परिपत्र (ADVISORY)

विषय:- नोवेल कोरोनावायरस (कोविड-19) के प्रसार को रोकने के लिए किए जाने वाले निवारक उपायों के बारे में।

नोवेल कोरोनावायरस (कोविड-19) के प्रसार को रोकने के लिए, सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों और विभागों द्वारा कुछ एहतियाती उपाय किए जाने की आवश्यकता है। इस संबंध में, अधिकारियों एवं कर्मचारियों की भलाई और सार्वजनिक हित में निम्नलिखित सलाह जारी करने का निर्णय लिया गया है। इस हेतु भारत सरकार द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का यथासंभव हिन्दी अनुवाद तथा उसकी विद्युत क्षेत्र की सामयिकता के संबंध में कार्ययोजना निम्नानुसार रहेगी।

1. **सभी विभागों को समस्त आवश्यक उपाय करने की सलाह दी जाती है: -**

(i) Install thermal scanners at the entry of Government buildings, as feasible. Mandatory placing of hand sanitizers at the entry of Government buildings. Those found having flu-like symptoms may be advised to take proper treatment/quarantine etc.

Hindi Translation :

(i) सरकारी भवनों के प्रवेश पर थर्मल स्कैनर स्थापित करें। सरकारी भवनों के प्रवेश पर हैंड सेनिटाइज़र का उपयोग अनिवार्य हो। फ्लू जैसे लक्षण पाए जाने पर उचित उपचार आदि करने की सलाह दी जाए।

सलाह:- उपरोक्त निर्देश के पालन में पॉवर हाऊस के सभी द्वारों पर पानी एवं साबुन का इंतजाम अनिवार्यत: किया जाये एवं हर व्यक्ति को प्रवेश से पहले थर्मल स्केनिंग अनिवार्य रूप से की जाये तथा उन्हें हाथ धोने के उपरांत ही कार्यस्थल पर प्रवेश दिया जाये।
बुखार तथा फ्लू के लक्षण पाये जाने पर उन व्यक्तियों को प्रवेश न देते हुए घर में रहने का निर्देश दिया जाये। आवश्यकता पड़ने पर सम्बंधित अधिकारी एवं कर्मचारी फ़ोन आदि पर उपलब्ध रहेंगे एवं आवश्यक हुये हो उन्हें कार्यालय उपस्थित होना होगा। इस प्रकार के निर्देश सम्बंधित कार्यालय द्वारा ही जारी किये जावें।

(ii) Discourage, to the maximum extent, entry of visitors in the office complex. Routine issue of visitors/temporary passes should be suspended with immediate effect. Only those visitors whom have proper permission of the officer whom they want to meet, should be allowed after being properly screened.

Hindi Translation :

(ii) कार्यालय परिसर में आगंतुकों के प्रवेश को यथा संभव कम किया जावे। आगंतुकों के अस्थाई पास जारी करने के नियमित नियम को तत्काल प्रभाव से निलंबित किया जाये। केवल उन आगंतुकों को जिन्हें उस अधिकारी की उचित अनुमति है, जिनसे वे मिलना चाहते हैं, ठीक से जांच के बाद अनुमति दी जानी चाहिए।

सलाह:- कार्यालय परिसर एवं पॉवर हाऊस में आगंतुको का आना प्रतिबंधित रहेगा। साथ ही अधिकारी एवं कर्मचारियों को कार्यस्थल के अलावा भी सभी बाहरी लोगों से मेलजोल प्रतिबंधित किया जाये।

(iii) Meetings, as far as feasible, should be done through video conferencing. To minimize or reschedule meetings involving large number of people unless necessary.

Hindi Translation :

(iii) बैठकें, जहाँ तक संभव हो, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से की जानी चाहिए। जब तक आवश्यक न हो,बड़ी संख्या में लोगों को शामिल करने के लिए बैठकों को कम अथवा पुनर्निर्धारित करना चाहिए ।

सलाह:- जहाँ तक संभव हो बैठकें बंद कर फोन या वीडियो कॉल से कॉन्फ्रेन्सिंग कर कार्य का निष्पादन किया जाये साथ ही आपस में बात करते वक्त एक मीटर की दूरी बनाये रखें।

(iv) Avoid non-essential official travel.

Hindi Translation :

(iv) गैर-जरूरी आधिकारिक यात्रा से बचें।

सलाह:-आधिकारिक यात्रा पर प्रतिबंध रहेगा, और अत्यधिक आवश्यक होने पर मुख्य अभियंता स्तर पर सलाह कर यात्रा की योजना अनुमोदित करें।

(v) Undertake essential correspondence on official email and avoid sending files and documents to other offices, to the extent possible.

Hindi Translation :

(v) अन्य कार्यालयों में फाइलें और दस्तावेज भेजने से बचें, जरुरत होने पर आधिकारिक ईमेल पर आवश्यक पत्र व्यवहार करे तथा दूरभाष पर जानकारियों से अवगत करायेँ।

<u>सलाह:-</u> यथा संभव ईमेल के माध्यम से पत्राचार एवं अनुमोदन लेने की व्यवस्था करें| और यदि अति आवश्यक न हो तो फाइले और दस्तावेज एक से दूसरे ऑफिस न भेजें । गैर जरूरी कार्यों जिन्हें दो माह टाला जा सकता है का अनुमोदन के प्रयास न किये जायें। प्लांट के संचालन एवं संधारण हेतु आवश्यक अनुमोदन जहाँ तक संभव हो ईमेल के माध्यम से प्रेषित करने की व्यवस्था करें।

(vi) Facilitate delivery and receipt of dak at the entry point itself of the office building, as far as practicable.

Hindi Translation :

(vi) जहां तक संभव हो कार्यालय भवन के प्रवेश द्वार पर ही डाक आदान प्रदान की सुविधा उपलब्ध हो ।

<u>सलाह:-</u> जो कार्यालयीन डाक भेजना अत्यधिक आवश्यक हो उसे हर ऑफिस में एक व्यक्ति नामित कर उसे ही दी जाये।

(vii) Close all gyms/recreation centres/creches located in Government buildings.

Hindi Translation :

(vii) सभी जिम, क्लब की गतिविधियाँ तथा सार्वजनिक तौर पर एकत्रित होने वाली सुविधाओं को बंद किया जाये।

<u>सलाह:-</u> इस निर्देश के पालनार्थ कॉलोनी तथा पॉवर हाऊस के आसपास संचालित होने वाली खेल की गतिविधियाँ तथा क्लब आदि चाहे वह आधिकारिक तौर पर या निजी सामुदायिक तौर पर संचालित हो उन्हें तुरन्त प्रभाव से बंद किया जाये तथा सभी को कार्य के अतिरिक्त जरूरी न हो तो घर से बाहर न निकलने का सुझाव दिया जाये।

(viii) Ensure proper cleaning and frequent sanitization of the workplace, particularly of the frequently touched surfaces.

Hindi Translation :

(viii) विशेष रूप से कार्यालयों में तथा सयंत्र के सार्वजनिक क्षेत्रों में अक्सर स्पर्श की गई सतहों की उचित सफाई और कार्य-स्थल की लगातार एवं एक निश्चित अंतराल पर सफाई सुनिश्चित करें। (जैसे कि टेबल कुर्सियाँ दरवाजो व सीडियो के हत्थे, lighting switches, remotes, lift, toilet वाशबेशीन, आदि)

<u>सलाह:-</u> इस निर्देश के पालनार्थ निम्न व्यवस्थायें सुनिश्चित की जायें :-

क/ कंट्रोल रूम में तथा कार्यालयों में प्रवेश के पहले 20 सेकेण्ड तक बार-बार हाथ धोने के लिये पेरित किया जाये।

ख/ कंट्रोल रूम के की-बोर्डस एवं अन्य उपकरण जिन्हें बार-बार छुआ जाता है को हर शिफ्ट में दो बार सेनेटाइज करने की व्यवस्था करें।

ग/ कंट्रोल रूम के डेस्क, कुर्सियाँ एवं टेबिल सेनेटाइज करने की व्यवस्था करें साथ ही दरवाजे के हेंडिल तथा लिफ्ट को सेनेटाइज करने की व्यवस्था करें।

घ/ कंट्रोल रूम में सिर्फ ड्यूटी पर तैनात लोगों को ही प्रवेश दिया जाये । अधीनस्थ कर्मचारियों की उपस्थिति दर्ज करने हेतु मोबाइल के माध्यम से व्यवस्था करें।

च/ सभी कंट्रोल रूम में पैर से संचालित ढक्कन वाली कचरादानी रखी जावें।

छ/ शिफ्ट गाड़ियों को हर शिफ्ट में सेनेटाइज करने की व्यवस्था की जाये।

(ix) Ensure regular supply of hand sanitisers, soap and running water in the washrooms.

Hindi Translation :

(ix) कार्यस्थलों पर हाथ धोने के लिये पानी एवं साबून की व्यवस्था की जाये

<u>सलाह:-</u> कंट्रोल रूम के आलावा भी विद्युत् गृह में हाथ धोने के लिये पानी एवं साबून की व्यवस्था कई स्थानों पर की जाये | एक निश्चित अंतराल पर हाथ की सफाई करने करने के लिए सेनिटाइज़र / साबुन का उपयोग करे और सभी लोगों को 20 सेकेण्ड तक बार-बार हाथ धोने के लिये प्रेरित किया जाये।

(x) All officials may be advised to take care of their own health and look out for respiratory symptoms/fever and, if feeling unwell, should leave the workplace immediately after informing their reporting officers. They should observe home-quarantine as per the guidelines issued by MoH&FW, Government of India available at the following URL: mohfw.qov.in

Hindi Translation :

(x) सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सलाह दी जाती है कि वे अपने स्वयं के स्वास्थ्य की देखभाल करें और श्वसन संबंधी लक्षणों/बुखार को देखें और यदि अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तो अपने रिपोर्टिंग अधिकारियों को सूचित करने के तुरंत बाद कार्यस्थल को छोड़ दें। उन्हें भारत सरकार के एमओएच एंड एफडब्ल्यू द्वारा जारी दिशानिर्देशों के अनुसार घर-संगरोध (home quarantine) का अनुकरण करना चाहिए। भारत सरकार के आधिकारिक निर्देशों का पालन करें यह निर्देश लगातार अपडेट होते रहते हैं अत: https://www.mohfw.gov.in/ को देखकर नये निर्देश प्राप्त करें।

<u>सलाह:-</u> अफवाहों पर ध्यान न दें तथा सोशल मीडिया की बजाय महामारी से बचाव के लिये भारत सरकार के आधिकारिक निर्देशों का पालन करें | इस के अतिरिक्त कंपनी ने अपनी वेबसाइट http://www.mppgcl.mp.gov.in/ पर भी सम्बंधित जानकारी / दिशा निर्देश जारी किये हैं, जिन्हें समय समय पर अपडेट किया जा रहा है, का अवलोकन भी किया जावे |
स्वास्थ विभाग के साथ साथ बिजली जैसे क्षेत्र अति महत्वपूर्ण है अत: हमें अपनी सेवायें निरन्तर रखना देश और समाज के लिये आवश्यक है। विपरीत परिस्थितियों से बचने के लिये हम सभी कार्मिकों का तथा साथ ही साथ ठेका श्रमिकों और उनके परिवारजनों का स्वस्थ रहना अति आवश्यक है। अत: यह सलाह/निर्देश सभाी कार्मिकों एवं् ठेका कार्मिक अवश्य जारी करें की वह अ्गले निर्देश आने तक सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लेना बंद करें। एक दूसरे की सहायता करते रहें चूंकि यह महामारी किसी एक व्यक्ति द्वारा बस अपने बचाव की नीति अपनाने से नहीं रूक सकती इसे हमें सामाजिक तौर पर रोकना होगा। अत: किसी व्यक्ति को श्वसन संबंधी लक्षणों / बुखार आने की स्थिति में अधिकारियों को सूचित कर पॉवर हाऊस में उपस्थित डॉक्टर के निर्देशानुसार इलाज की व्यवस्था अविलंब की जावें तथा उन कार्मिकों को कार्यस्थल छोडने की सलाह दें।

(xi) The leave sanctioning authorities are advised to sanction leave whenever any request is made for self-quarantine as a precautionary measure.

Hindi Translation :

(xi) जब भी किसी के द्वारा एहतियात के तौर पर स्व-संगरोध (self-quarantine) के लिए कोई अनुरोध किया जाता है और यह जरूरी हो तो तदैव उनके द्वारा प्रस्तुत अवकाश आवेदन को तत्काल प्रभाव से स्वीकृत करने हेतु सभी अधिकारीयों को सलाह दी जाती है।

(xii) Advise all employees who are at higher risk i.e. older employees, pregnant employees and employees who have underlying medical conditions, to take extra precautions. The Ministries/Departments may take care not to expose such employees to any front-line work requiring direct contact with the public.

Hindi Translation :

(xii) अतिरिक्त सावधानी बरतने के लिए उन सभी कर्मचारियों को सलाह दें जो उच्च जोखिम पर हैं यानी अधिक आयु वाले कर्मचारी, गर्भवती कर्मचारी और अंतर्निहित चिकित्सा स्थिति वाले कर्मचारी। विभागों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ऐसे कर्मचारियों को जनता के साथ सीधे संपर्क की आवश्यकता वाले किसी भी फ्रंट-लाइन कार्य के लिए चयन न करें।

2. **<u>व्यापक प्रसार के लिए Do's और Don'ts की एक सांकेतिक सूची भी संलग्न है।</u>**

<u>(Do's) क्या करें</u>

- To maintain personal hygiene and physical distancing.
  व्यक्तिगत स्वच्छता और शारीरिक दूरी बनाए रखे ।
- To practice frequent hand washing. Wash hands with soap and water or use alcohol-based hand rub. Wash hands even if they are visibly clean
  बार-बार हाथ धोने का अभ्यास करना। साबुन और पानी से हाथ धोएं या सेनिटाइज़र का उपयोग करे।
- To cover your nose and mouth with handkerchief/tissue while sneezing and coughing.
  छींकते और खांसते समय अपनी नाक और मुंह को रूमाल / tissues paper से ढंके।
- To throw used tissues into closed bins immediately after use
  उपयोग किए गए tissues paper को उपयोग के तुरंत बाद बंद dustbin में फेंक दे ।
- To maintain a safe distance from persons during interaction, especially with those having flu-like symptoms.
  बातचीत के दौरान व्यक्तियों से एक सुरक्षित दूरी बनाए रखे, विशेष रूप से उनसे जिन्हे फ्लू के लक्षण हो।
- To sneeze in the inner side of your elbow and not to cough into the palms of your hands.
  जहा तक संभव हो अधिकारी व कर्मचारी फुल आस्तीन के कपड़ो का उपयोग करे ।अपनी कोहनी के अंदरूनी हिस्से में छींके और अपने हाथों की हथेलियों में नहीं खासे ।
- To take their temperature regularly and check for respiratory symptoms.
  To see a doctor if you feel unwell (fever, difficulty in breathing and coughing). While visiting doctor, wear a mask/cloth to cover your mouth and nose.
  यदि आप अस्वस्थ (बुखार, सांस लेने में कठिनाई और खांसी) महसूस करते हैं तो डॉक्टर को दिखाए।
  डॉक्टर से मिलने के दौरान, अपने मुंह और नाक को ढंकने के लिए मास्क / कपड़ा का उपयोग करें।

<u>(Don'ts) क्या न करें</u>

- Shake hands.
  हाथ मिलाना।
- Have a close contact with anyone, if you're experiencing cough and fever.
  यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा है, तो अन्य व्यक्तिओ से नजदीकी बनाए रखना।
- Touch your eyes, nose and mouth.
  अपनी आंखों, नाक और मुंह को स्पर्श करना।
- Sneeze or cough into palms of your hands.
  अपने हाथों की हथेलियों में छींकना व खाँसना।
- Spit in Public.
  सार्वजनिक स्थलो पर थूकना ।
- Travel unnecessarily, particularly to any affected region.
  अनावश्यक रूप से यात्रा करना, विशेष रूप से किसी भी कोरोना प्रभावित क्षेत्र में।
- Participate in large gatherings, including sitting in groups at canteens.
  बड़ी सभाओं में भाग लेना, जिसमें कैंटीन में समूहों में बैठना शामिल है।
- Visit gyms, clubs and crowded places etc.
  जिम ,क्लब तथा भीड़ भरे स्थानो पर जाना ।
- Spread rumors or panic.
  अफवाह अथवा आतंक फेलाना ।