग और कैश रजिस्टर।
  - उपयोग के बीच साझा होने वाली वस्तुओं को साफ और कीटाणुरहित करें – उदाहरण के लिए, भुगतान टर्मिनलों, टेबल, काउंटरटॉप्स, बार और मसाला डिब्बियाँ।
  - पीने के फव्वारे जैसे बंद क्षेत्रों पर विचार करें जो कार्यक्रम के दौरान पर्याप्त रूप से साफ और कीटाणुरहित नहीं किए जा सकते हैं।
  - अधिक, नियमित सफाई और कीटाणुशोधन के लिए एक कार्यक्रम विकसित करें।
  - आयोजन हेतु स्थान को किराए पर लेते समय इन सफाई नियमावलियों की योजना बनाएं और सुनिश्चित करें कि अन्य समूह जो आपकी सुविधाओं का उपयोग कर सकते हैं, इन नियमावलियों का पालन करें।
  - यदि कार्यक्रम के कर्मचारियों द्वारा बसों जैसे परिवहन वाहनों का उपयोग किया जाता है, तो ड्राइवरों को सभी सुरक्षा कार्यों और प्रोटोकॉल का अभ्यास करना चाहिए, जैसा कि अन्य कर्मचारियों के लिए दर्शाए गए हैं – उदाहरण के लिए, अक्सर हाथ धोना और मास्क पहनना और बस सवारों के साथ सामाजिक दूरी बनाए रखना। आयोजन बसों, वैन, या अन्य वाहनों को साफ और कीटाणुरहित करने के लिए, बस ट्रांज़िट ऑपरेटरों और ड्राइवरों के लिए किराये पर लेने के मार्गदर्शन देखें, और आवश्यकतानुसार अनुकूलित करें।
  - कर्मचारियों और अन्य व्यक्तियों को नुकसान से बचने के लिए क्लीनर और कीटाणुनाशकों का सुरक्षित और सही उपयोग और भंडारण सुनिश्चित करें। हमेशा प्रत्येक उत्पाद के लिए लेबल निर्देशों को पढ़ें और उनका पालन करें, और उत्पादों को सुरक्षित रूप से बच्चों से दूर रखें।
  - कोविड-19 के खिलाफ ईपीए-अनुमोदित कीटाणुनाशकों . का उपयोग करें।
  - बच्चों के पास सफाई उत्पादों का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। कर्मचारियों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि इन उत्पादों का उपयोग करते समय पर्याप्त वेंटिलेशन हो ताकि उपस्थित लोगों या स्वयं को विषाक्त वाष्पों से बचाया जा सके।
  - कचरे के थैले हटाते समय या कूड़े को निपटाने के लिए डिस्पोजेबल दस्तानों का उपयोग करें।
    - डिस्पोजेबल दस्तानों का उपयोग करने के बाद, उन्हें एक कूड़ेदान में फेंक दें।
    - दस्तानों को कीटाणुरहित करके पुन:उपयोग न करें।
    - हाथ धोएं दस्तानों को उतारने के बाद।
- **टॉयलेट**
  - उन लोगों की संख्या को सीमित करने पर विचार करें जो एक ही समय में टॉयलेट पर कब्जा कर लेते हैं ताकि सामाजिक दूरियां बनाई रखी जा सकें।
  - अन्य लोगों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए बिना टॉयलेट के पास लाइनों या भीड़ को बनाने की अनुमति न दें। कम से कम 6 फीट की उचित सामाजिक दूरी बनाए रखने में प्रतिभागियों की मदद करने के लिए संकेत या मार्कर पोस्ट करना मददगार हो सकता है।
  - सुनिश्चित करें कि खोले गए टॉयलेट:
    - कार्यात्मक शौचालय के साथ संचालन में हैं।

- नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित किए जाते हैं, विशेष रूप से अधिक स्पर्श वाली सतहें जैसे कि नल, शौचालय, स्टाल दरवाजे, डॉर्कनॉब्स, काउंटरटॉप्स, डायपर बदलने वाले टेबल, और लाइट के स्विच।
  - कोविड-19 के खिलाफ ईपीए द्वारा अनुमोदित कीटाणुनाशकों के साथ, संभव रूप से, दैनिक या अधिक बार टॉयलेट को साफ और कीटाणु-रहित करें।
  - कीटाणुनाशकों का सुरक्षित और सही अनुप्रयोग सुनिश्चित करें और उत्पादों को बच्चों से दूर रखें।
- साबुन और पानी या कम से कम 60% अल्कोहल वाले हैंड सेनिटाइज़र (स्टाफ और बड़े बच्चों के लिए जो सुरक्षित रूप से हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग कर सकते हैं), पेपर टॉवल, टिश्यू और स्पर्श-रहित कचरे के डिब्बे सहित हाथ धोने वाली आपूर्तियों का पर्याप्त स्टॉक रखें।
  - यदि आप पोर्टेबल शौचालय प्रदान कर रहे हैं, तो पोर्टेबल हैंडवाशिंग स्टेशन भी प्रदान करें और सुनिश्चित करें कि वे कार्यक्रम की अवधि के दौरान स्टॉक में रहें। यदि संभव हो, तो हैंड सैनिटाइज़र स्टेशन प्रदान करें जो स्पर्श-मुक्त हों।

- **वायु–संचार**
  - सुनिश्चित करें कि वेंटिलेशन सिस्टम ठीक से संचालित हों और जितना संभव हो सके बाहरी हवा के संचलन को बढ़ाएं, उदाहरण के लिए, खिड़कियां और दरवाजे खोलकर। यदि ऐसा करने से कर्मचारियों या उपस्थित लोगों के लिए सुरक्षा या स्वास्थ्य जोखिम पैदा होता है (जैसे, गिरने या दमा लक्षणों के सक्रिय होने का खतरा) हो तो खिड़कियां और दरवाजे न खोलें।
  - यदि पंखों जैसे पोर्टेबल वेंटिलेशन उपकरण का उपयोग किया जाता है, तो किसी भी वायुजनित या एयरोसोलिज्ड वायरस के संभावित प्रसार को कम करने के लिए एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति पर उड़ने वाली वायु को कम से कम करने के लिए कदम उठाएं।

- **पानी की व्यवस्था**

- - लीजियोनिरेस रोग और पानी से जुड़ी अन्य बीमारियों के जोखिम को कम करने के लिए, यह सुनिश्चित करने के लिए कदम उठाएं कि सभी जल प्रणालियां और सुविधाएँ (जैसे, सिंक नल, पीने के फव्वारे, सजावटी फव्वारे) लंबे समय तक सुविधा बंद रहने के बाद उपयोग करने के लिए सुरक्षित हैं। पीने के फव्वारों को साफ और सेनिटाइज़ किया जाना चाहिए, लेकिन कर्मचारियों और उपस्थित लोगों को, पानी के फव्वारे के स्पर्श और उपयोग को कम करने के लिए, संभव रूप से, अपने स्वयं के पानी को लाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

- **संशोधित लेआउट**
  - सामाजिक दूरी बनाए रखने के लिए उपस्थित लोगों या बैठने की क्षमता को सीमित करें, या बड़े कमरों में छोटे कार्यक्रमों की मेजबानी करें।
  - कई प्रवेश और निकासी द्वारों का उपयोग करें और भीड़भाड़ वाले प्रतीक्षा क्षेत्रों को हतोत्साहित करें।
  - लोगों को कम से कम 6 फीट अलग करने के लिए पंक्तियों या बैठने के वर्गों को बंद करें।
  - यदि संभव हो तो लाइनों या कतारों को हटा दें या लोगों को संकेत या अन्य दृश्य संकेत जैसे कि टेप या चॉक के निशान बनाकर कम से कम 6 फीट दूर रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
  - बाहरी गतिविधियों को प्राथमिकता दें, जहां सामाजिक दूरी को यथासंभव बनाए रखा जा सके।
  - उपस्थित लोगों की संख्या को कम करने में मदद करने के लिए व्यक्तिगत हाजरी के अलावा ऑनलाइन हाजरी के विकल्प प्रदान करें।

- **भौतिक बाधाएं और मार्गदर्शिकाएँ**
  - भौतिक मार्गदर्शिकाएँ प्रदान करें, जैसे कि फर्श या फुटपाथ पर टेप और दीवारों पर संकेत, यह सुनिश्चित करने के लिए कि व्यक्ति लाइनों में और अन्य समय में कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें (जैसे, वन-वे मार्ग बनाने के लिए गाइड)।

- उन क्षेत्रों में स्नीज़ गार्ड और विभाजन जैसे भौतिक बाधाएं स्थापित करें, जहां व्यक्तियों के लिए कम से कम 6 फीट दूर रहना मुश्किल है। नकद रजिस्टर और ऐसे अन्य क्षेत्रों में बाधाएं उपयोगी हो सकती हैं जहां 6 फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखना मुश्किल है।
- बैठने के लेआउट या बैठने की उपलब्धता को बदलें ताकि लोग कम से कम 6 फीट की दूरी पर रह सकें।

- **सांप्रदायिक स्थान**
  - जहाँ तक संभव हो साझा इनडोर स्थानों जैसे कि डाइनिंग हॉल, गेम रूम और लाउंज के उपयोग का अलग-अलग समय निर्धारित करें और उपयोगों के बीच साफ और कीटाणुरहित करें।
  - बाथरूम के सिंक और बिस्तरों के बीच, प्लास्टिक की लचीली स्क्रीन जैसे भौतिक अवरोधों को शामिल करें, खासकर जब वे कम से कम 6 फीट की दूरी नहीं बनाए रख सकते।
  - नियमित रूप से स्वच्छ और कीटाणु रहित बाथरूम (जैसे, सुबह और शाम या भारी उपयोग के बाद) ईपीए-पंजीकृत कीटाणुशोधनों. का उपयोग करना।
  - ईवेंट हाउसिंग (जैसे, कपड़े धोने का कमरा, साझे बाथरूम और मनोरंजन क्षेत्र) में सांप्रदायिक स्थानों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, साझी या कांग्रेगेट हाउसिंग के लिए सीडीसी के मार्गदर्शन का पालन करें।

- **खाद्य सेवा**
  - इसका कोई प्रमाण नहीं है कि कोविड-19 खाने से फैलता है। हालांकि, बर्तन और खाद्य सेवा क्षेत्रों के आसपास लोगों को साझा करने से जोखिम पैदा हो सकता है।
  - यदि आयोजन में खाद्य सेवा शामिल है, तो रेस्टॉरेंट और बार. के लिए सीडीसी के कोविड–19 विचारों का संदर्भ लें।
  - यदि संभव हो तो स्पर्श-रहित भुगतान विकल्पों का उपयोग करें।
  - ग्राहकों और कर्मचारियों को सीधे हाथ लगने के संपर्क से बचने के लिए, नकद या कार्ड भुगतान के लेन-देन करते दौरान इनको सीधा उनके हाथ में देने की बजाये रसीद ट्रे या काउंटर पर रखने के लिए कहें।
  - उपयोग के बीच बार बार स्पर्श होने वाली सतहों को साफ और कीटाणुमुक्त करें जैसे पेन, काउंटर, या कठोर सतहें और संरक्षकों को अपने स्वयं के पेन उपयोग करने के लिए कहें।
  - भौतिक मार्गदर्शिकाएं प्रदान करें, जैसे कि फर्श या फुटपाथ पर टेप और दीवारों पर संकेत, यह सुनिश्चित करने के लिए कि व्यक्ति ऑर्डर करने या लेने के लिए लाइन में इंतजार करने के दौरान कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें।
  - यदि कैफेटेरिया या समूह भोजन कक्ष का उपयोग किया जाता है, तो अलग-अलग प्लेटों में भोजन को परोसें या ग्रैब-एंड-गो विकल्पों का उपयोग करें, और अलग-अलग क्षेत्रों में गतिविधियों को करें।
  - बर्तनों और व्यंजनों सहित डिस्पोजेबल खाद्य सेवा वस्तुओं का उपयोग करें। यदि डिस्पोजेबल वस्तुएं संभव या वांछनीय नहीं हैं, तो सुनिश्चित करें कि सभी गैर-डिस्पोजेबल खाद्य सेवा वस्तुओं को दस्तानों के साथ पकड़ा जाता है और उन्हें डिश साबुन और गर्म पानी से या डिशवॉशर में धोया जाता है।
  - व्यक्तियों को अपने दस्ताने उतारने के बाद या उपयोग की गईं खाद्य सेवा वस्तुओं को सीधे पकड़े जाने के बाद अपने हाथ धोने चाहिए।
  - बफ़ेट्स, सलाद बार और ड्रिंक स्टेशन जैसे किसी भी स्वयं-परोसे जाने वाले खाद्य या पेय विकल्पों की पेशकश न करें। प्रत्येक उपस्थित व्यक्ति के लिए पहले से पैक हुए बॉक्स या बैग रखने पर विचार करें।

- **साझा की गई वस्तुएं**
  - लोगों को उन वस्तुओं को साझा करने से हतोत्साहित करें, जिन्हें साफ करना, सेनिटाइज़ करना या कीटाणुरहित करना मुश्किल है।
  - स्टाफ के सदस्यों द्वारा भोजन, टूल, उपकरण या आपूर्तियों के किसी भी साझाकरण को सीमित करें।
  - संभव हद तक अधिक बार स्पर्श होने वाली सामग्री के साझाकरण को कम करने के लिए पर्याप्त आपूर्तियों का होना सुनिश्चित करें; अन्यथा, एक समय पर आपूर्तियों और उपकरणों के उपयोग को स्टाफ सदस्यों या उपस्थित लोगों के एक ही समूह तक सीमित करें, और उपयोग के बीच उन्हें साफ और कीटाणुरहित करें।

स्वस्थ संचालन बनाए रखना

कार्यक्रम के आयोजक और कर्मचारी स्वस्थ संचालनों को बनाए रखने के लिए कई कार्यनीतियों को लागू करने पर विचार कर सकते हैं।

- **नियामक जागरूकता**
  - समूह की सभाओं से संबंधित स्थानीय या राज्य नियामक एजेंसी की नीतियों से अवगत हों, ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि क्या आयोजन किए जा सकते हैं।

- **ऐसे कर्मचारियों और उपस्थित लोगों के लिए सुरक्षा जो कोविड–19 से गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम में हैं**
  - गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम वाले कर्मचारियों (बुज़ुर्ग वयस्कों और अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों वाले किसी भी उम्र के लोगों सहित) के लिए विकल्प प्रदान करें जो उनके जोखिम को सीमित करते हैं। उदाहरण के लिए:
    - कर्मचारियों के लिए टेलीवर्क और नौकरी की संशोधित जिम्मेदारियां प्रदान करें, जैसे कि पंजीकरण डेस्क पर काम करने की बजाय आयोजन के लिए सेट-अप करना।
    - जब भी संभव हो वीडियो-या टेली-कॉन्फ्रेंस कॉलों को व्यक्तिगत मीटिंग्स में बदलें।
  - संभव होने पर, गंभीर बीमारी के लिए उच्च जोखिम में होने वाले उपस्थित लोगों के लिए ऐसे विकल्प प्रदान करें जो उनके जोखिम को सीमित करते हैं (जैसे, वर्चुअल उपस्थिति)।
  - कोविड-19 के उच्च स्तर वाले क्षेत्रों से वायरस फैलने के जोखिम को कम करने के लिए, स्थानीय क्षेत्र (जैसे, समुदाय, कस्बे, शहर या काउंटी) में रहने वाले कर्मचारियों और मेहमानों के लिए आयोजन की उपस्थिति को सीमित करने पर विचार करें। यदि उपस्थिति अन्य समुदायों, शहरों, कस्बों या काउंटी के कर्मचारियों और मेहमानों के लिए खुली है, तो उपस्थित होने वाले लोगों को जानकारी प्रदान करें, ताकि वे भागीदारी के बारे में एक सूचित निर्णय ले सकें।
  - अपनी अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों के बारे में गंभीर बीमारी के लिए उच्च जोखिम वाले लोगों की गोपनीयता की रक्षा के लिए नीतियां निर्धारित करें।

- **सीमित, अलग–अलग या रोटेशन शिफ्ट और उपस्थिति के समय**

- - उपस्थित होने वाले लोगों की संख्या को कम करने के तरीकों पर विचार करें।
  - कर्मचारियों, स्वयंसेवकों और अन्य लोगों के बीच 6 फीट की सामाजिक दूरी के लिए नीतियों और प्रथाओं को स्थापित करने में मदद करने के लिए लचीले कार्यस्थलों (जैसे, टेलीवर्क) और लचीले कार्य समयों (जैसे, अलग-अलग समय पर शिफ्टें) का उपयोग करें।
  - आयोजन स्थान पर एक ही समय में कर्मचारियों की संख्या को सीमित करने के लिए शिफ्टों और आगमन समयों को रोटेट करें या अलग-अलग समय पर निर्धारित करें।
  - आयोजन स्थान पर मेहमानों की संख्या को कम करने के लिए उपस्थित होने के लिए अलग-अलग समय निर्धारित करें और इसे सीमित करें।

- **यात्रा और पारगमन**
  - कर्मचारियों को ऐसे परिवहन विकल्पों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें जो दूसरों के साथ घनिष्ठ संपर्क को कम से कम करते हैं (जैसे, पैदल चलना या बाइक चलाना, कार में ड्राइविंग या सवारी करना – अकेले या केवल घर के सदस्यों के साथ)। निम्नलिखित मदद प्रदान करने पर विचार करें:
    - सार्वजनिक परिवहन सहित, परिवहन का उपयोग करते समय स्वयं को कैसे सुरक्षित रखें, इस पर कर्मचारियों को सीडीसी मार्गदर्शन का पालन करने के लिए कहें।
    - कर्मचारियों को अपने कार्य-समय को शिफ्ट करने की अनुमति दें ताकि वे कम व्यस्त समय के दौरान इसे बदल सकें।
    - कर्मचारियों को अपने ट्रिप के बाद जितनी जल्दी हो सके अपने हाथ धोने के लिए कहें।

- - एकत्र होने के स्थानों को सीमित करने और कर्मचारियों के समुचित पृथक्करण को सुनिश्चित करने के लिए पार्किंग स्थल को फिर से कॉन्फ़िगर करें (जैसे, हर दूसरे पार्किंग स्थान को बंद करना)।
  - राइडशेयर ड्राइवरों को वाहन में अक्सर स्पर्श होने वाली सतहों को साफ करने और कीटाणुरहित करने के लिए प्रोत्साहित करें और पूल (एक साथ कई लोग) राइड प्रदान करने या अधिक यात्रियों को पिक करने से बचें जो अन्यथा एक ही मार्ग पर एक साथ सवारी नहीं करेंगे।

- **निर्धारित कोविड–19 संपर्क बिंदु**
  - कोविड-19 चिंताओं का जवाब देने के लिए एक व्यवस्थापक या कार्यालय को नामित करें। सभी कर्मचारियों और उपस्थित होने वाले लोगों को पता होना चाहिए कि यह व्यक्ति कौन है या किसका कार्यालय है और उनसे कैसे संपर्क किया जाए।

- **संचार प्रणालियाँ**
  - इसके लिए प्रणालियाँ निर्धारित करें:
    - कर्मचारियों और उपस्थित होने वाले लोगों को प्रोत्साहित करें कि वे आयोजन अधिकारियों को या कोविड-19 के संपर्क बिंदु पर स्वयं रिपोर्ट करें यदि उनको कोविड-19 के लक्षण हैं, कोविड-19 का टेस्ट पॉज़िटिव आया है, या वे पिछले 14 दिनों के अंदर कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, उन्हें ऐसा कोविड-19 के स्वास्थ्य सूचना साझाकरण नियमों (जैसे, **नीचे दिए गए किसी व्यक्ति के बिमार होने पर की जाने वाली तैयारी वाले अनुभाग** में "स्वास्थ्य अधिकारों और करीबी संपर्कों" को सूचित करें देखें), और लागू होने वाले अन्य गोपनीयता और गुप्तता नियमों और विनियमों के अनुसार करना चाहिए।
    - कार्यक्रम या समारोह से पहले उपस्थित होने वाले लोगों को सलाह दें कि अगर उन्हें कोविड-19 के लक्षण हैं, उनका टेस्ट पॉज़िटिव आया है, या हाल ही में (14 दिनों के अंदर) इसके संपर्क में आए हैं, तो उन्हें उपस्थित नहीं होना चाहिए।
    - कोविड-19 (जैसे, संचालन के सीमित घंटे) के लिए लोगों के संपर्क को सीमित करने के लिए कर्मचारियों, उपस्थित लोगों, और जनता को रद्द करने और प्रतिबंधों के बारे में सूचित करें।
    - आयोजन स्टाफ और प्रतिभागियों को कोविड-19 सूचना को संप्रेषित करने से जुड़ी संभावित भाषा, सांस्कृतिक और विकलांगता बाधाओं की पहचान करके इनका समाधान करें। जानकारी को अनुकूलित करें ताकि यह आसानी से विभिन्न दर्शकों द्वारा समझी जा सके और वैकल्पिक प्रारूपों और भाषाओं में उपलब्ध हो।
    - विभिन्न भाषाओं और संस्कृतियों के लोगों से संपर्क करने के बारे में जानने के लिए यहाँ जाएं: अपने दर्शकों को जानें. आप निम्नलिखित पर संकट में होने वाले कर्मचारियों से संवाद करने के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं: संकट संचार योजना।

- **अवकाश (टाइम ऑफ) नीतियां**
  - लचीली बिमारी की छुट्टी की ऐसी नीतियों और प्रथाओं को लागू करें जो दंडात्मक नहीं हैं और कर्मचारियों के बीमार होने पर, वायरस के संपर्क में आने पर, किसी बिमार व्यक्ति की देखभाल करने के दौरान घर में रहने में सक्षम बनाती हैं, या जिसे स्कूल या बाल देखभाल केंद्र बंद होने पर बच्चों के साथ घर में रहना चाहिए।
  - आवश्यकतानुसार छुट्टी, टेलीवर्क और कर्मचारी मुआवजे के लिए नीतियों की जांच और संशोधन करें।
  - सुनिश्चित करें कि किसी भी प्रासंगिक नीतियों के बारे में कर्मचारियों को सूचित किया जाता है।

- **बैक–अप स्टाफिंग योजना**
  - कर्मचारियों की अनुपस्थिति की निगरानी करें, स्टाफ को क्रॉस-ट्रेन करें, और प्रशिक्षित बैक-अप स्टाफ की एक तालिका बनाएं।
  - किसी कर्मचारी को कोविड-19 होने के बाद काम पर वापिस आने और कार्यक्रम सुविधाओं के लिए नीतियां विकसित करें। घर में आइसोलेट और कोआरंटीन को रोकने के लिए सीडीसी के मापदंड इन नीतियों के बारे में सूचित कर सकते हैं।

- **कर्मचारियों का प्रशिक्षण**
  - कर्मचारियों को सभी सुरक्षा प्रोटोकॉल पर प्रशिक्षित करें। व्यवसायों और नियोक्ताओं के लिए सीडीसी के अंतरिम मार्गदर्शन का उपयोग एक गाइड के रूप में करने पर विचार करें।
  - वर्चुअल रूप से प्रशिक्षण करें, यह सुनिश्चित करने के लिए कि प्रशिक्षण के दौरान सामाजिक दूरी को बनाए रखा जाए।
  - यदि प्रशिक्षण को व्यक्तिगत रूप से करने की आवश्यकता है, तो सामाजिक दूरी बनाए रखें। संभव होने पर संक्रमण नियंत्रण के लिए वर्चुअल प्रशिक्षण स्पष्ट रूप से बेहतर है।

- **संकेतों और लक्षणों को पहचानें**
  - यदि संभव हो, तो कर्मचारियों और उपस्थित लोगों के दैनिक स्वास्थ्य जांचें (जैसे, तापमान जांच और/या लक्षण जाँच) सुरक्षित रूप से और सम्मानपूर्वक संचालित करें, और ऐसा किसी भी लागू गोपनीयता कानूनों और विनियमों के अनुसार करें।
  - आयोजन के व्यवस्थापक, सीडीसी के सामान्य व्यवसाय के सामान्य प्रश्नों की स्क्रीनिंग विधियों के उदाहरणों को एक मार्गदर्शक के रूप में उपयोग करने पर विचार कर सकते हैं।

- **सुविधाएं साझा करना**
  - ऐसे किसी भी संगठनों को प्रोत्साहित करें जो, यदि संभव हो तो इन विचारों का पालन करने के लिए और साझे उपयोग को सीमित करने के लिए भी समान आयोजन-स्थल को साझा करते हैं या उनका उपयोग करते हैं।

- **संकटमयी स्थिति सामना करने और वापस सामान्य स्थिति में आने में समर्थन**
  - कर्मचारियों की क्षमता को स्वस्थ भोजन खाने, व्यायाम करने, पर्याप्त नींद लेने और आराम करने का समय खोजने के लिए बढ़ावा दें।
  - कर्मचारियों को उन लोगों के साथ बात करने के लिए प्रोत्साहित करें जिन पर वे अपनी चिंताओं के बारे में और वे कैसा महसूस कर रहे हैं, को लेकर भरोसा करते हैं।
  - नेश्नल डिस्ट्रेस हॉटलाइन के लिए संकेत पोस्ट करने पर विचार करें: 1-800-985-5990, या पर कॉल करें या टेक्स्ट करें; राष्ट्रीय घरेलू हिंसा हॉटलाइन: 1-800-799-7233 और TTY के लिए 1-800-787-3224; और राष्ट्रीय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन: 1-800-273-TALK (8255).

- **कार्यक्रम के बाद सीखे सबक**
  - सीखे गए पाठों पर चर्चा करने और उन्हें नोट करने के लिए अपने आयोजन-स्थान के आपातकालीन संचालन समन्वयक या नियोजन टीम से मिलें।
  - योजनाबंदी और कार्यान्वयन प्रक्रियाओं को बेहतर बनाने के तरीके निर्धारित करें कि क्या कार्यक्रम फिर से होना है।
  - राज्य और स्थानीय स्थिति और आदेशों के अनुसार अपनी योजनाओं को नियमित रूप से अपडेट करें।

किसी व्यक्ति के बिमार होने पर की जाने वाली तैयारी

कार्यक्रम आयोजकों को किसी के बीमार होने पर लागू करने योग्य कई कार्यनीतियों पर विचार करना चाहिए।

- **बीमार व्यक्तियों को घर में आइसोलेट होने सलाह दें**
  - बीमार कर्मचारी सदस्यों से संवाद करें कि वे तब तक काम पर न लौटें जब तक कि वे घर की आइसोलेशन को रोकने के लिए. सीडीसी के मानदंडों को पूरा नहीं कर लेते।

- **बिमार लोगों को आइसोलेट और स्थानांतरित करें**
  - सुनिश्चित करें कि कर्मचारियों और उपस्थित होने वाले लोगों को पता हो कि उन्हें इस कार्यक्रम के लिए नहीं

आना चाहिए और उन्हें कार्यक्रम के आयोजकों (जैसे, नामित कोविड-19 संपर्क बिंदु) को सूचित करना चाहिए यदि वे कोविड-19 लक्षणों के साथ बीमार होते हैं, कोविड-19 टेस्ट पॉज़िटिव आता है, या किसी लक्षणों वाले व्यक्ति या संदिग्ध या पुष्टि मामले वाले व्यक्ति के संपर्क में आए हैं।

- कार्यक्रम के समय कोविड-19 के लक्षणों (जैसे, बुखार, खांसी, सांस की तकलीफ) वाले कर्मचारियों और उपस्थित लोगों को तुरंत अलग कर दें। जो व्यक्ति बीमार हैं, उन्हें घर या किसी स्वास्थ्य सुविधा पर जाना चाहिए, इस बात पर निर्भर करते हुए कि उनके लक्षण कितने गंभीर हैं, और स्वयं की देखभाल के लिए सीडीसी मार्गदर्शन. का पालन करना चाहिए।
- जिन व्यक्तियों का किसी ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क होता है जिनको लक्षण हैं, उन्हें अलग कर देना चाहिए, घर भेज देना चाहिए, और समुदाय से संबंधित जोखिम के लिए सीडीसी मार्गदर्शन का पालन करने की सलाह दी जानी चाहिए (नीचे “स्वास्थ्य अधिकारियों और निकटतम संपर्कों को सूचित करें” देखें)। यदि लक्षण विकसित होते हैं, तो व्यक्तियों को स्वयं की देखभाल के लिए सीडीसी मार्गदर्शन. का पालन करना चाहिए।
- जो भी कर्मचारी इवेंट हाउसिंग में रहते हैं उनके लिए प्लानर, साझे या सामूहिक आवास के लिए सीडीसी के दिशानिर्देश का पालन कर सकते हैं।
- कोविड-जैसे लक्षणों वाले किसी भी व्यक्ति या जिसका का टेस्ट पॉज़िटिव आया है लेकिन लक्षण नहीं हैं, उसे अलग करने के लिए एक आइसोलेशन स्थान की पहचान करने के लिए स्थल प्रशासक, स्थानीय अधिकारी और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ कार्य करें। कार्यक्रम के स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाताओं को बीमार लोगों की देखभाल करते समय मानक और ट्रांसमिशन-आधारित सावधानियों का उपयोग करना चाहिए। देखें: एक स्वास्थ्य-देखभाल कर्मी को पुष्टिदायक या संभावित कोविड-19 संक्रमण वाले रोगियों की देखभाल के बारे में क्या जानना चाहिए।.
- किसी बिमार व्यक्ति को उसके घर या किसी स्वास्थ्य-देखभाल सुविधा में सुरक्षित रूप से लेजाने के लिए प्रक्रियाएँ स्थापित करें। यदि आप एम्बुलेंस को कॉल कर रहे हैं या किसी को अस्पताल ले जा रहे हैं, तो सबसे पहले उन्हें सचेत करने के लिए कॉल करें कि उस व्यक्ति को कोविड-19 हो सकता है।

- **साफ और कीटाणुरहित करें**
  - बीमार व्यक्ति द्वारा उपयोग किए जाने वाले क्षेत्रों को बंद कर दें और इन क्षेत्रों का उपयोग तब तक न करें जब तक कि उन्हें साफ और कीटाणुरहित न किया जाए (बाहरी क्षेत्रों के लिए, इसमें उस क्षेत्र की सतहें या साझा की गई वस्तुएँ शामिल हैं, यदि लागू हो)।
  - सफाई और कीटाणुशोधन करने से कम से कम 24 घंटे पहले प्रतीक्षा करें। यदि 24 घंटे संभव नहीं है, तो यथासंभव लंबे समय तक प्रतीक्षा करें। सफाई और कीटाणुशोधन उत्पादों के सुरक्षित और सही उपयोग और भंडारण को सुनिश्चित करें, जिसमें उन्हें बच्चों से सुरक्षित रूप से दूर रखना शामिल है।

- **स्वास्थ्य अधिकारियों और करीबी संपर्कों को सूचित करें**
  - राज्य और स्थानीय कानूनों और विनियमों के अनुसार, कार्यक्रम आयोजकों को गोपनीयता कायम रखते हुए स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों, कर्मचारियों और कोविड-19 के किसी भी मामले में उपस्थित लोगों को अधिसूचित करना चाहिए, ऐसा विकलांग अमेरिकी अधिनियम (एडीए) और अन्य लागू कानूनों और विनियमों के अनुसार होना चाहिए।
  - उन लोगों को घर रहने, लक्षणों की स्वयं निगरानी करने, और लक्षणों के विकसित होने पर सीडीसी मार्गदर्शन का पालन करने की सलाह दें जो कोविड-19 के निदान वाले व्यक्ति के करीबी संपर्क में आए हैं।

इस पृष्ठ पर सूचीबद्ध विचारों की समीक्षा करने के बाद, कार्यक्रम आयोजक और प्रशासक, CDC के ईवेंट्स और गैदरिंग्स रेडीनेस और प्लानिंग टूल का इस्तेमाल कर्मचारियों, स्वयंसेवकों और उपस्थित लोगों की सुरक्षा के लिए कर सकते हैं।

अन्य संसाधन

- नवीनतम कोविड-19 सूचना
- सफाई और कीटाणुशोधन
- व्यवसाय और नियोक्ताओं के लिए मार्गदर्शन
- स्कूलों और बाल-देखभाल केंद्रों के लिए मार्गदर्शन
- पार्क प्रशासकों के लिए मार्गदर्शन
- साझा और सामूहिक आवास
- कोविड-19 रोकथाम/a>
- हाथों को धोने के बारे में जानकारी
- चेहरे को ढकना
- सामाजिक दूरी
- कोविड-19 अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न:
- उच्च जोखिम वाले व्यक्ति
- तनाव और संकटमयी स्थिति से जूझने को प्रबंधित करना
- HIPAA और कोविड-19
- सीडीसी संचार संसाधन
- सामुदायिक शमन
- परिवहन
- धार्मिक समुदायों के लिए अंतरिम मार्गदर्शन
- संकट संचार योजना
- रेस्तरां और बार
- विकलांग अमेरिकियों के लिए अधिनियम (एडीए) और अन्य लागू कानून और विनियम

Last Updated Dec. 29, 2020

Content source: National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases