

BE SAFE  
CHICAGO



सुरक्षित रहें।  
व्यक्तिगत सेवाएँ

# सुरक्षित रहें। व्यक्तिगत सेवाएँ

इस निर्देश-पुस्तिका में क्या है?



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें  
(चरण IV)

## शिकागो को सावधानी से पुनः खोलने के लिए आवश्यक है:

### स्वस्थ क्रियाकलाप

#### शारीरिक दूरी



अन्य व्यक्तियों से शारीरिक दूरी की सीमाएँ

#### भीड़ का आकार



व्यक्तियों की भीड़ की सीमाएँ

#### सुरक्षात्मक गियर



व्यक्तियों द्वारा सुरक्षात्मक गियर का उपयोग

#### स्वच्छता की आवश्यकताएँ



स्वच्छ क्रियाकलाप सुनिश्चित करना (जैसे, हाथ धोना)

### सुरक्षित स्थान और शर्तें

#### प्रवेश पहुँच



स्थान की पहुँच के लिए प्रवेश/निकास की शर्तें

#### सफाई मानक



स्थान की टाणुरहित करने के लिए उठाए गए कदम

#### दृश्य मार्गदर्शन



स्थान पर स्वच्छता संसाधन और मार्गदर्शन पोस्ट करना

#### कार्यस्थल स्थिति



पैदल आवागमन का मूल्यांकन, वेंटिलेशन, आदि

### संचालन सुलभता और निगरानी

#### लचीले मॉडल



बीमारी अवकाश, दूरस्थ कार्य (जब संभव हो) का लचीलापन

#### संचालन सुलभता



संचालन लचीलेपन का समर्थन (जैसे, कई पारियाँ)

#### यात्रा संबंधी दिशा-निर्देश



स्थानों के बीच लोगों के आवागमन पर प्रतिबंध

#### जाँच / निगरानी



जाँच और निगरानी की सुविधा



# सुरक्षित रहें। व्यक्तिगत सेवाएँ

स्वस्थ क्रियाकलाप



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें  
(चरण IV)



शारीरिक दूरी

## व्यक्तियों और करीबी चोक बिंदुओं के बीच >6 फीट सुनिश्चित करें

- सुनिश्चित करें कि सभी क्षेत्रों में 6 फीट शारीरिक दूरी की अनुमति है
- यदि 6 फीट की दूरी प्रदान कर पाना संभव नहीं हो तो कार्यस्थल के बीच अभेद्य अवरोध लगाए जाएँ
- जहाँ 6 फीट शारीरिक दूरी (Social Distancing) व्यावहारिक नहीं है वहाँ अभेद्य अवरोधों के उपयोग को प्रोत्साहित करें (जैसे, चेक-आउट काउंटर)



भीड़ का आकार

## शारीरिक दूरी सुनिश्चित करने के लिए भीड़ को सीमित करें, और स्थान को 40% क्षमता तक सीमित करें

- सभी प्रतिष्ठानों के लिए 40% (कर्मचारियों को छोड़कर) की क्षमता सीमित करें
- चोक पॉइंट्स (जैसे, कमरे, चेक-आउट क्षेत्र) पर कर्मचारियों और ग्राहकों की भीड़ सीमित करें जिसमें 50 से अधिक व्यक्ति न हों, और 6 फीट की शारीरिक दूरी (Social Distancing) सुनिश्चित करें



सुरक्षात्मक गियर

## सुनिश्चित करें कि सभी कर्मचारियों और ग्राहकों ने सुरक्षात्मक गियर पहना है

- किसी भी बाहरी और भीतरी आम स्थान में नाक और मुँह ढके रहने चाहिए (मेडिकल कंडीशन या विकलांग लोगों को छोड़कर, जिन्हें सुरक्षित रूप से मुँह ढकने में परेशानी होती है)
- कर्मचारियों के लिए फ़ेस कवरिंग प्रदान करने के लिए नियोक्ताओं को प्रोत्साहन दें
- उन सेवाओं के लिए जिनमें फ़ेस कवरिंग की आवश्यकता होती है, सुनिश्चित करें कि कर्मचारी सभी उचित PPE पहने हुए हैं और वायरस के संपर्क में आने के जोखिम के लिए सूचित हैं; अलग कमरे में सेवा प्रदान करें, यदि संभव हो
- हर उपयोग के बाद मशीन से धोने योग्य एप्रन/कैप को स्वच्छ करें, और डिस्पोजेबल कैप/एप्रन के उपयोग को प्रोत्साहन दें
- यदि व्यावहारिक हो, तो मेहमानों के निकट संपर्क की आवश्यकता वाले कर्मचारियों के लिए फ़ेस शील्ड, गॉगल्स और/या दस्ताने (फ़ेस कवरिंग के अलावा) का उपयोग करें (जैसे, मेक-अप एप्लिकेशन, एस्टेथियन सेवाएँ, नाखून सेवाएँ)

# सुरक्षित रहें। व्यक्तिगत सेवाएँ

स्वस्थ क्रियाकलाप



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें  
(चरण IV)



## स्वच्छ मेल-मिलाप सुनिश्चित करें (जैसे, नियमित प्रशिक्षण, पर्याप्त हैंड सैनिटाइज़र)

- ग्राहक उपयोग के लिए सैनिटाइजिंग उत्पाद प्रदान करें (जैसे, साबुन और पानी, हैंड सैनिटाइज़र)
- सुनिश्चित करें कि कर्मचारी हर सेवा से पहले और बाद में, या यदि सेवा बाधित हो (जैसे, फोन का जवाब देने के लिए) तो हाथ धोएँ
- प्रत्येक नए चरण से पहले, यदि संभव हो तो, उचित स्वच्छता, कीटाणुशोधन और स्वच्छता अभ्यासों को ताज़ा करने के लिए प्रशिक्षण प्रदान करें
- नमूनों को छूने से पहले और बाद में हाथ साफ करें (जैसे, पॉलिश की बोतलें, पेट चिप्स)
- प्रत्येक ग्राहक के बाद उत्पादों को सैनिटाइज़ करें
- उत्पाद के नमूनों / परीक्षकों का उपयोग कम करें
- कर्मचारियों को काम पर लौटने पर COVID-19 से संबंधित स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रशिक्षण पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करें



## कर्मचारियों और ग्राहकों के लिए जाँच उपायों को लागू करना

- घर छोड़ने से पहले, सभी व्यक्तियों को लक्षणों की स्व-पहचान करने और लक्षण होने पर घर रहने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है
- स्थान में प्रवेश करने से पहले, COVID-19 का कोई लक्षण नहीं है, यह सुनिश्चित करने के लिए कर्मचारी स्व-जाँच करें (जैसे, प्रश्नावली - परिशिष्ट देखें)
- कर्मचारियों को रिपोर्ट करने या उन पर बने रहने की अनुमति नहीं देनी चाहिए, यदि वे लक्षण प्रदर्शित करते हैं या रिपोर्ट करते हैं कि वे बीमार महसूस कर रहे हैं
- प्रवेश द्वार पर प्रतिज्ञा पोस्ट करें या जाँच करें जो सत्यापित करे कि ग्राहक या बाहरी आपूर्तिकर्ता / गैर-ग्राहक वर्तमान में COVID-19 लक्षणों (जैसे, प्रश्नावली, मौखिक समझौते, गैर-मौखिक समझौते) को प्रदर्शित नहीं कर रहा है
- कमजोर आबादी को प्रोत्साहन देने के लिए नज़दीकी शारीरिक संपर्क की आवश्यकता वाली सेवाओं से बचें

# सुरक्षित रहें। व्यक्तिगत सेवाएँ

## सुरक्षित स्थान और कार्य स्थितियाँ



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें  
(चरण IV)



सफाई मानक

### स्थान और उच्च-स्पर्श वस्तुओं के लिए दैनिक सफाई मानक स्थापित करें

- उच्च-स्पर्श वाले क्षेत्रों (जैसे, कार्यस्थानों, पैर की ऍठन, मालिश की मेज, ड्रायर, स्टाइलिस्ट कुर्सियाँ, नाखून कुर्सियाँ/स्पा, आदि) को प्रत्येक ग्राहक के बाद EPA पंजीकृत कीटाणुनाशक से कीटाणुरहित/सैनिटाइज़ करें
- उच्च स्पर्श वाली सतहों (जैसे, दरवाजे, हैंडल, रिसेप्शन स्टेशन आदि) को पूरे दिन में बार-बार कीटाणुरहित करें (कम से कम हर 2 मिनट में)
- प्रत्येक ग्राहक के बाद सभी उपकरणों को कीटाणुरहित और सैनिटाइज़ करें, कर्मचारियों के बीच टूल्स/उपकरणों को शेयर करना कम करें, डिस्पोजेबल उपकरणों का उपयोग करें (यदि व्यावहारिक हो)
- सेल्फ-सर्व भोजन या पेय स्टेशन को पुनः खोलने की अनुमति दें यदि कर्मचारी भोजन परोसता है और उचित PPE पहनता है
- प्रति घंटा या व्यावहारिक रूप से सार्वजनिक रेस्तरूम को साफ और सैनिटाइज़ करें
- यदि व्यावहारिक हो, तो उचित सफाई के लिए ग्राहकों के बीच समय बनाएँ



दृश्य मार्गदर्शन

### स्वच्छता मानकों और प्रवेश आवश्यकताओं पर दृश्य मार्गदर्शन प्रदान करें

- संपूर्ण इकाइयों में व्यापक स्वास्थ्य, स्वच्छता और भौतिक दूरी के साइनेज पोस्ट करें (जैसे, CDC दिशानिर्देशों से साइनेज)
- ग्राहकों के प्रवेश के लिए दिशा-निर्देश और मानदंड पोस्ट करें (जैसे, फेस कवरींग)



कार्यस्थल

### वेंटिलेशन/वायु प्रवाह का अनुकूलन करें

- यदि व्यावहारिक हो, तो CDC दिशानिर्देश के अनुसार भीतरी जगहों के हवा के बहाव में वृद्धि करें (जैसे, खिड़कियाँ, वेंटिलेशन)

- अनुशंसित मार्गदर्शन -

BE SAFE  
CHICAGO



लचीले मॉडल

## जहाँ संभव हो वहाँ व्यक्तिगत काम को सीमित करें

- व्यक्ति मेलमिलाप को कम करें जहाँ व्यावहारिक हो (जैसे, ऑनलाइन प्रशिक्षण/आभासी कर्मचारियों की बैठकों का उपयोग करने पर विचार करें)



संचालन सुगमता

## व्यक्तियों के बीच मेल-मिलाप सीमित करें

- यदि व्यावहारिक हो, तो संपर्क रहित भुगतान को प्रोत्साहन दें, और/या स्व-सेवा चेकआउट (जहाँ उपलब्ध हो)
- ग्राहक ओवरलैप को कम करें (जैसे, प्रति कर्मचारी एक ग्राहक, ग्राहकों में कोई निर्धारित ओवरलैप नहीं)
- यदि व्यावहारिक हो, तो केवल अपॉइंटमेंट से मॉडल लागू करें



यात्रा संबंधी  
दिशा-निर्देश

## व्यापार के लिए सीमित यात्रा

- यदि लागू हो, तो कई स्थानों पर कर्मचारियों की यात्रा को कम करें और केवल आवश्यक होने तक सीमित करें



## जाँच और अनुरेखण प्रोटोकॉल के लिए CDPH और CDC मार्गदर्शन का पालन करें

- यदि कर्मचारी COVID-19 के संपर्क में आता है, तो उसे काम पर लौटने से पहले सभी CDC दिशानिर्देश का पालन करना होगा
- यदि किसी कर्मचारी को जाँच द्वारा COVID-19 पॉजिटिव के रूप में पहचाना जाता है, तो CDC दिशानिर्देशों के अनुसार सफाई और कीटाणुनाशक का प्रयोग किया जाना चाहिए।
- कोई भी कर्मचारी जो किसी सहकर्मी या किसी अन्य व्यक्ति के साथ उस व्यक्ति के निकट संपर्क में हो, जिसमें COVID-19 का पता चला है, तो उसे CDC दिशानिर्देश के अनुसार स्वयं क्वारंटाइन-एकांतवास करना चाहिए
- यदि कोई इकाई संभवतः किसी 14 दिन की अवधि में उस स्थान के 2 या अधिक मामलों के बारे में जानती है, जो उनसे जुड़े हैं, तो नियोक्ताओं को आवश्यक रूप से CDPH को मामलों की रिपोर्ट करनी चाहिए
- कार्यस्थल के प्रकोप के जवाब में CDPH की सिफारिशों का पालन करते हुए निर्धारित अन्य सभी CDPH मार्गदर्शन का पालन करें



## शब्दावली

**जनसमूह:** किसी एक घर के बाहर व्यक्तियों का एक समूह जो एक सहज या नियोजित कार्यक्रम का हिस्सा है और एक दूसरे से 10 मिनट से अधिक समय तक बातचीत कर रहे हैं

**हाथ धोना:** कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से हाथों को अच्छे से धोना या एक निस्संक्रामक का उपयोग करना COVID-19 का कारण बनने वाले वायरस को खत्म करने में सक्षम है

**शारीरिक दूरी:** व्यक्तियों, या व्यक्तियों के समूहों के बीच कम से कम छह फीट की शारीरिक दूरी।

**पीपीई:** व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पर्सनल प्रोटेक्टिव इक्विपमेंट) (जैसे, चेहरे के कवर, काले चश्मे, चेहरे की ढाल); उद्योग और विशिष्ट परिस्थितियों के आधार पर आवश्यकताएँ भिन्न होती हैं

## स्व-जाँच नमूना प्रश्नावली

**स्व-जाँच:** एक प्रोटोकॉल जिसके द्वारा एक कर्मचारी एक पारी की शुरुआत में सवालों के जवाब देता है। स्वास्थ्य आयुक्त के मार्गदर्शन के अधीन, प्रश्नों में शामिल हो सकते हैं:

- क्या आपके शरीर का तापमान 100 डिग्री फ़ारेनहाइट से अधिक है या आपने पिछले 24 घंटों में 100 डिग्री फ़ारेनहाइट से अधिक के शरीर के तापमान का इलाज करने के लिए बुखार निवारण का उपयोग किया है?
- क्या आपको कोई नई खांसी हुई है जिसे आप किसी अन्य स्वास्थ्य स्थिति से नहीं जोड़ सकते?
- क्या आपके गले में कोई नई खराबी हुई है या गला खराब है, जिसे आप किसी अन्य स्वास्थ्य स्थिति से नहीं जोड़ सकते?
- क्या आपको सांस की कोई नई तकलीफ हो रही है जिसे आप किसी अन्य स्वास्थ्य स्थिति से नहीं जोड़ सकते?
- क्या आप हाल ही में गंध या स्वाद समझने में पूरी तरह से मुश्किल अनुभव कर रहे हैं?

# सुरक्षित रहें। व्यक्तिगत सेवाएँ

जन स्वास्थ्य संसाधन



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें  
(चरण IV)

## सामान्य कार्यस्थल मार्गदर्शन

## अस्वीकरण

### अधिक मार्गदर्शन के लिए राष्ट्रीय संसाधन

**CDC** - COVID-19 प्रतिक्रिया का समर्थन करतीं गतिविधियाँ और पहल और अमेरिका को फिर से खोलने के लिए राष्ट्रपति की योजना:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/CDC-Activities-Initiatives-for-COVID-19-Response.pdf>

**CDC** - व्यवसाय और कार्यस्थलों के लिए मार्गदर्शन  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/businesses-employers.html>

**OSHA** COVID-19 के लिए कार्यस्थलों को तैयार करने पर मार्गदर्शन:  
<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

इस दस्तावेज़ में दिए गए सभी लिंक केवल सुविधा और सूचना के उद्देश्यों के लिए हैं; वे निगम या संगठन या व्यक्ति के किसी भी उत्पाद, सेवाओं या राय के लिए सिटी ऑफ शिकागो द्वारा मान्यता या अनुमोदन का गठन नहीं करते हैं। सिटी ऑफ शिकागो उस बाहरी साइट या उसके बाद के लिंक की सटीकता, वैधता या सामग्री के लिए कोई जिम्मेदारी नहीं लेता है। उसकी सामग्री के बारे में सवाल के जवाब के लिए बाहरी साइट से संपर्क करें।