

(Nepali)

Examples of Preventive Measures Inspection Form – For Reference

रोकथाममूलक उपायहरूको निरीक्षण फारामका उदाहरणहरू - सन्दर्भका लागि

Prevention Measures Checklist रोकथाममूलक उपायहरूको जाँचसूची	
Company Name कम्पनीको नाम	Inspector निरीक्षक
Site Name साइटको नाम	Date मिति
When Entering Work Site कार्यस्थलमा प्रवेश गर्दा	
1.	Register all personnel entering site and record their personal information, including residence address, contact details, entry time, and date. साइटमा प्रवेश गर्ने सबै कर्मचारीहरूलाई दर्ता गर्नुहोस् र उनीहरूको आवासीय ठेगाना, सम्पर्क विवरण, प्रवेश समय तथा मिति लगायतका व्यक्तिगत जानकारी रेकर्ड गर्नुहोस् ।
2.	All personnel entering site must complete the health declaration form, receive a body temperature check, and wear a surgical mask. साइटमा प्रवेश गर्ने सबै कर्मचारीहरूले स्वास्थ्य घोषणा फाराम भर्नुपर्छ, शरीरको तापक्रम जाँच गराउनुपर्छ र सर्जिकल मास्क लगाउनुपर्छ ।
Using Changing Room चेन्जिङ रूम प्रयोग गर्दा	
3.	Based on each facility's size, determine how many people can use it at any one time to maintain social distancing requirements. प्रत्येक सुविधास्थलको आकारका आधारमा, सामाजिक दूरीका आवश्यकताहरू पूरा हुनेगरी एकपटकमा कति मानिसहरूले चेन्जिङ रूम प्रयोग गर्न सक्छन् भनेर त्यो सङ्ख्या स्पष्ट रूपमा निर्धारण गर्नुहोस् ।
4.	Provide dedicated changing rooms for each work team to minimise the risk of cross-infection. क्रस-इन्फेक्सन (एकबाट अर्कोमा हुने सङ्क्रमण) को जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि हरेक कार्य टोलीलाई निश्चित चेन्जिङ रूम उपलब्ध गराउनुहोस् ।
5.	Work teams need to take turns to use changing rooms if the site cannot provide a sufficient number of designated changing rooms for different work teams. Changing rooms must be cleaned and disinfected after use by each work team. यदि साइटले फरक-फरक कार्य टोलीहरूलाई पर्याप्त सङ्ख्यामा तोकिएका चेन्जिङ रूमहरू उपलब्ध गराउन सक्दैन भने, कार्य टोलीहरूले पालैपालो गरेर चेन्जिङ रूमलाई प्रयोग गर्नुपर्छ । चेन्जिङ रूमलाई हरेक कार्य टोलीले प्रयोग गरिसकेपछि अनिवार्य रूपमा सफा तथा निर्मलीकरण गरिनुपर्छ ।
Meal and Rest Arrangement भोजन तथा विश्रामसम्बन्धी व्यवस्था	
6.	Establish flexible meal and break time and arrange co-workers to have the break in batches to reduce the chance of contact. सम्पर्कको सम्भावनालाई कम गर्न स्थिति अनुसार लचिलो भोजन तथा विश्राम समय मिलाउनुहोस् र सह-कामदारहरूलाई समूह-समूहमा विश्राम लिने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

7.	Provide adequate cleaning and disinfection facilities with effective separation equipment for workers at meal and break places. भोजन तथा विश्राम स्थलहरूमा कामदारहरूका लागि टाढा-टाढा राख्ने प्रभावकारी उपकरणहरूसहित पर्याप्त सरसफाइ तथा निर्मलीकरण सुविधाहरू उपलब्ध गराउनुहोस् ।	
8.	Maintain a safe social distance in shared facilities on site. साइटमा साझा रूपमा प्रयोग गरिने सुविधास्थलहरूमा सुरक्षित सामाजिक दूरी कायम राख्नुहोस् ।	
Work arrangements for epidemic prevention महामारी रोकथामका लागि कार्यसम्बन्धी व्यवस्थाहरू		
9.	Arrange flexible working hours (if appropriate) to reduce congestion and contact. भिडभाड तथा सम्पर्कलाई कम गर्नका लागि (यदि उपयुक्त भएमा) स्थिति अनुसार लचिलो कार्य समयको व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।	
10.	Demarcate the designated work zones and work teams. तोकिएका कार्य क्षेत्र तथा कार्य टोलीहरू निर्धारण गर्नुहोस् ।	
11.	Assign coloured sticker on the helmet to each team of workers for identification. पहिचानका लागि कामदारहरूको हरेक टोलीका हेल्मेटमा रङ्गीन स्टिकरहरू लगाइदिनुहोस् ।	
12.	A demarcated work team can only work in the designated work zone. निर्धारित कार्य टोलीले तोकिएको कार्य क्षेत्रमा मात्रै काम गर्न मिल्छ ।	
13.	Works areas must be clearly divided. Different works teams should maintain a distance of at least 1.5 meters when working in the same works area. कार्य क्षेत्रहरूलाई स्पष्ट रूपमा छुट्टायाइनुपर्छ । फरक-फरक कार्य टोलीहरूले एउटै कार्य क्षेत्रमा काम गर्दा कम्तीमा पनि 1.5 मिटरको दूरी कायम राख्नुपर्छ ।	
14.	Subcontractors should arrange for workers to work in the same team and worksite to avoid cross-infection with other worksites. उपठेकेदार (सबकन्ट्र्याक्टर) हरूले अरू कार्यस्थलहरूबाट हुन सक्ने क्रस-इन्फेक्सनबाट बच्नका लागि कामदारहरूलाई एउटै टोली तथा कार्यस्थलमा काम गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।	
Cleaning and Disinfection Arrangement सरसफाइ तथा निर्मलीकरणसम्बन्धी व्यवस्था		
15.	Develop relevant cleaning and disinfection arrangements for different locations, tools and facilities on the construction site. Especially for those site shared facilities, such as site entrance gates, meeting rooms, training rooms, changing rooms, toilets and any plant operation cabins. कन्स्ट्रक्सन साइटमा फरक-फरक स्थान, उपकरण तथा सुविधास्थलहरूका लागि उचित सरसफाइ तथा निर्मलीकरणसम्बन्धी व्यवस्थाहरूको विकास गर्नुहोस् । विशेषगरी साइटको प्रवेश गेट, बैठक कोठा, तालिम कोठा, कपडा फेर्ने कोठा तथा प्लान्ट सञ्चालनका कुनै पनि केबिन जस्ता साझा रूपमा प्रयोग गरिने साइटका सुविधास्थलहरूमा त्यस्ता व्यवस्थाहरू मिलाइनुपर्छ ।	
Recommendation (If necessary) सिफारिस (भएमा आवश्यक यदि)		
Inspector Signature निरीक्षकको हस्ताक्षर		Site Representative Signature साइट प्रतिनिधिको हस्ताक्षर