

# कर्मचारी (कर्मचारी र ठेकेदार) प्रशिक्षण र नीतिहरू

निम्न दिशानिर्देशहरू कोरोना भाइरस (COVID-19) जस्ता रोगहरूबाट आफूलाई जोगाउन नेल सलुनहरूको लागि हो।

अत्यधिक सिफारिश

लागू गर्न कडा सल्लाह

विचार गर्नुहोस्

यदि सम्भव भएमा लागू गर्नुहोस्

## COVID-19 को संचारणहरू थाहा

- भाइरस खास गरी नजीकको सम्बन्ध, व्यक्ति बाट व्यक्तिलाई (करिब ६ फिट भित्र) फैलिएको हुन्छ।
- श्वासप्रश्वासको थोपाहरू मार्फत जब एक व्यक्ति खोक्छ, हाँचिउ गर्छ वा कुराकानी गर्दछ।
- सतहमा छुनु र त्यसपछि आफ्नै मुख, नाक वा सम्भवतः तपाईंको आँखा छुनु।



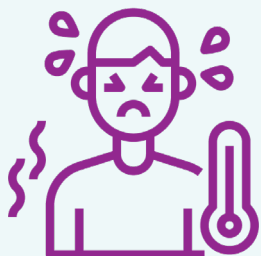
- सैलून मालिकहरू / प्रबन्धकहरूले:

- सैलूनका सबै कर्मचारीहरू माझ COVID-19 नीतिको बारेमा पूर्ण रूपमा समीक्षा गर्नुहोस्, सफाई, हात धुने, खोक्दा ध्यानदिनुपर्ने र व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) को प्रयोग गरेर। समीक्षा गर्दा सबै कर्मचारीहरू संग सुरक्षा दिशानिर्देश छापिएको दस्तावेज हुनुपर्छ।
- सैलून प्रक्रियाहरूमा छलफल गर्न साप्ताहिक कर्मचारी बैठक सञ्चालन गर्नुहोस्, र आवश्यकता अनुसार सैलूनका दिशानिर्देशहरू परिमार्जन गर्नुहोस् तकि कर्मचारीहरू कार्यस्थल सुरक्षित कायम राख्न सक्षम होउन, साथै ग्राहकहरूको बीचमा कीटाणुमुक्त पार्न पर्याप्त समय होस्।
- यदि ग्राहक वा कर्मचारीले COVID-19 विकसित गर्दछ भने सङ्ग्रहण पछ्याउनको लागि कर्मचारीले कुन दिन काम गर्ने त्यसको अभिलेख तयार गर्नुहोस्।

अत्यधिक सिफारिश



- घरेलु वा अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा उडान गरेका स्टाफले काममा फर्कनु अघि १४ दिनको लागि घरमा अलग्गै बस्नु पर्छ। यो बस / ट्रेन द्वारा यात्रा गर्नेहरूमा लागू हुँदैन। यात्रामा यहाँ नया निर्देश हेर्नुहोस्: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/after-travel-precautions.html>
- लक्षण भएको कर्मचारीहरूले घरमा बस्न आवश्यक छ। सलूनमा आउनु भन्दा पहिले कर्मचारीहरूले निम्न लक्षणहरूको लागि जांच गर्नुपर्दछ:



- १०४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा धेरै वा बराबर ज्वरो वा तापक्रम महसुस गर्दै
- COVID-19 को परीक्षणमा सकारात्मक देखिएको व्यक्तिसँग नजिकको भएको थाहा हुनु
- खोकी
- स्वाद वा गन्धको कमी
- छोटो छोटो सास वा सास फेर्न कठिनाई
- टाउको दुखाई
- चसो लागेको
- पखाला
- चसिले काम्ने दोहोरिनु
- घाँटी दुखाई
- मांसपेसी दुखाइ

## तापक्रम जाँचहरू



कर्मचारी र ग्राहकहरूको तापक्रम जाँच गर्न प्रत्येक दिन उनीहरू सलुनमा प्रवेश गर्नु अघि टचलेस इन्फ्रारेड थर्मामीटर प्रयोग गर्नुहोस्। तातो दिनमा, तापक्रम लिन केही मिनेट पर्खनुहोस्। कुनै पनि कर्मचारी वा ग्राहक जसको तापक्रम १०४ डिग्री फरेनहाइट वा सो भन्दा बढि छ उनीहरूलाई तुरुन्त घर पठाउनु पर्छ र कम्तीमा ३ दिन सम्म ज्वरो नदेखिदा र कुनै COVID-19 का लक्षणहरू नदेखिदा सम्म उनीहरूलाई सलुनमा फिर्ता आउन का लागि अनुमति नदिनुहोस्। सावधान रहनुहोस् कि केहि व्यक्तिहरूमा भाइरस हुन सक्छ र हल्का वा लक्षणहरू नदेखिन सक्छ।

विचार गर्नुहोस्

## दोश्रो कदम



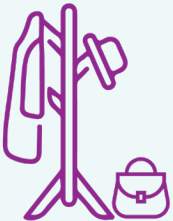
लक्षणहरू वा COVID-19 को सकारात्मक अवस्था भएका कर्मचारी

- सकारात्मक स्थिति: यदि कर्मचारीले COVID-19 का लागि सकारात्मक परीक्षण गर्दछ भने, यसलाई तुरुन्त तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागमा रिपोर्ट गर्नुहोस् र सूचना प्राप्त गरेको २४ घण्टा नबित्दै सबै कर्मचारी र ग्राहकहरूलाई सूचित गर्नुहोस्।

यदि कर्मचारीलाई COVID-19 भएको निदान गरिएको छ वा कुनै लक्षण छ भने, ती काममा फर्किन सक्छन् जब तलका सबै तीन मापदण्डहरू पूरा हुन्छन्:

- कम्तीमा ३ दिनसम्म ज्वरो हुनु हुँदैन (ज्वरोलाई कम गर्ने औषधीहरूको प्रयोग बिना)
- लक्षणहरूमा सुधार (जस्तै, खोकी, छोटो छोटो सासको)
- पहिलो पटक लक्षणहरू देखा परेको कम्तीमा १४ दिन बितिसकेको छ
- COVID-19 को लक्षण: यदि कर्मचारीलाई COVID-19 को लक्षणहरू छन् र परीक्षण गरिएको छैन भने, तिनीहरू COVID-19 भएको मानिन्छ र उनीहरूले माथि उल्लेखित ३ मापदण्ड पूरा नगरेसम्म काममा फर्किनु हुँदैन; वा परिक्षणमा नकारात्मक छ भने।
- परिवारको सदस्य वा नजिकको सम्पर्कको सकारात्मक केस: यदि कर्मचारी परिक्षणमा सकारात्मक भएको कसैसँग सम्पर्कमा रहेको छ भने उसलाई काम गर्न नदिनुहोस्। कर्मचारीले लक्षणहरूको निरीक्षण गर्ने पर्छ सम्पर्कमा आएको अन्तिम मिति देखि १४ दिनको समयमा आफै घरमा एकलै बस्नु पर्छ, त्यसपछि काममा फर्कनुहोस्।

## यात्रा गर्दै र काम बाट



- सम्भव भएमा, यातायात जोखिम सीमित गर्न सार्वजनिक यातायातमा यात्रा नगर्नुहोस्।
- एक चोटि काममा, बाहिरी कपडा निकाल्नुहोस् र कामगर्ने ठाउबाट टाढा व्यक्तिगत चिजहरूको लागि तोकिएको ठाउमा छोड्नुहोस्।
- काम गर्ने ठाउ छोड्नु भन्दा पहिले र पुग्दा सँधै हात धुनुहोस्।

विचार गर्नुहोस्

विशिष्ट आवश्यकताहरूको लागि कृपया तपाईंको स्थानीय काउन्टी वा शहर स्वास्थ्य दिशानिर्देशहरू जाँच गर्नुहोस्।

[www.adhikaar.org/salons-reopening](http://www.adhikaar.org/salons-reopening)

Design by: Eunice Ho



CALIFORNIA  
HEALTHY NAIL SALON  
COLLABORATIVE

Liên Hiệp Ngành Móng Tay Lành Mạnh