nepal

परिचालन निर्देशिका

पर्यटन क्षेत्रको लागी स्वास्थ्य प्रोटोकल

Nepal Tourism Board

Government of Nepal
Ministry of Culture, Tourism and Civil Aviation

प्रथम प्रकाशित जुन, २०२०

परिचालन निर्देशिका

पर्यटन क्षेत्रको लागि स्वास्थ्य प्रोटोकल

आभार

(कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) यो शताब्दीकै सबैभन्दा डरलाग्दो महामारीको रूपमा विकसित भई मानव जीवनका सम्पूर्ण आयामहरूमा भयावह असर देखापर्न थालेका छन् । यसबाट हाम्रा सेवाप्रदायक तथा सेवाग्राहीको स्वास्थ्य, स्वच्छता तथा सुरक्षा नै सबैभन्दा महत्वपूर्ण प्राथमिकता भएको छ । सारमा भन्नुपर्दा गन्तव्यहरूले अब उत्कृष्ट स्वास्थ्य तथा सुरक्षा प्रोटोकलसम्बन्धी प्रतिस्पर्धा गर्दै पाहुनाहरूलाई निर्धक्क पार्नतिर लाग्नुपर्ने देखिन्छ ।

यो प्रोटोकल बनाउन निरन्तर रूपमा साथ र सल्लाह तथा सहयोग गरिदिने संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयप्रति हामी आभारी छौँ । हामी स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, WHO, UNWTO, EU तथा विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य तथा पर्यटनसम्बन्धी संस्थाहरूप्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छौँ । उहाँहरूका कारण यो कोभिड १९ प्रोटोकल (सुरक्षा निर्देशिका) तयार हुन पुगेको छ । ती संस्थाहरूका दस्तावेज नै यो प्रोटोकल तयारीका आधार बनेका छन् ।

नेपालका विभिन्न पर्यटन संघसंस्था, पर्यटन उद्योग तथा विभिन्न स्थानीय तथा विदेशमा रहेका व्यक्तिहरूप्रति पनि नेपाल पर्यटन बोर्ड हृदयदेखि नै धन्यवाद प्रकट गर्दछ । उहाँहरूले यो प्रोटोकललाई व्यावहारिक एवं कार्यमूलक बनाउनका लागि अनवरत रूपमा विभिन्न विचार, सल्लाह, तथा सुझाव दिनुभएको छ । अन्ततः यस प्रोटोकललाई व्यवहारमा उतार्ने तपाई व्यवसायीहरु नै हुनाले पनि तपाईहरूको सल्लाह तथा सुझाव प्रोटोकलमा झल्किएको पाएका छौं ।

हामी श्री सेथ सिक्रोफ (नेपाल सम्पादक तथा विज्ञ, हार्भर्ड विश्वविद्यालय, अमेरिका) लाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । उहाँको विज्ञताले गर्दा प्रोटोकलले अन्तर्राष्ट्रिय स्वरूप प्राप्त गर्न सम्भव भएको छ, विशेषगरी कोरोनापछिको नयाँ सामान्य परिवेश (न्यु नर्मल) को समयमा ।

यो प्रकाशन एउटा महत्वपूर्ण दस्तावेज हुनेमा हामी विश्वस्त छौँ । यसले नेपालको यात्रामा आउने पर्यटकलाई निर्धक्क भ्रमण गर्ने वातावरण बनाउने छ । हाम्रा पाहुनाको सम्झनामा रहिरने खालको भ्रमण बनाउन तथा जीवनपर्यन्तको अद्भूत अनुभव (लाइफटाइम एक्सपेरियन्स) प्रदान गर्न यस दस्तावेजले अहम् भूमिका खेल्नेमा पनि हामी विश्वस्त छौं ।

अन्त्यमा, हामी नेपाल पर्यटन बोर्ड टिमप्रति पनि आभारी छौँ । बोर्डको भूमिका यो प्रोटोकल प्रकाशन गर्ने प्रत्येक पलमा रहेको छ ।

Government of Nepal
Ministry of Culture, Tourism and Civil Aviation
Singhadurbar, Kathmandu, Nepal

Ref. No.:

Yogesh Bhattarai
Minister

शुभकामना सन्देश

सम्पूर्ण विश्व नै कोभिड १९ महामारीसँग जुधिरहेको वर्तमान अवस्थामा मानवीय र आर्थिक संकट दिनानुदिन भयावह बन्दै गइरहेको छ । नेपालले पनि इतिहासकै एक कठिन परिस्थितिको सामना गर्नु परेको छ । यो महामारीका कारण देश–विदेशमा रहेका कैयौँ नेपालीले ज्यान गुमाउनु परेको छ भने हाम्रो अर्थतन्त्र नराम्ररी प्रभावित भएको छ । पर्यटन र नागरिक उड्डयन क्षेत्र यो महामारीमा धरासायी भएका छन् । यो महामारी फैलिन नदिन, थप संक्रमण रोक्न र संक्रमितलाई स्वास्थ्योपचार गर्न नेपाल सरकार, निजी क्षेत्र र सरोकारवालाहरूको संयुक्त प्रयासले धेरै सफलता हासिल भएका छन् र यो प्रयास निरन्तर जारी रहने छ । यसका लागि नेपाल सरकारले सबै प्रकारका उपयुक्त कदमहरु पनि लिएको छ । पर्यटन र उड्डयन क्षेत्रलगायतलाई लक्षित गरी सरकारको नीति तथा कार्यक्रम एवं आ.व. २०७७/०७८को वार्षिक कार्यक्रममा राहतका प्याकेजहरु, पुनरूत्थानका कार्यक्रमहरु ल्याइएका छन् । यो संकटमा रोजगारी सृजना एवं थमौतीका कार्यक्रमहरु तथा पर्यटकीय गतिविधिहरूलाई तत्काल सुचारु गर्नुपर्ने आवश्यकता रहेको छ । यसका लागि सरकारले हरसम्भव प्रयास गर्दै आइरहेको छ । पर्यटन उद्योग 'न्यु नर्मल' को चरणमा प्रवेश गर्दै गर्दा यसबाट उत्पन्न परिस्थितिमा सबै पर्यटन एवं उड्डयन क्षेत्रसँग सम्बन्धीत सरोकारवाला तथा सेवा प्रदायकहरूले यी क्षेत्रसँग सम्बन्धित सेवाअन्तर्गत हुने नयाँ माग तथा आवश्यकताको सम्बोधन गर्नु पर्दछ ।

विश्व स्वास्थ्य सँगठनद्वारा निर्दिष्ट गरिएका मान्यताबमोजिम नेपाल सरकारले "कोभिड १९" नामक नयाँ मामदण्ड जारी गरेको छ, जसमा पर्यटन क्षेत्रका विभिन्न पेशा व्यवसायहरूलाई लक्षित गरि कोभिड १९को महामारीपश्चात् व्यवसाय सञ्चालन गर्दा अपनाउनुपर्ने अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डबमोजिमका सम्पूर्ण स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी सावधानी एवं आउन सक्ने सम्पूर्ण परिस्थितिलाई कसरी सामना गर्ने भन्ने लगायतका विषयवस्तुहरु मसिनो ढङ्गले उल्लेख गरिएका छन् । मलाई आशा छ, यो प्रोटोकल नेपाली पर्यटन व्यवसायीहरूका लागि निकै उपयोगी हुने छ र यसको कडाइका साथ लागू गरिने छ ।

संसारमै प्रसिद्ध पर्यटकीय गन्तव्य, सम्पदा तथा गतिविधिहरूका कारणले नेपालको पर्यटन उद्योगको छिट्टै पुनरूत्थान हुनेछ र यो केही समयभित्र पूर्ववत् अवस्थामा आउनुका साथै गतिशील हुँदै जानेछ भन्ने विश्वास लिएको छु । यो संकटबाट हामीले धेरै पाठ सिकेका छौं चाहे त्यो सावधानीका उपायको लागि होस् वा संक्रमण रोक्न चाल्नुपर्ने कदमका विषयमा । पर्यटन क्षेत्र अति संवेदनशील भएकोले यसमा अझ बढी सावधानीको आवश्यकता पर्दछ । मलाई विश्वास छ नेपालको पर्यटनको भविष्य उज्ज्वल एवं सुरक्षित छ । र अन्तमा, यो प्रोटोकलको पूर्ण सफलताको कामना गर्दछु ।

योगेश भट्टराई

Tel: +977-1-4211879 (Office), Fax: +977-1-4211758, email: yogesh.bhattarai@nepal.gov.np, website: www.tourism.gov.np

Government of Nepal
MINISTRY OF CULTURE, TOURISM & CIVIL AVIATION

E-mail: motca@ntc.net.np
Fax No. 4211758
4211846
4211685
4211785
42'1593

Ref. No.:

Singhadurbar, Kathmandu
Nepal

शुभकामना सन्देश

कोभिड१९ महामारीको कारण पर्यटन गतिविधिमा ह्रास आएसँगै विश्व एउटा कठिन परिस्थितिमा आइपुगेको छ ।

महामारीको यस्तो भयावह परिदृश्य नहुँदो हो त नेपालका लागि २०२० पर्यटन क्षेत्रको समृद्धि र बृद्धि हुने बर्ष हुने थियो । पर्यटन उद्योगले २०२० मा २० लाख विदेशी पर्यटकलाई स्वागत गर्न तयारी गरिरहेको थियो । सरकार र निजी क्षेत्र दुबै पूर्वाधारको सम्बर्द्धन र लगानीको विस्तार र स्तरवृद्धिमा तीब्र तयारीहरु भएका थिए ।

"सामाजिक दूरी कायम गर्ने सेनिटाइज गर्ने, र सुरक्षित रहने" नयाँ मान्यताका साथ अहिले हामी विश्व पर्यटनको इतिहासको सबैभन्दा ठूलो सङ्कटको दहमा छौं । यो नयाँ सामान्यले आफ्नो देश छोडी घुम्न निसकने अर्थात् 'ग्लोबल आउटबाउन्ड' पर्यटन मा ठूलो प्रभाव पार्ने अपेक्षा गरिएको छ, जुन २०१९ मा १ अर्ब ४० करोड पुगेको थियो र २०२० सम्ममा २ अर्ब पुग्ने अपेक्षा गरिएको थियो । अब हामी यी कठिन क्षणहरूमा बाँच्न र धान्न नयाँ चुनौतीहरूको बिरुद्ध यात्रा गरिरहेका छौं ।

यद्यपि, सङ्कटको यो घडीमा नेपालको पर्यटन क्षेत्र पूर्णरूपले तयार र उत्तरदायी छ । काठमाडौंस्थित कूटनीतिक नियोगको साथ र समन्वयमा सरकार, निजी क्षेत्र र नेपाल पर्यटन बोर्डले लक्डाउनका शुरूका दिनहरूमा देशका विभिन्न भागबाट हजारौं अन्तर्राष्ट्रिय पर्यटकहरूको सुरक्षित उद्दार गर्न र आ–आफ्नो देश फर्काउन चौबिसै घण्टा काम गरेको थियो ।

पर्यटकहरूको सुरक्षा, साथै उद्योग र जनताको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न हामीले "पर्यटन उद्योगको लागि कोभिड-१९ सुरक्षा र स्वच्छता प्रोटोकल" लिएर आएका छौं । यस प्रोटोकलले आन्तरिक पर्यटकका साथै अन्तर्राष्ट्रिय पर्यटकहरूको विश्वास फेरि जित्ने उद्देश्य लिएको छ । साथै पर्यटन व्यवसायी र सम्बद्ध उद्योगहरूबीचको सफ्ट न्यूनीकरणमा पनि सहयोग पुऱ्याउने छ ।

निजी क्षेत्रबाट सुझाव लिएर तयार पारिएको यो दस्ताबेजका लागि नेपाल पर्यटन बोर्डको सराहना गर्दछु । हामी मिलेर पुन:प्राप्तिको बाटोतर्फ लाग्दै गर्दा 'प्रोटोकल' को कडाइका साथ पालना गर्न नेपाल सरकार संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय सबै सम्बन्धित व्यक्तित्व र संस्थाहरूलाई अनुरोध गर्दछ ।

सहयोग र सहकार्यमार्फत् हामी बलियो रहौं ।

Kedar Bahadur Adhikari
Secretary
सचिव

केदारबहादुर अधिकारी

NTB

Nepal Tourism Board

Nepal Tourism Board NTB 1997

शुभकामना सन्देश

गत मार्च २०२० देखि कोभिड १९ ले विश्वलाई नै स्तब्ध बनाएको छ । विश्वव्यापी महामारीले निम्त्याएको विकराल परिस्थितिसँगै सरकारी तवरबाटै जारी गरिएको बन्दाबन्दीले मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर मात्र नपु¥याई विश्वको अर्थतन्त्रलाई नै डामाडोल बनाई पर्यटन क्षेत्रलाई शून्य गतिविधियुक्त बनाएको छ । यस्तो अस्थिर समयमा, नेपालको पर्यटन क्षेत्रले संकटलाई पार गर्दै पर्यटन क्षेत्रलाई गतिशील बनाउन तथा निकट भविष्यमा पूर्ण सञ्चालनमा ल्याउन उचित उपायहरु अपनाई अघि बढेको छ ।

वर्तमान सङ्कटले भ्रमण गर्ने विधि र तरिकालाई उलटपुलट बनाउने लगभग निश्चित छ । अबको 'नयाँ नर्मल' भनेको भ्रमण गन्तव्यले स्वच्छता र सुरक्षासँग प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्छ । यसका लागि सेवाप्रदायक तथा सेवाग्राही दुबैलाई जोखिम कम गर्ने तयारीस्वरुप नेपाल पर्यटन बोर्डले पर्यटन उद्योगलाई पुनः सञ्चालनयोग्य बनाउन कोभिड १९ सुरक्षा तथा स्वच्छता प्रोटोकल प्रकाशन गरेको छ ।

पर्यटन उद्योगलाई कोभिड १९सुरक्षा तथा स्वच्छता प्रोटोकल नेपाल पर्यटन बोर्डको कठोर प्रयास र सरकारी तथा निजी क्षेत्रसँगको निरन्तरको समन्वयबाट सम्भव भएको हो । दिगो तथा जिम्मेवार पर्यटनका अभ्यासहरुसहितको वातावरणमैत्री सिफारिस गरिएको प्रोटोकलले होटल, रेस्टुरेन्ट, पर्यटन कार्यालय, यातायात, प्याकेज यात्रा तथा साहसिक गतिविधिहरुलाई विस्तृत दिशानिर्देश गर्नेछ। दस्तावेज तयारीका क्रममा निरन्तर रुपमा मलाई सल्लाह दिई दिशानिदेश गरेकोमा म नेपाल सरकार संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उडड्यन मन्त्रालयलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु। हाम्रा पर्यटन संघसंस्था तथा व्यक्तिगत रुपमा सुझाव दिनुहुने पर्यटन उद्योगका अग्रजहरुप्रति पनि म आभारी छु । उहाँहरुको सल्लाह र सुझावले यस प्रोटोकललाई उत्कृष्ट एवं व्यवहारउपयोगी बनाउन मद्दत पुगेको छ । यस प्रोटोकललाई सही तथा समयसापेक्ष बनाउन हरसम्भव प्रयास गरिएको भए पनि समयअनुसार विकसित हुँदै जाने विश्वस्तरीय तथा स्थानीय परिस्थिति एवं चिकित्सासम्बन्धी ज्ञानलाई हामी निरन्तर रुपमा अद्यावधिक गर्नेछौं ।

हामी हाम्रो वातावरण तथा अर्थतन्त्रका संरक्षक हुनाले पनि कोभिड १९ सँग कसरी सामनागर्ने भन्ने स्पष्ट हुन जरुरी छ । म विश्वस्त छु नेपालको पर्यटन उद्योगका पर्याय मानिएका निजी क्षेत्रप्रति जसले यो प्रोटोकललाई डिजाइनमात्र गर्नुभएन कि यसको कार्यान्वयनमा पनि स्वतःस्फूर्त रुपमा उहाँहरु अघि बढ्नुहुनेछ भनेर । हाम्रो सहकार्यले देखाउने छ विश्वलाई कसरी हामी हाम्रा पर्यटक र पर्यटक सेवाग्राहीको सुरक्षा तथा स्वच्छताप्रति सजग छौं भनेर । यो सन्देश हाम्रा विमानस्थलदेखि उच्च हिमालका चुचुरासम्म, साना लजदेखि सुविधायुक्त होटलसम्म, चियापसलदेखि टेन्टको बास गर्दै पर्वतारोहणमा जानेसम्म गुञ्जियोस् भन्ने हाम्रो प्रयास जारी छ । नेपालले आफ्ना अप्ठ्याराहरुलाई पार गर्दै आफ्ना पर्यटकीय व्यवसाय खुलाउँदै छ भन्ने सन्देश हामीले दिन सक्नुपर्छ । अरु सबै कुरा बिर्सेर, नेपाल फेरि सबै पर्यटकलाई 'लाइफटाइम एक्सपेरियन्स' दिन तयार भइसकेको छ ।

हामी विकराल परिस्थितिलाई पार गरस फेरि 'फिनिक्स चरा'झैं उठ्न तयार छौं ।

डा. धनञ्जय रेग्मी
प्रमुख कार्यकारी अधिकृत

Tourist Service Center, P.O. Box: 11018, Bhrikuti Mandap, Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1- 4256909, Fax: 977-1- 4256910 e-mail: info@ntb.org.np, web -page: www.welcomenepal.com
Tourist Service Center, Pardi, Pokhara, Nepal Tel: 977-61-465292

प्राक्कथन (पृष्ठभूमि)

कोभिड-१९ लाई सय वर्षमा एकपटक हुने विपद्को रूपमा इंगित गरिएको छ । यसको असर २०७२ को महाभूकम्प, सन् २००८ को विश्व आर्थिक मन्दी, सन् २००१ को सार्स, खाडी युद्ध वा अन्य कुनै ठूला युद्धको भन्दा भयावह हुने अनुमान गरिएको छ । यस विपद्बाट बाहिर आउनका लागि हामीले हाम्रा दैनिक जीवनचर्या र व्यावसायिक गतिविधिहरूलाई परिमाजर्न गर्नुपर्ने हुनसक्छ । कोभिड-१९ पछिको नवीन जीवन पद्धति ('न्यू नर्मल') को अवस्थामा पर्यटन गन्तव्यले आफ्नो अनुपमपना कायम गर्नेमात्र नभई स्वास्थ्यको दृष्किोणबाट सुरक्षित समेत रहनुपर्ने हुन्छ ।

कोभिड-१९ ले पर्यटन व्यवसायलाई विश्वव्यापी रूपमा नै असर पारिरहेको अवस्थामा नेपालको पर्यटन पनि यसबाट अछुतो रहेको छैन । नेपालको पर्यटन क्षेत्रले पुनः पूर्वावस्थामा नै फर्किनका लागि उल्लेख्य समय लाग्न सक्ने अवस्थाको पूर्वानुमान गरिएको छ ।

विषयसूची

प्रस्तावना	१
भाग १ : पर्यटन व्यवसाय पुनःआरम्भ (रि-स्टार्ट) का लागि प्रोटोकल	२
भाग २ : होटलहरूको लागि प्रोटोकल	५
भाग ३ : रेस्टुरेन्टहरूका लागि निर्देशिका	१४
भाग ४ : पर्यटन कार्यालय व्यवस्थापनमा अपनाइनुपर्ने निर्देशिका	२०
भाग ५ : यातायात सेवाप्रदायकहरूका लागि निर्देशिका	२४
भाग ६ : टुर तथा साहासिक गतिविधिहरूका लागि प्रोटोकल	२८
भाग ७ : वातावरणमैत्री सिफारिसहरू	३७
अनुसूची १ : होटलका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)	४६
अनुसूची २: रेस्टुरेन्टका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)	५१
अनुसूची ३ : पर्यटन कार्यालय व्यवस्थापन चेकलिस्ट	५५
अनुसूची ४ : पर्यटकीय यातायातको लागि निर्देशिका	६०
अनुसूची ५ : यात्रा र साहसिक गतिविधिका लागि निर्देशिका	६३

कोभिड–१९ को अनिश्चितता र सुरक्षित पर्यटनको सुनिश्चितताः

आर्थिक क्षेत्र र रोजगारीको क्षेत्रमा पर्न जाने असरलाई मध्यनजर गर्दै लकडाउनको अवस्था खुलेपछि पर्यटन व्यवसायलाई स्वास्थ्य र सुरक्षाका दृष्टिले ढुक्कसँग सञ्चालन गर्नु वाञ्छनीय भएकोले होटल, रेस्टुरेन्ट, ट्राभल एजेन्सीहरु ट्रेकिङ्ग एजेन्सीहरु, पर्यटक वाहन सञ्चालक तथा पर्यटनसम्बन्धी सेवाप्रदायकरु र कार्यालयहरुको सेवा तथा कार्यक्षेत्रको विषयसँग सम्वन्धित आचार-संहिताहरु जारी गरिएको छ ।

कोभिड–१९ को महामारीको अवस्था धेरै व्यवसायहरु प्रायशः बन्द नै वा न्यून अवस्थामा सञ्चालन भइरहेको र रोजगारीका अवसरहरु पनि सङ्कुचित हुँदै गइरहेका छन् भने अर्कोतर्फ यसले वातावरण संरक्षणप्रति मानिसहरुको चेतना वृद्धि, पर्यावरणमा भइरहेको प्रदूषणमा कमी आई नेपालका पहाड एवम् हिमश्रृङ्खखलाहरु टाढैबाट पनि स्पष्ट देखिन थालेका छन् ।

कोभिड–१९ पछिका दिनहरुमा सवै क्षेत्रहरु दिगो विकासको अवधारणालाई अझै बढी गम्भीरताका साथ मनन गर्दै हाम्रा पर्यटकीय गतिविधिहरु सञ्चालन गर्नुपर्ने भएकोले नेपाल पर्यटन बोर्डले स्वास्थ्य सुरक्षा संहिताको साथै 'ग्रीन टिप्सहरु' समेत सुझाएको छ । हाम्रा यी कार्यहरूले नेपाल स्वच्छ, सफा, हराभरा, सुन्दर र सुरक्षित गन्तव्य हुनेछ जसबाट पर्यटकहरु नेपाललाई आफ्नो मूल गन्तव्यको रुपमा छनौट गर्न प्रोत्साहित हुनेछन् ।

पर्यटन वजारमा सुव्यवस्थित, सुरक्षित, स्वस्थ र दिगो रुपमा सञ्चालित गतिविधि नै भावी पाहुनाहरुको लागि हामीले दिने मुख्य आतिथ्यता हुनेछ । यसबाट नेपालको पर्यटकीय, वातावरणीय, प्रकृतिक, सांस्कृतिक र नेपालीको मिलनसारपनाको सकारात्मक छविको वृद्धि हुनेछ ।

पर्यटन क्षेत्रका लागि जारी यस संहिता तथा दिगो पर्यटन विकासका लागि समेत जारी भएका यी निर्देशहरुले पर्यटन सेवाको समग्र अवयव र पद्धतिका तहहरुलाई समेट्ने प्रयास गरेको छ । यसले गर्दा हरेक तहमा समान बुझाइ र स्वीकार्य स्तर कायम हुनेछ । पर्यटन उद्योगका सवै क्षेत्रका छुट्टाछुट्टै संहिताहरु यस प्रोटोकल निर्देशिकामा सँग राखिएको छ । यस संहितालाई आवश्यकताअनुसार समय-समयमा परिमार्जन गरिने छ ।

यस संहिताको पालना भए-नभएको विषयमा सम्बन्धत निकायले परीक्षण गर्नेछ ।

सुरक्षा-संहिताको पालना गरौं ! सुरक्षित रहौं !

भाग १

पर्यटन व्यवसाय पुन:आरम्भ (रि-स्टार्ट) का लागि प्रोटोकल

व्यवसायमा पुन:प्रवेशको स्वरूप (रि-इन्ट्री मोड)

पहिलो चरणमा व्यवसायीहरूलाई टाढाबाटै व्यवसायका काम जारी राख्न विशेष प्रोत्साहित गरिन्छ । बिस्तारै “व्यक्ति नै उपस्थित भई (इन पर्सन)” काम गर्नका लागि चरणबद्धरूपमा फर्किन सकिन्छ । “व्यक्ति उपस्थित भई गर्ने “कार्यहरूका लागि पुनः खोल्ने व्यवसायका लागि सामान्य क्षेत्रहरु बन्द रहनुपर्दछ र 'सामाजिक/भौतिक दूरी' कायम गर्ने प्रोटोकलको कडा कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ । अनावश्यक यात्राहरु सीमित गरिनु पर्छ । उच्च जोखिममा रहेका कामदारहरूको लागि विशेष आवासको प्रावधान सिफारिस गरिएको छ । दोस्रो चरणमा व्यवसायीहरूले टाढाबाटै काम गर्ने पद्धतिलाई प्रोत्साहित गरिरहनुपर्छ र, “व्यक्तिउपस्थित भई गर्ने कार्य” (इन पर्सन) सञ्चालनका लागि, सामान्य क्षेत्रहरु बन्द राख्नुपर्दछ । मध्यम सामाजिक दूरी प्रोटोकलहरु लागू गर्नुपर्दछ र व्यवसायहरूले कम्पनीको आवश्यकताअनुसार व्यवसाय सञ्चालन पुनः सुरु गर्न सक्दछन् । उच्च जोखिममा काम गर्ने श्रमिकहरूका लागि विशेष आवासको प्रावधान जारी राख्नुपर्दछ । तेस्रो चरणका अवधिमा, प्रदेश र क्षेत्रमा कोभिड १९ का केसहरु सामान्य अवस्थामा फर्केको कुनै प्रमाण नभएको खण्डमा रोजगारदाताहरूले कार्यक्षेत्रमा प्रतिबन्धित “व्यक्ति उपस्थित भई गर्ने कार्य”मा संलग्न हुने कर्मचारीलाई पुनः काममा लगाउन सकिने छ ।

चरण १

२०७६ चैत ११ गते (२४ मार्च, २०२०) घोषणा भएको लकडाउनदेखि सरकारको तर्फबाट आधिकारिक सूचना नआएसम्म व्यवसाय, प्रतिष्ठानभन्दा बाहिरै बसेर दूरबाट नै कार्यसञ्चालन गर्ने ।

चरण २

आधिकारिक रूपमा घोषित मितिदेखि आधा जनशक्ति उपस्थित भएर काम गर्ने र बाँकी आधाले घरबाट काम गर्ने गरी कार्यालय आंशिक खुल्ला रहने कुरालाई यसचरणमा जोड दिइएको छ । यो चरण सरकारले भाइरस नियन्त्रणमा आई सामान्य अवस्थामा नफर्कने अवस्थासम्म रहिरहने छ ।

चरण ३

हामी यस चरणमा तब प्रवेश गर्दछौं जब सरकारले सबै प्रतिबन्ध हटाउँदछ र हामी सामान्य अवस्थामा फर्कन्छौँ । कम्पनीको पूर्ण जनशक्ति स्वास्थ्य र सरसफाइ अनुशासन सहित काममा सङ्लग्न रहनेछ ।

तेस्रो चरणमा प्रवेश गर्नेसम्बन्धी निर्णय गर्दा निम्न अवस्था र कारकतत्वहरु ध्यानमा राख्नु पर्छ ।

- **व्यवसाय रहेको क्षेत्र र समुदायमा अत्यावश्यक पूर्वाधारहरूको अवस्था**
  लकडाउनको समयमा पानी आपूर्ति, बिजुली, ऊर्जा र यातायात प्रसारमा कुनै प्रभाव छ ? के यी कमीहरूलाई सम्बोधन गरियो ? के कर्मचारीहरूको आवत-जावतको लागि सार्वजनिक यातायात उपलब्ध छ ? यदि छैन भने के व्यवस्था गर्न सकिन्छ ? सामान्य रूपमा, समूहहरूलाई सार्वजनिक यातायातको प्रयोग नगर्न निर्देशन दिऔँ । समूहहरूलाई सवारी साझेदारी, साइक्लिङ र हिंडेर आवत-जावत गर्न प्रेरित गरौं ।
  व्यवसाय पुनःआरम्भ गर्दा वरपरको समुदायलाई विश्वासमा राख्नु पर्दछ । उहाँहरूका विचार र सरोकारका बारेमा छलफल हुनुपर्दछ र साझा तवरबाट व्यवसाय खुलाउने र सञ्चालनको कार्यविधिमा सहमति हुनुपर्दछ ।

- **स्वास्थ्य सेवा प्रणालीको स्थिति**
  स्वास्थ्य आपत्कालीन अवस्थामा व्यवसायवरिपरि स्वास्थ्य सेवा प्रणाली आधारभूत स्तरको हुनु आवश्यक छ र नियमित सेवा सञ्चालन भएको हुनुपर्दछ ।

- **वैज्ञानिक र नियामक सूचकहरू**
  हामीले नियामक र गैर-नियामक आवश्यकताहरु सम्बोधन गर्नुपर्छ । हामीले त्यस्ता नियमहरु बनाउँदा उपलब्ध र भरपर्दो डाटामा आधारित छन् भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।

- **आपूर्ति श्रृङ्खलाको स्थिति (सप्लाई चेन)**
  व्यवसायले यातायातका मुद्दाहरूलाई कम गरिएको छ भनेर सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । व्यवसायसम्बद्ध सबै सप्लाई चेन साझेदारहरु सामान्य अवस्थामा फर्कनुपर्ने हुन्छ र सामान र सेवाहरु आपूर्ति गर्न उनीहरु सक्षम हुनुपर्दछ ।

- **स्थानीय आदेशहरू**

  हामी सबैले स्थानीय आदेशहरूको पालना गर्नुपर्दछ र व्यवसाय खोल्ने अधिकार दिइएका र सामाजिक भेला हुने प्रतिबन्ध हटाइएका कुरामा सुनिश्चित हुनुपर्दछ ।

- **सवारी व्यवस्था**

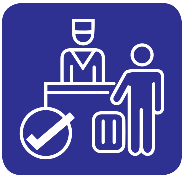
  सवारी व्यवस्थाका लागि माथि उल्लिखित बुँदाअनुसार आफ्ना कर्मचारी र आपूर्ति श्रृंखलामा आबद्ध साझेदारहरूको यात्रामा पनि विचार पुऱ्याउनुपर्दछ ।

  कर्मचारीहरूलाई कहिले कार्यालयमा बोलाउने भन्ने निर्णय पनि आफ्नो सँगठनात्मक मिसन र जोखिम बहन गर्ने क्षमतामा निर्भर गर्दछ । यस्ता विषयवस्तुको सूची तयार पार्न पनि कठिन छ, किनकि यो कुरा संस्था-संस्थाबीचमा र कार्यक्षेत्रअनुसार फरक फरक हुने गर्छन् । हरेक व्यवसायका लागि एउटा 'रिकभरी टिम' (व्यवसाय पुन:प्राप्ति कार्यसमूह) को गठन गर्ने र सो टिमले रिकभरीको लागि समयानुकूल स्पष्ट योजना (रोडम्याप) बनाउनुपर्ने हुन्छ ।

- **आपत्कालीन (इमर्जेन्सी) प्रोटोकल**

  पर्यटन अर्थतन्त्रमा आबद्ध सबै कम्पनीहरूले स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयद्वारा स्थापित राष्ट्रिय आपतकालीन प्रोटोकलको पालना गर्नुपर्छ । प्रत्येक कम्पनीले राष्ट्रिय प्रोटोकल पनि आफ्नो साथमा राख्नुपर्छ , र जब समयअनुसार देश र विश्वमा भाइरसको बारे बढी जानकारी प्राप्त हुन्छ, त्यसअनुकूल कम्पनीको आफ्नै प्रोटोकल पनि परिवर्तन गर्दै जानुपर्दछ, र, अद्यावधिक प्रोटोकल आफूसँग रहेको कुरामा ढुक्क हुनुपर्दछ ।

  यसका लागि उत्तम तरिका भनेको रिकभरी टिमको एक सदस्यलाई कोभिड्-१९ प्रोटोकल विशेषज्ञको रूपमा जिम्मेवारी तोक्नु हो ।



भाग २
होटलहरूको लागि प्रोटोकल

क) पृष्ठभूमि

कोभिड-१९ रोगको बारेमा विद्यमान रहेका अनुभव र प्रमाणका आधारमा यो प्रोटोकल तयार पारिएको छ र आवासीय सेवा प्रदान गर्ने होटललगायतका क्षेत्रले आफ्ना कर्मचारी/कामदार र पाहुनाहरूको स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चत गर्न सकून् भन्ने हेतुले यो डिजाइन गरिएको हो ।

ख) उद्देश्य

यस निर्देशिकाले होटलहरूलाई कोभिड-१९ को सम्भाव्य संक्रमण फैलिनबाट रोक्न र पाहुना, कर्मचारी र व्यवसायका लागि उपयुक्तस्तरको सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित गर्न सुझावहरु प्रदान गर्दछ ।

ग) व्यवस्थापन समूह

कोभिड-१९ को सम्भाव्य संक्रमण फैलिन सक्ने भयबाट रोक्न जारी गरिएको निर्देशिकाहरूको आधारमा होटल व्यवस्थापनले आफ्नो कार्यस्थलमा प्रयोग गर्न सकिने स्तरको एक कार्ययोजना निर्माण गरी लागू गर्नुपर्दछ ।

१. कार्ययोजना

व्यवस्थापन समूहले स्थानीय आधिकारिक स्वास्थ्य संस्था, पर्यटन कार्यालय र पर्यटन व्यवसायी संस्थाहरूसँगको परामर्शमा विद्यमान परिस्थितिको आधारमा एक कार्ययोजना निर्माण गरी स्थानीय तथा राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य संस्थाको सिफारिसबमोजिम त्यसको कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ ।

२. स्रोत परिचालन

कार्ययोजनाको यथाशक्य र प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन सुनिश्चित गर्न व्यवस्थापन समूहले यथेष्ट मानवीय तथा आर्थिक स्रोतको जोहो गर्नुपर्दछ । शंकास्पद बिरामी र उसको सम्पर्कमा आएका सम्भावित व्यक्तिहरूको व्यवस्थापनका लागि स्थानीय आधिकारिक स्वास्थ्य संस्थासँगको सहकार्यमा निर्माण गरिएको कार्ययोजनामा साधन र अपनाउनुपर्ने उपायहरु समेत समावेश हुनुपर्दछ ।

३. सुपरिवेक्षण (सुपरभिजन)

कार्ययोजनाको कार्यान्वयन र अपनाइएका उपायहरूको प्रभावकारिता समय-समयमा मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । कमजोरीहरूको पहिचान गरी सुधार गर्ने र व्यावहारिक अनुभवहरु र उत्तम अभ्यासहरूको अद्यावधिक ज्ञान मुताविक कार्ययोजना परिमार्जन गर्नुपर्दछ । होटलका सम्बन्धित विभागका सदस्यहरु समेत रहेको एक 'संकट व्यवस्थापन समूह'ले कार्ययोजनाको कार्यान्वयन र समयमै त्यसको आवश्यक परिमार्जन पहिचान गर्न व्यवस्थापनलाई सहयोग गर्न सक्दछ ।

४. कार्यहरूको विवरण (लगबुक)

कार्यहरूको विवरण (लगबुक) तयार गर्ने होटल व्यवसायका लागि गरिएका कार्यहरु र सुरक्षार्थ अवलम्बन गरिएका उपायहरूको विस्तृत विवरणसहित रेकर्ड राखी (जस्तै किटाणुनाशक प्रयोग गरेको मिति र समय, प्रयोगकर्ता र प्रयोगस्थल) एउटा विवरण अर्थात् 'लगबुक' कायम गर्नुपर्दछ ।

५. सञ्चार

होटल व्यवस्थापन, कर्मचारीहरु तथा पाहुनाहरूबीच सञ्चार सम्पर्क कायम राख्नुपर्दछ । पाहुनाहरु र अन्य सरोकारवालाहरूसँग कार्ययोजनाको सञ्चार कसरी गर्ने भन्ने विषयमा आफ्ना कर्मचारीहरूलाई निर्देशन प्रदान गर्नाले कार्ययोजनाको कार्यान्वयनमा एकरूपता सुनिश्चित हुन जान्छ ।

६. तालिम तथा सूचना

व्यवस्थापनले सबै कर्मचारीहरूलाई उनीहरूले अवलम्बन गर्नुपर्ने उपायहरूका बारेमा जानकारी दिनुपर्दछ ।

विशेष विधिहरु कार्यान्वयनका लागि तालिम आवश्यक पर्न सक्दछ ।

प्रोटोकलमा भएका निर्देशिका पालना गर्न सबै कर्मचारीहरूलाई स्पष्ट र कडाइका साथ निर्देशन दिनुपर्दछ ।

घ) कोभिड-१९ फैलनबाट रोक्न तथा निर्मूल पार्नका लागि आवश्यक कार्यहरू

१. प्रवेशबिन्दु, प्रवेशद्वार र परिसर

अ) उचित सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गरी तालिमप्राप्त कर्मचारीद्वारा होटलमा प्रवेश गर्ने सबै व्यक्तिहरूको तापक्रम नाप्ने (स्क्रिनिङ गर्ने) ।

आ) ठूला होटलको हकमा कर्मचारी, पाहुना र सरसामानका लागि निसंक्रमण द्वार (सेनिटाइजेसन टनेल) को व्यवस्था गर्ने ।

इ) होटलको सबैले देखिने स्थानमा कोभिड-१९ बाट सुरक्षा र पूर्वसावधानीका उपायहरूसम्बन्धी जानकारीमूलक बोर्ड (सूचना-पाटी) राख्ने।

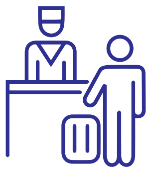
ई) कुनै व्यक्ति लक्षणयुक्त देखिएमा होटलले त्यस्तो व्यक्तिलाई सरकारले तोकेको स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने ।

उ) सबै व्यक्तिले अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गर्ने ।

ऊ) सम्पर्क पहिचानका लागि सहज हुने भएकोले होटल प्रवेशबिन्दुमा पाहुनाको नाम, सम्पर्क ठेगाना, आगमन तथा प्रस्थान मिति र समय उल्लेख गरी 'आगन्तुक विवरण (लग सिट)' बनाउने ।

ए) होटल परिसरमा कोभिड-१९ सम्बन्धी सूचना तथा जानकारी प्रसार गर्ने अडियो प्रसारण (अडियो ब्रोडकास्ट) को व्यवस्था मिलाउने ।

२. रिसेप्सन/लबी/द्वारपाल



रिसेप्सनमा बस्ने कर्मचारीहरूले पाहुनाहरूलाई कोभिड-१९ बिरुद्ध होटलले अपनाएको नीति-नियमका बारेमा जानकारी दिनुपर्ने ।

रिसेप्सन डेस्कका कर्मचारीले भौतिक दूरी कायम गर्नेलगायतका सबै आवश्यक पूर्वसावधानीहरु अपनाउनुपर्ने ।

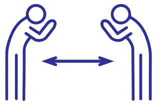
'स्वाशप्रश्वास शिष्टाचार' र 'रोकथामका उपायहरूसम्बन्धी जानकारी' लबी नजिकैको भित्तामा देखिने गरी राख्ने ।

सम्पर्क पहिचान सहज बनाउन पाहुनाको सम्पूर्ण सम्पर्क विवरण, ३० दिन पहिलेदेखिको यात्रा विवरण र आगामी गन्तव्यको विवरण राख्ने ।

रिसेप्सन डेस्कमा आवश्यक किटाणुनाशक सामग्रीहरु (डिसइन्फेक्सन किट) उपलब्ध हुनुपर्दछ :

- सतह सफाइ तथा पुछाइका लागि किटाणुनाशक रसायन, वाईप्स, टिस्युहरु ।
- मुहार/आँखा छोप्ने मास्क (छुट्टाछुट्टै वा एउटै, मुहार छोप्ने कवच/'फेस शिल्ड', चस्मा) ।
- पञ्जा (डिस्पोजेबल) ।
- सुरक्षा एप्रोन (डिस्पोजेबल) ।
- पूर्णकद लम्बाई र लामो बाहुला भएको गाउन ।
- जैविक जोखिम रोक्नसक्ने डिस्पोजेबल ब्याग ।
- लबी वा सार्वजनिकस्थलमा हुने बसाइँ सकेसम्म कम गर्ने र त्यस्ता ठाउँलाई नियमित निसंक्रमीकरण (सेनिटाइजेसन) गर्ने ।

३. सामाजिक दूरीको उपाय, हातको सरसफाइ र स्वासप्रश्वाससम्बन्धी स्वच्छता कायम गर्ने



सामाजिक (वा भौतिक) दूरी भन्नाले पाहुनाहरूसँग र कर्मचारीहरु माझ अंकमाल, चुम्बन वा हात मिलाउने र धेरै नजिक जाने कार्यबाट अलग रहनु भन्ने बुझिन्छ । यसमा कम्तीमा १ मिटर (३ फिट) दूरी कायम गर्नुपर्दछ । हातको सरसफाइ भन्नाले अल्कोहलयुक्त रसायन (सेनिटाइजर) को नियमित र दुबै हातको पूर्ण सफाइ गर्ने वा साबुन-पानी ले राम्रोसँग हात धुने कार्यलाई जनाउँदछ । स्वास-प्रश्वास शिष्टाचार भन्नाले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा मुख र नाकलाई कुहिना वा टिस्युले छोप्ने बुझाउँदछ । प्रयोग गरिएको टिस्यु तत्कालै ढक्कन भएको डस्टबिनमा फाल्नुपर्दछ ।

४. सम्भाव्य संक्रमित पाहुनाहरूको निगरानी/अनुगमन

व्यक्तिगत विवरणको सुरक्षा र गोपनियताको हकसम्बन्धी कानूनी प्रावधानसमेत मनन गर्दै सम्भाव्य संक्रमित वा बिरामी पाहुनाहरूको निगरानी वा अनुगमन गर्नुपर्छ । रिसेप्सनमा बस्ने कर्मचारीले विवेकपूर्ण ढंगले राखेका यस्ता सबै सूचनाहरु व्यवस्थापन र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूलाई अवस्थाको मूल्याङ्कन र उचित निर्णयहरु गर्नका लागि उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।

५. प्राविधिक तथा मर्मत सेवा

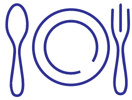
५.१ भाँडा धुने र लुगा धुने उपकरण

भाँडा धुने र लुगा धुने उपकरण उचित तवरले सञ्चालन भए-नभएको, मुख्यतया सञ्चालन तापक्रमका साथै सरसफाइ तथा किटाणुनाशक रसायनको सही मात्रामा प्रयोग भएको जाँच गर्नुपर्दछ ।

५.२ डिस्पेन्सरहरू (सरसफाइ सामग्री आफैं झर्ने मेसिनहरू) को व्यवस्थापन

साबुनको झोल झार्ने मेसिन (Soap and Disinfectant Solution Dispenser), हात ओभाउने मेसिन (Hand Dryer), टिस्युपेपर अड्काउने मेसिन (Disposable Tissue Dispenser) र यस्तै प्रकृतिका अन्य उपकरणहरूले उचित तवरले कार्य गरे नगरेको सुनिश्चित गर्न नियमित जाँच गर्नु पर्दछ । होटलका विभिन्न स्थानहरु, पाहुना एवं कर्मचारीहरूले प्रयोग गर्ने सार्वजनिक शौचालय र अन्य स्थलहरु (भोजन-कक्ष, रेस्टुरेन्ट र बारहरूको प्रवेशद्वार) मा सेनिटाइजर झार्ने मेसिन (Disinfectant Gel Dispenser) जडान गर्ने व्यवस्था होटलको कार्ययोजनामा हुनुपर्दछ ।

६. रेस्टुरेन्ट, पार्टीस्थल, बैठक तथा भोजन-कक्ष र बारहरू



६.१ रेस्टुरेन्ट, भोजन-कक्ष र बारमा काम गर्ने कर्मचारीहरूले व्यक्तिगत सरसफाइ जस्तै नियमित रूपमा हात धुने र स्वासप्रश्वास स्वच्छता कायम गर्ने गर्नुपर्दछ ।

६.२ पाहुनाहरूलाई रेस्टुरेन्ट, भोजन-कक्ष र बारमा प्रवेश गर्दा वा बाहिर निस्कँदा उक्त स्थानका प्रवेशद्वारमा राखिएका सेनिटाइजर प्रयोग गर्न स्मरण गराउनु पर्दछ ।

६.३ बुफे (बफेट) र पेय मेसिनहरू

आफैँ झिकेर खाने (बुफे) परिपाटी हुनु हुँदैन ।

कफी मेसिन, सोडा मेसिन आदि हातले थिचेर पेय झार्ने मेसिन वा यसका भागहरु जहाँजहाँ हातले छोइएको छ, ती ठाउँलाई तुरून्तै निर्मलीकृत गर्नुपर्छ । ६.४ टेबल र कुर्सी मिलाउने कुरामा ख्याल

सम्भव भएसम्म १० वर्गमिटरको क्षेत्रफलमा अधिकतम ४ जना बस्ने व्यवस्था हुनुपर्दछ । टेबल मिलाएर राख्दा एउटा कुर्सीको पछिल्लो भाग र अर्को कुर्सीको पछिल्लो भागको दूरी १ मिटरभन्दा बढी हुनुपर्दछ, जसले पाहुनाहरु एकअर्काबाट कम्तीमा १ मिटरको दूरीमा रहन्छन् ।

७. वयस्क र बच्चाहरूको मनोरञ्जनस्थल : क्यासिनो, स्पा, जिम, खेलकुद कक्ष आदि अहिलेको अवस्थामा बन्द गर्नुपर्दछ ।

८. सरसफाइ र हाउसकिपिङ

८.१ सरसफाइ र नि:संक्रमीकरण

व्यवस्थापन समूहले समय-सारिणी (टाइम-सिट) मा आधारित कार्ययोजना पालना गर्नुका साथै सोको अनुगमन गर्नुपर्दछ ।

लबी, शौचालय र सबै सार्वजनिकस्थलहरु नियमित रूपमा नि:संक्रमीकरण र सरसफाइ गर्नुपर्दछ ।

हातले छोइएको सतह नियमित रूपमा नि:संक्रमीकरण र सरसफाइ गर्नुपर्दछ ।

सार्वजनिकस्थलहरु (शौचालय, हल, कोरिडोर, लिफ्ट आदि) को सरसफाइ र नि:संक्रमीकरण गर्दा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ ।

अक्सर हातले छोइने वस्तुहरु जस्तै हेन्डिल, लिफ्टको बटन, भ¥याङका डन्डीहरु तथा रेलिङ, बिजुलीको स्विच, चुक्कुल आदि प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ ।

सबै सरसफाइ कमचारीहरूलाई व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) लगाउन दिनुपर्दछ ।

सबै सरसफाइ कमचारीहरूलाई सरसफाइ सामग्रीहरू जस्तै, ब्लिच, हाइड्रोजन पेरोअक्साईड, अल्कोहल आदिको तयारी, ओसारप्रसार, प्रयोग र भण्डारणसम्बन्धी तालिम दिनुपर्दछ ।

एकपटक प्रयोग गरिएका सरसफाइ उपकरणहरू अर्को कोठामा प्रयोग गर्नुपूर्व उपयुक्त किटाणुनाशक प्रयोग गरी वा उत्पादकको निर्देशनबमोजिमको मात्रा प्रयोग गरी सेनिटाइज गर्नुपर्दछ ।

सबै प्रकारका कपडाहरू (तौलिया, तन्ना, खोलहरू, तथा अन्य कपडा) विशेष चिन्ह अंकित झोलाभित्र राखी धुलो एवं वरपरको सतह वा व्यक्तिको संसर्गबाट हुनसक्ने सम्भाव्य संक्रमण बाट जोगाउन सावधानी अपनाउनुपर्दछ ।

सम्भाव्य संक्रमण फैलिनसक्ने जोखिम कम गर्न एकपटक प्रयोग गरिएका सबै वस्तुहरू उचित तवरले चलाउनुपर्दछ । नष्ट गर्न मिल्ने वस्तुहरू (रुमाल, पञ्जा, मास्क र टिस्यू) ढक्कन भएको भाँडामा राखी होटलको कार्ययोजना र राष्ट्रिय फोहर व्यवस्थापन नियम बमोजिम नष्ट गर्नुपर्दछ ।

सरसफाइ कमचारीहरूलाई व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) को प्रयोग र पीपीई झिकेपछि, सरसफाइ र निःसंक्रमीकरण गरिसकेपछि हातको सरसफाइसम्बन्धी तालिम दिनुपर्दछ । होटलका सबै कोठाहरू एवं सार्वजनिक स्थलहरूमा दैनिक स्वच्छ हावाको आवतजावत हुने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।

होटलमा बसेको कुनै पाहुना वा कर्मचारीलाई भाइरसको संक्रमण पुष्टि भएमा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाको सहकार्यमा होटलले पूर्ण निःसंक्रमीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

फोहोरको उचित व्यवस्थापन/विसर्जन सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । वातावरणमैत्री अभ्यासहरू अनुसरण गर्नुपर्दछ ।

८.२ बिरामी पाहुनाहरूको निगरानी : हाउसकिपिङ र सरसफाइ कर्मचारीहरूले कुनै कोठामा हुनसक्ने सम्भाव्य बिरामी पाहुनालगायत कुनै पनि तत्कालीन घटनाको बारेमा व्यवस्थापन वा रिसेप्सन डेस्कलाई जानकारी दिनुपर्दछ । तिनीहरूले यी सबै सूचनाहरू विवेकपूर्ण तवरले प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

८.३ सरसफाइमा संलग्न सबै कर्मचारीलाई सुरक्षाका सबै सामग्री उचि तवरले उपलब्ध गराउने ।

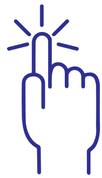
८.४ पाहुनाले छोडी गएपछि कोठाको समग्र रूपले निःसक्रमीकरण गर्ने र त्यसपछि ४८ घण्टासम्मका लागि उक्त कोठा खाली राख्ने ।

८.५ प्रतिव्यक्ति क्षेत्रफल : भौतिक दूरी कायम गर्ने दृष्टिकोणबाट होटलभित्र ठाउँको व्यवस्थापन र प्रति व्यक्ति क्षेत्रफलको पुनरावलोकन गरिनु पर्दछ । ठाउँको व्यवस्थापन विभिन्न चरणमा गर्नुका साथै होटलभित्रको समग्र आन्तरिक ठाउँ प्रयोग गर्दा सामाजिक दूरीको अवधारणा बमोजिम हुनुपर्दछ ।

८.६ भेला/बैठक : नेपाल सरकारले अर्को सूचना जारी नगरेसम्मका लागि एउटा कक्षमा २५ जनाभन्दा बढी व्यक्तिको भेला वा बैठक गर्न प्रतिबन्ध लगाउने ।

८.७ स्वेच्छिक हाउस किपिंग : पाहुनाहरूले आफ्नो कोठामा आफै हाउस किपिंग कार्य गर्न सक्नेछन् ।

८.८ आपूर्तिकर्ताहरु : वस्तु तथा सेवाहरूको ठेकेदारहरु र आपूर्तिकर्ताहरूले सुरक्षित कार्यप्रणालीको पालना गर्नुका साथै सेनिटाइजेसन प्रणाली दुरूस्त राख्नुपर्दछ ।



९. प्राविधिक सेवाका लागि विचार गर्नुपर्ने केही कुराहरूः९.१ सम्भव भएसम्म धेरैपटक हातले छुनुपर्ने स्थानहरूमा छुने काम कम गर्ने, जस्तै : सम्भव भएसम्म ढोका खुल्ला राख्ने ।

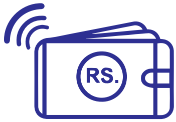
९.२ ग्राहकको मोबाइलमा रहने ग्राहक परिचय कोड (lient Identification Code)_ को प्रयोग गरी होटलमा चेक इन र चेक आउट गर्नुका साथै विद्युतीय साँचोको प्रयोग गर्ने ।

९.३ लिफ्ट प्रयोग गर्दा एउटा कारमा न्यूनतम पाहुनाहरु राखी प्रयोग गर्ने, 'बेल कर्मचारी' (बेल स्टाफ) ले अर्के लिफ्ट प्रयोग गर्ने ।

९.४ कोठाभित्रै दिइने सेवा (रूम सर्भिस) हाललाई बन्द गर्ने ।

९.५ कोभिड-१९ सम्बन्धी संहिता र रोकथामका उपायहरूको जानकारी छपाई सामग्रीमार्फत् नभई कोठामा राखिएको टिभीमार्फत् दिने ।

९.६ बुफे सेवा बन्द गर्ने र डाइनिङ हलमा पालैपालोसँग थोरै थोरै पाहुना बोलाई भौतिक दूरी कायम गरेर वेटरले नै पस्केर खुवाउने व्यवस्था मिलाउने ।



९.७ कोठामा प्रयोग गरिने सामग्रीहरु घटाउँदै लैजाने ।

९.८ विद्युतीय 'वालेट' र 'ई-पे'मार्फत् भुक्तानी गर्ने ।

९.९ व्यायामशाला/स्वास्थ्य क्लबहरु बन्द गर्ने ।

९.१० पाहुनाले छोडी गएपछि कोठाको सघन सफाई गर्ने । त्यसपछि २४ घण्टासम्मका लागि

उक्त कोठा खाली राख्ने । कोठा पुनः सफा गर्ने, अर्को पाहुना 'चेक इन' हुनुभन्दा २४ घण्टा अघिदेखि कोठा बन्द राख्ने ।

९.११ कुनै शंकास्पद बिरामीका लागि होटलमा केही कोठाहरु आइसोलेसन कक्षको रुपमा राख्ने । कोठाहरु पूर्ण रुपमा सेनिटाइज गर्ने र जोखिम निराकरण गर्न कम्तीमा ७२ घण्टा खाली राख्ने ।

अंग्रेजी डकुमेन्टको पृ. ८ को अन्तिमका ३ बुँदा अनुवाद नभएको, भर्सन फरक परेको हो कि ? (सीएन)

९. होटलका लागि सिफारिस गरिएका 'ग्रीन टिप्स'हरू

१. पानीको प्लास्टिक बोत्तलहरु प्रयोग नगर्ने, त्यसको सट्टा सिसाका बोत्तलहरु प्रयोग गर्ने ।

२. बाथरुममा पुनः भर्न सकिने स्याम्पु, साबुन, क्रिम डिस्पेन्सरहरु जडान गर्ने र प्लास्टिकले बेरिएको साबुन र साना प्लास्टिक बोत्तलमा प्याक गरिएका सामानहरु प्रयोग नगर्ने ।

३. प्रत्येक कोठामा राखिने डस्ट बिनहरु पनि सकेसम्म पुनः प्रयोग हुने वा कुहिने खालका मात्र राख्ने ।

४. लुगा धुनका लागि लाउन्ड्री ब्याग दिँदा पनि पुनः प्रयोग गर्न सकिने झोलाहरु मात्र दिने । ।

५. डिस्पोज गर्ने चप्पलहरुको प्रयोग बन्द गर्ने ।

६. कोठामा सामान ल्याउनका लागि पनि पुनः प्रयोग गर्न सकिने साना झोलाहरु प्रयोग गर्ने ।

७. मिनिबारको स्वरुपमा पनि संहिताअनुसार परिवर्तन ल्याउने ।

८. साँचोका कार्ड (की-कार्डस्) हरुलाई पुनःप्रयोगमा ल्याउने ।

९. बिल-बिजकहरु इमेलमार्फत् पठाउने ।

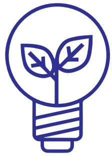
१०. बिजुली खपत कम गर्न वातावरणमैत्री फ्लोरेसेन्ट बत्ती, सौर्य ऊर्जा आदि प्रयोग गर्ने ।

११. कोठाहरु प्रयोग नभएको बखत बत्ती, हिटर र एअर कण्डिसनहरु बन्द गर्ने ।

१२. सबै धारा र शावरहरुमा पानी बचत गर्ने प्रविधि राख्ने ।

१३. कोठाका बत्तीहरु पनि स्वचालितरुपमा बल्ने तथा निभ्ने सुविधासहितको आधुनिक प्रविधि राख्ने ।

साना होटल र होमस्टेका लागि सिफारिस गरिएका 'ग्रीन टिप्स'हरू



१. मिनरल पानीको प्लास्टिक बोत्तलहरु प्रयोग नगर्ने ।

२. पिउने काममा प्लास्टिकबाट बनेका नली/पाइपहरु (स्ट्र) प्रयोग नगर्ने ।

३. डिस्पोजेबल प्लास्टिक प्लेट र अन्य भाँडाकुँडा (कटलेरी) हरु प्रयोग नगर्ने ।

४. कम पानी खपत हुने पद्धतिको शौचालय बनाई प्रयोग गर्ने ।

५. बत्तीको लागि 'एलईडी' बल्ब प्रयोग गर्ने (किनकि यो बढी प्रकाश दिने, भरपर्दो र किफायती हुन्छ) ।

६. वैकल्पिक ऊर्जाको रूपमा सौर्यबत्ती प्रयोग गर्ने जसले गर्दा निरन्तर बत्ती आइरहन्छ ।७. स्थानीयले उत्पादन गरेका खाद्यान्नहरु उपभोग गर्ने जसले गर्दा स्थानीय किसानलाई सहयोग पुग्छ र धेरै टाढादेखिको खाद्यान्न ढुवानी खर्च घटाउँदछ ।

८. छुट्टाछुट्टै प्याक गरिएका सामग्रीहरूको सट्टा एउटै भरिएको प्याकमा राखिएको साबुन, स्याम्पु, क्रिम डिस्पेन्सरहरु प्रयोग गर्ने ।

९. कोठाहरूमा धूमपानरहित नियम अपनाउने । त्यसको सट्टा कुनै स्थानलाई तोकेर 'धूमपान क्षेत्र' (स्मोकिङ जोन) बनाइदिने ।

१०. आँगनमा आगो ताप्ने (क्याम्पफायर) को प्रयोग निरूत्साहित गर्ने ।

कोठावरिपरि स्वच्छ हावाको प्रबन्ध

१. स्वच्छ हावा कोठाभित्र प्रवेशका लागि झ्यालहरु खुल्ला राख्ने ।

२. हावा शुद्ध पार्नका लागि औषधिजन्य पदार्थ (एअर फ्रेस्नर) हरूको प्रयोग नगर्ने किनकि धेरैजसो यस्ता उत्पादनहरूमा रसायन र कृत्रिम वासना हुन्छ ।

३. हावामा भएको प्रदूषण शोषण गरी हावाको गुणस्तर सुधार गर्नका लागि होटल, होमस्टे तथा घरवरिपरि उपयुक्त बोटबिरूवाहरु रोपी हुर्काउने ।

४. कोठा र सार्वजनिक स्थानहरूमा धूमपानरहित नियम अपनाउने ।

भाग ३

रेस्टुरेन्टहरूका लागि निर्देशिका

खोल्नुपूर्वको तयारी

कर्मचारीसँग वार्ता तथा समझदारी

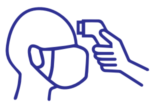
व्यवसायहरु खोल्नुपूर्व त्यहाँ कार्यरत सम्पूर्ण कर्मचारीहरूको बीचमा भेट वा भर्चुअल बैठक बसी आपसी छलफलका माध्यमद्वारा निर्देशिकाबारे पूर्ण जानकारी र नयाँ परिवर्तनबारे समझदारीगर्नुपर्ने हुन्छ । सुरक्षा र व्यवसाय सञ्चालनका प्रशासनिक पक्षमा क्षमता अभिवृद्धि तालिम पनि प्रदान गर्नुपर्ने हुन्छ ।

हल्का किसिमले व्यवसाय खोल्दै जाने (स्टेग्गर स्टार्ट)

कोभिड-१९ को समयमा हल्का-हल्का तरिकाले व्यवसाय खोल्दै जानु नै उपयुक्त हुनेछ । यसो गर्दा व्यवसायले विस्तारै पुरानै रूप लिने हुन्छ भने रोगको संक्रमणको सम्भावना पनि घट्दै जानेछ ।

यस अवधिमा सकेसम्म प्याकिङ्ग खाना बिक्री ('टेक अवे') तथा अनलाइन डेलिभरीमार्फत् होम सर्भिसलाई जोड दिऔं ।

जाँच निर्देशिका (चेक प्रोटोकल)



१. **थर्मल जाँच :** कर्मचारी, सेवाग्राही तथा आुर्तिकर्ताको जाँच गर्ने । जाँचको विवरण विद्युतीय प्रणाली वा रेकर्ड फाइलमा राख्नुपर्दछ ।

२. **प्रवेश निषेध :** रुघाखोकी, ज्वरो र स्वाशप्रश्वासमा समस्या भएका कर्मचारी, सेवाग्राही तथा आपूर्तिकर्तालाई प्रवेश निषेध गर्ने ।

३. **स्वास्थ्य उपकरण :** स्वास्थ्य विशेषज्ञले सिफारिस गरेबमोजिम पूर्ण मेडिकल किटराख्नुपर्दछ र त्यो प्रयोग गर्न जान्ने कम्तीमा दुईजना कर्मचारीहरु उपलब्ध हुनुपर्दछ ।

४. यदि संक्रमित केस फेला परेमा सरकारको इमर्जेन्सी निर्देशिकाको पालना गर्ने ।

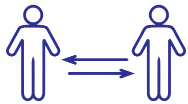
५. व्यवसाय परिसरको विभिन्न ठाउँमा सूचनापाटी स्थापना गरी कोभिड-१९ बाट बच्ने आवश्यकीय सुरक्षात्मक जानकारीबारे प्रदान गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।

६. समय समयमा बोलेर श्रव्यदृश्य माध्यमबाट पनि कोभिड-१९ बारे जानकारी दिइरहनु पर्दछ ।

सरसफाई निर्देशिका

व्यक्तिगत सरसफाइका लागि जाँचसूची तथा तालिका : उन्नत तरिकाको विस्तृत व्यक्तिगत सरसफाइ जाँचसूची तथा तालिका **अनुसूची २** मा रहेको छ । यस्तो सूची तथा तालिकाको नियमित सुपरिबेक्षण गरिनुपर्दछ । 'कर्मचारी तथा कार्यालय परिसरको सरसफाइ'को यस्तो सूची सम्बन्धित अधिकारीबाट निरीक्षणका लागि उपलब्ध हुनुपर्दछ ।

भौतिक दूरीसम्बन्धी निर्देशिका



१. भौतिक दूरी कायम गर्दै कति जना पाहुनासम्मलाई एकपटकमा धान्न सक्ने हो भन्ने कुराको लेखाजोखा गरी सो सूचना बाहिरै राखिएको हुनुपर्छ ।

२. भौतिक दूरी कायम गर्नका लागि चलिआएको सर्वोकृष्ट चलनअनुसार टेबल कुर्सीहरूको सजावट र व्यवस्थापन गर्नुपर्ने छ ।

३. भौतिक दूरीका लागि पालन गर्नुपर्ने नियमका बारेमा तयार पारिएको संहिता चाहेको बेला सम्बद्ध जसले पनि सहजै हेर्न सक्नेगरी उपलब्ध हुने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

सिफारिस गरिएका सुरक्षा अभ्यासहरू

यहाँ सिफारिस गरिएका अभ्यासका बारेमा आफ्नो व्यवसायभित्र पनि छलफल गरी सहमतिका आधारमा ती 'सफाइ तथा भौतिक दूरीसम्बन्धी सुरक्षात्मक उपायका बुँदा' अभ्यासमा ल्याउनुपर्छ र नियमित अनुगमन गरिरहनुपर्छ ।

हरेक व्यवसायले यस्तो बुँदाको सूची तयार पार्नुपर्दछ र कार्यान्वयन भए नभएको सुपरिवेक्षण तथा अनुगमन गर्नुपर्छ ।

सिफारिस गरिएको व्यक्तिगत सरसफाइ निर्देशिका

कार्यरत कर्मचारीहरूले गर्नुपर्ने :

१. प्रत्येक पटक कार्यालय प्रवेश गर्दा, टेबल सरसफाइ गरेपछि, प्रत्येक कारोबार गरेपछि र शौचालय गएपश्चात् अनिवार्य हात धुने । केही नगरे

पनि प्रत्येक घण्टा **२० सेकेन्डसम्म** साबुन-पानीले हात धुने ।

२. लगाएका कपडा तथा युनिफर्महरु बेलाबेलामा सफा गरिराख्ने ।

३. नियमित तालिम प्रदान गरिरहने, कोभिडको बदलिँदो परिस्थिति र गर्नुपर्ने नयाँ अभ्यासको सूचना/ जानकारी प्रदान गरी राख्ने र ती कुराको अभिलेखीकरण तथा सुपरिवेक्षण गर्ने ।

४. खोक्दा दुवै कुहिनाले वा माक्सले छेक्ने ।

५. निर्देशित गरिएका व्यक्तिगत सरसफाइ निर्देशिका र तालिकाको कडाइका साथ पालना गर्ने ।

व्यवसाय सञ्चालकले गर्नुपर्ने :

१. परिसरमा प्रवेश गर्दा हात धुने वा सेनिटाइजरले हात सफा गर्ने ।

२. नगद भुक्तानी भन्दा विद्युतीय पद्धति र कार्डबाट गरिने भुक्तानीलाई प्रश्रय दिने ।

३. खोक्दा दुवै कुहिनाले वा मास्कले छेक्ने ।

४. सामान्य सरसफाइ र सफा कपडा लगाउनमा जोड दिने ।

परिसरमा हुनुपर्ने सरसफाइ व्यवस्था :

१. हात धुने स्थान र सेनिटाइजरको सहज पहुँच मिलाउने ।

२. सकेसम्म सरसफाइ र सेनिटाइज गर्न सजिलो हुने खालका टेबल तथा कुर्सी राख्ने (जस्तै : काठ, प्लास्टिक, धातु, छाला आदि चिल्लो सतह भएका)

३. सकेसम्म पंखा, एसी आदिले होइन कि आफैं हावा खेलेर स्वच्छ बनोस् भन्नेतर्फ ध्यान दिने ।

४. समय तालिका बनाई दिनभर विभिन्न समयमा काम गर्ने टेबल, कुर्सी तथा अन्य सतहहरु सफाइ गर्ने कुरामा जोड दिने ।

५. शौचालय तथा रिसेप्सन एरियामा समय-तालिकाअनुसार बारम्बार सफाइ र सेनिटाइज गर्ने ।

६. शौचालयमा धाराको पानी (रनिङ वाटर) व्यवस्था गर्ने र साबुन तथा सेनिटाइजरको उपलब्धता सुनिश्चित गर्ने ।

७. कार्पेट, भुइँ, पर्दा, टेबल तथा अन्यत्र प्रयोग भएका कपडाहरु नियमित धुने व्यवस्थाका

लागि एउटा तालिका तयार पार्ने र सो कार्य भए-नभएको अनुगमन पनि गरिरहने ।

८. साबुन र पानीको प्रयोग गरी सतहको सफाइ गर्ने । साथै क्लिनरको पनि प्रयोग गरी यस्ता सतहहरूको सफाइ गर्दा अझ प्रभावकारी हुने ।

९. कपडाहरूको हकमा सम्भव भएसम्म उत्पादकको निर्देशनअनुसार उपयुक्त तातो पानीको सेटिङको प्रयोग गरी सफा गर्ने साथै कपडाहरूलाई राम्रोसँग सुकाउने । अथवा, घरेलु किटाणुनाशक औषधीको प्रयोग गरी किटाणुरहित बनाउने ।

१०. नियमित रूपमा भ्याकुम लगाउने ।

इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू जस्तै ट्याब्लेटहरू, टचस्क्रिनहरू, किबोर्डहरू, रिमोट कन्ट्रोलहरू र एटिएम मेसिनहरूको लागि (अंग्रेजी भर्सनमा यो भाग छैन, सीएन)

- इलेक्ट्रोनिक डिभाइसहरूमा धुनयोग्य कभरहरु राख्ने ।
- सरसफाइ र किटाणुरहित बनाउन उत्पादकको निर्देशनको पालना गर्ने ।
- कुनै पनि मार्गनिर्देशनको उपलब्धता नभएको अवस्थामा कम्तीमा पनि ७० प्रतिशत अल्कोहलयुक्त वाप्स तथा स्प्रेहरूको प्रयोग गर्ने साथै सतहहरु (सर्फेस) लाई राम्रोसँग पूर्ण रूपमा सुख्खा राख्ने ।

कपडा, तौलिया, लिनेन र अन्य आइटमहरूको लागि

- कपडाहरूको हकमा उत्पादकको निर्देशनअनुसार उपयुक्त तातोपानीको सेटिङको प्रयोग गरी सफा गर्ने साथै कपडाहरूलाई राम्रोसँग सुकाउने ।
- विरामी भएको ब्यक्तिले प्रयोग गरेको फोहोर कपडाहरूलाई हातमा डिस्पोजेबल ग्लोब लगाएर मात्र व्यवस्थापन गर्ने
- बिरामी भएको ब्यक्तिले प्रयोग गरेको फोहोर कपडाहरु धुने कार्यका लागि पनि हातमा डिस्पोजेबल ग्लोब लगाउने ।
- फोहोर कपडाहरूलाई नझट्कार्ने ।
- प्रयोग गरिने अन्य कपडाहरूलाइँ पनि माथि सर्फेसका लागि दिइएको निर्देशनअनुसार नै सफा र किटाणुरहित बनाउने ।
- त्यसपछि हातवाट ग्लोब हटाउने र हात सफासँग धुने ।

  यदि कोही बिरामी छ भने तपाईंको भवन र प्रदान गरिने सुविधाहरूलाई सफा र किटाणुरहित बनाउने

- बिरामी व्यक्तिले प्रयोग गरेका क्षेत्रहरूलाई अन्य व्यक्तिहरूको प्रयोगका लागि निषेधित गर्ने
- कम्पनीहरूको हकमा सेवा सञ्चालनको कार्य बन्द गर्न नपर्ने ,संक्रमित क्षेत्रहरु मात्र बन्द गरे पुग्ने ।
- संक्रमित क्षेत्रहरूमा हावाको प्रवेश गराउन वाह्य ढोका र झ्यालहरु खोल्न सकिने ।
- सम्भव भएको अवस्थामा २४ घण्टापछि मात्र सरसफाइ र किटाणुरहित बनाउने कार्य सम्पन्न गर्ने अन्य अवस्थामा सम्भव हुने लामो समय कुर्ने ।
- बिरामी ब्यक्तिले प्रयोग गरेको सम्पूर्ण क्षेत्रहरु जस्तै कार्यालयहरु, बाथरूमहरु, कमन क्षेत्रहरु लगायत संयुक्त रूपमा प्रयोग गरिने इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरु जस्तै ट्याब्लेटहरु, टचस्क्रिनहरु, किबोर्डहरु, रिमोट कन्ट्रोलहरु र एटिएम मेसिनहरूको सफाइ गर्ने र किटाणुरहित बनाउने ।
- सम्भव भएसम्म इएर फिल्टरयुक्त उच्च दक्षता भएको भ्याकुमको प्रयोग गरी आवश्यकताअनुसार खाली ठाउँको सफाइ गर्ने ।
- कोठा वा स्पेसमा भ्याकुम लगाउँदा मान्छे नभएको समय कुरेर उपयुक्त समयमा मात्र लगाउने, जस्तै- कमन स्पेसहरूको हकमा रातीको समयमा अनि निजी कोठाको हकमा दिउँसोको समयमा गर्ने ।
- कोठा वा स्पेसलाई भ्याकुमले पनि समेट्न नसक्ने धुलाका साना साना कणहरूबाट समेत मुक्त बनाउन स्वतः बन्द हुने रूम फ्यानहरु तथा केन्द्रीय ताप नियन्त्रण प्रणालीको अवलम्वन गर्ने ।
- उपयुक्त तरिकावाट किटाणुरहित बनाइएको क्षेत्रलाई पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिने ।
- बिरामी व्यक्तिहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा नरहेका कामदारहरु डिसइन्फेक्सनपछि पुनः काममा फर्कन सक्ने ।
- ७ दिनभन्दा पनि बढी बिरामी व्यक्तिसँग सम्पर्कमा रहेका र सेवा प्रदान गरेका कामदारहरूका लागि पनि अतिरिक्त सरसफाइ र डिसइन्फेक्सनको आवश्यकता नपर्ने ।
- कुनै पनि व्यवसाय वा समुदायले स्वस्थ वातावरणका लागि अवलम्बन गर्नुपर्ने सामान्य उपायहरूमार्फत् दैनिक सरसफाइ र डिसइन्फेक्सनको कार्यमा नियमितता प्रदान गर्ने ।

आउटडोर क्षेत्रको सरसफाइ तथा किटाणुनाशक

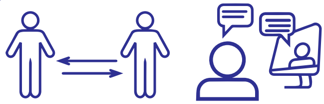
- आउटडोर क्षेत्रलाई डिसइन्फेक्सनको आवश्यक पर्दैन, सामान्य सरसफाइ नै प्रयाप्त हुन्छ ।
- आउटडोर खेलमैदानहरूमा डिसइन्फेक्टेन्ट स्प्रे नगर्नु नैंउपयुक्त हुन्छ, किनकि यो न त आपूर्तिको प्रभावकारी उपाय नै हो न त यसले जनतामाझ कोभिड–१९ को जोखिम कम गर्न सक्ने प्रमाणित भएको छ ।
- प्लास्टिक र मेटलबाट बनेका साथै वारम्बार प्रयोग गरिने बार र रेलिङ्गहरूको नियमित रूपमा सरसफाइ गर्ने ।
- काठबाट बनेका सामग्रीहरु जस्तै बेन्च, टेबलहरूको डिसइन्फेक्सनको लागि सिफारिस गरिँदैन ।
- कम प्रयोग हुने बाटोहरु र क्षेत्रहरूमा डिसइन्फेक्सन नगर्ने ।
- यी क्षेत्रहरूवाट कोभिड–१९ को संक्रमणको सम्भावना न्यून हुने भएकोले डिसइन्फेक्सन आवश्यक र प्रभावकारी नहुने ।
- नियमित सरसफाइ गर्ने कर्मचरीहरूद्धारा सामुदायिक ठाँउहरूको सरसफाइ गर्ने र किटाणुरहित बनाउने
- कर्मचारीहरु सरसफाइ र किटाणुशोधनको उचित प्रयोगका लागि प्रशिक्षित छन् भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्ने ।
- फोहोरमैला व्यवस्थापन (ट्रयास हयाण्डलिङ) लगायत सरसफाइ सम्वन्धी सम्पूर्ण कार्यहरु गर्दा डिस्पोजेबल ग्लोब र गाउनको प्रयोग गर्ने ।
- उच्च जोखिमयुक्त ठाँउहरूमा सरसफाइ गर्दा किटाणुनाशक उत्पादनमा आधारित थप व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणहरूको आवश्यकता पर्ने ।
- ग्लोब र गाउन लगाउने व्यक्ति र वरिपरिको क्षेत्रबाट हुनसक्ने संक्रमणमा रोक लगाउन ग्लोब र गाउनहरूको उचित तवरले व्यवस्थापन गर्ने ।
- प्रत्येक घण्टाको अन्तरालमा २० सेकेण्डसम्म आफ्ना हातहरूको सरसफाइ गर्ने ।
- बिरामी व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएपश्चात् तथा ग्लोबहरूको उचित व्यवस्थापनपश्चात् तुरुन्तै हात सफा गर्ने ।
- साबुन र पानीको उपलब्धता हुन नसक्ने अवस्थामा साथै अदृश्यरूपमा हातहरु फोहोर भएको अवस्थामा कम्तीमा पनि ६० प्रतिशत अल्कोहलयुक्त हयाण्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्ने साथै हातहरु हेर्दाखेरि नै फोहोर देखिएको अवस्थामा साबुन पानीको प्रयोगद्वारा सरसफाइ गर्ने ।

भाग ४

पर्यटन कार्यालय व्यवस्थापनमा अपनाइनुपर्ने निर्देशिका

यो प्रोटोकल पर्यटन उद्योग-व्यवसायक्षेत्रमा आबद्ध रहेका सबै प्रकारका कार्यालयहरूमा लागू हुनेछ । यस्तै प्रकारको स्तर सुनिश्चित गर्न, नेपालभित्र पर्यटन क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने सबै कायालयहरूमा समेत लागू हुनेछ ।

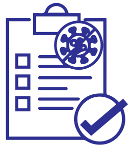
सिद्धान्त तथा लक्ष्यहरू



- **कर्मचारी स्वास्थ्य तथा सुरक्षालाई प्राथमिकता:** कर्मचारीलाई सुरक्षित तथा स्वस्थ्य राख्नलाई सबथोक गर्नुपर्ने
- **ग्राहक/साझेदारको आवश्यकता पूर्ति: प्रगति र उपलब्धिको प्रयास जारी राख्दै दूरकार्य गर्ने र** यस ऐतिहासिक चुनौतीहरूको सामना गरेर ग्राहक तथा साझेदारहरूको आवश्यकता पूर्ति गर्दै जाने
- **काममा लचकता :** कोभिड-१९ को बेलामा कर्मचारीको आवश्यकताप्रति सहयोगी बन्ने
- **कर्मचारी सशक्तिकरण :** कर्मचारीप्रति निष्पक्ष, समदूरी तथा समझदारी दर्शाउने जसले गर्दा कर्मचारीहरूलाई स्वतन्त्ररूपमा निर्णय गर्न सशक्तिकरण गर्न सकियोस् ।
- **पारदर्शिता प्रवर्द्धन :** प्रभावकारी कार्य नतिजाको लागि व्यक्तिगत कार्य तथा कार्यालय फर्किंदा हुने अपेक्षा व्यवस्थापन गर्न स्पष्टरूपमा संवाद गर्ने । प्रबन्धकद्वारा कार्य जिम्मेवारीको स्पष्ट किटान गर्नुपर्ने र यस्ता कार्य जिम्मेवारी प्रबन्धक तथा मातहतका कर्मचारीबीच सहमतिमा बाडफाँड गर्नुपर्ने ।
- **भविष्यको लागि योजना बनाउने तथा सिक्ने :** भविष्यमा कार्यालय बन्द गर्नु परेमा वा खोल्नु परेमा संकटको समय र कुनै अन्य भैपरी आउने समस्याको बेलाको लागि योजना अद्यावधीक गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । दूरकार्य जस्तै प्रथमपटकको लागि जुम प्रविधिले आधुनिक तथा दिगो रूपमा कार्य सञ्चालन गर्न सघाउन सक्छ । कोभिड-१९ महामारीबाट प्राप्त अनुभवलाई हालको नीति तथा प्रक्रियालाई संशोधन गरी दूरबाटै कार्य गर्ने तौरतरिका विकासत गर्न सकिन्छ ।
- **सुचित रहने :** कोभिड- १९ सँग सम्बन्धित सूचनाहरु धेरै मात्रामा प्राप्त हुन सक्छन् जसले गर्दा वास्तविक तथा विश्वसनीय सूचनालाई अस्पष्ट र भ्रामक सूचनासँग

छुट्याउन गाह्रो पर्न सक्छ । सूचनाको वास्तविक स्रोतको बारेमा सधैँ जाँच गरी सूचना स्थापित तथा योग्य सेवाप्रदायकबाट, जस्तै- विश्व स्वास्थ्य सँगठन बाट प्राप्त भएको सुनिश्चित गर्ने ।

ग्राहकलाई निम्नलिखित जानकारी दिन अनुरोध गर्ने



- प्रत्येक कम्पनीले पर्यटकलाई आधारभूत आकस्मिक जानकारी र भौतिक जानकारी जस्तै, उमेर, कुनै स्वास्थ्य समस्या, कुनै पुरानो बिमारी र तिनको विगत ३० दिनको यात्रा इतिहास (ट्राभल हिस्ट्री) लगायतको जानकारीसहितको बुकिङ्ग फारम भर्न अनुरोध गर्ने
- पर्यटकलाई उनीहरूको सम्बन्धित देशको सुरक्षित यात्रा नामांकन कार्यक्रममा नामांकन गराउन हुन अनुरोध गर्ने ताकि उनीहरूले सुरक्षासम्बन्धी अद्यावधिक जानकारी निकटतम दूतावास/महावाणिज्यदूतावासबाट प्राप्त गर्न सकून ।
- सबै ग्राहकसँग उपयुक्त बीमा भएको सुनिश्चित गर्ने

परिदृश्य १

यदि बन्दाबन्दी अन्त्य भई कार्यालय समय सूचारु गर्न आवश्यक देखिएमा (कार्यालयमा कोभिड-१९ को जोखिम न्यूनीकरण गर्न)

- कार्यालयमा रोस्टर बनाई आवश्यक कर्मचारीमात्र उपस्थित गराउने
- काम नभएको अवस्थामा सबैको भौतिक उपस्थिति अनिवार्य नहुने
- हालको लागि अति आवश्यक र प्राथमिकतामा परेका कार्यमात्र गर्ने, कम आवश्यक कामलाई जोखिम कम भएको बेलासम्म स्थगित गर्ने
- आवश्यकताअनुसार प्रत्येक महाशाखाबाट १ जना कर्मचारीमात्र उपस्थित गराउन सुझाव दिने, नभए यथासम्भव घरबाटै कार्य गर्ने
- निरन्तर अनलाइन बैठक तालिकाअनुसार गर्ने
- कार्यालय समय : बिहान १० देखि दिउँसो २ बजेसम्म बनाउने ।

परिदृश्य २

यदि व्यापारमा विस्तारै सुधार आउँदै छ भने

- काम गर्ने समयको साथमा छोटो ब्रेक लिने
- घरबाटै खाजा ल्याउन प्रोत्साहित गर्ने
- कर्मचारीहरूको काम रोटेसनमा मिलाउने (कामलाई विभाजन गर्ने/कर्मचारीलाई पहिलो वा दोस्रो सिफ्टमा बोलाउने) । यसप्रकार सबैजना प्रत्येक दिन काममा आउने बानी पर्छ ।
- कार्यालय समय : बिहान १० बजेदखि बेलुकी ४ बजेसम्म गर्ने ।

परिदृश्य २

यदि बन्दाबन्दी जारी रहेमा

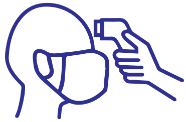
- घरबाटै काम गर्ने
- अनलाइनमार्फत् अद्यावधिक रहने
- आवश्यकतानुसार र सम्भव भएसम्म अनलाइन बैठक जारी राख्ने ।

कार्यस्थलमा सुरक्षा तथा स्वास्थ्य उपायहरू

कार्यस्थलमा सुरक्षा तथा स्वास्थ्य उपायहरू

- कार्यालय परिसरमा प्रवेश गर्ने बेला र बाहिर निस्कने बेलामा तापक्रम नाप्ने । यसको दैनिक रेकर्ड राख्ने ।
- उपस्थितिको लागि औंलाको छाप दिने (बायोमेट्रिक हाजिरी नगर्ने) ।
- कार्यालयको निर्मलीकरणको लागि कीटाणुनाशकको प्रयोग (टेबुल, ढोकाको चुकुल, कीबोर्ड, कम्प्युटर, बिजुलीको स्विच, कुर्सी आदि) दिनमा दुइपटक गर्ने ।
- साझा स्थलहरूमा ह्यान्ड सेनिटाइजरको व्यवस्था मिलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइ : साबुन-पानीले निरन्तर हात धुने । मास्कको अनिवार्य प्रयोग (रिसेप्सनमा जाँच गर्ने), आवश्यक भएमा ग्लोब्स (पञ्जा) उपलब्ध गराउने ।
- अरूका व्यक्तिगत सामानहरू, जस्तै पेन, इयरफोन, पानीको बोत्तल, आदि अरूबाट लिएर नचलाउने ।
- खाना अलग भाँडामा बाँडी खाने र एउटै भाँडाको साझा प्रयोग निरूत्साहित गर्ने ।
- लिफ्टको प्रयोग नगर्ने ।
- परिसरमा भेन्टिलेसनको उचित स्थानमा व्यवस्था मिलाउने तथा कृत्रिम हावाका लागि

प्रयोग भएका उपकरणहरूको कमभन्दा कम प्रयोग गर्ने ।



- टेबुलहरूमा न्यूनतम वस्तुहरु राखी सरसफाइकर्मीलाई सहयोग गर्ने ।
- कार्यालयबाहिरका भ्रमणहरूका लागि अति आवश्यक नभएसम्म अनुमति नदिने ।
- भान्सा, बाल्कोनी, बैठक-कोठा र रिसेप्सन (प्रतीक्षालय) जस्ता खुला ठाउँहरूमा कडाइका साथ भौतिक दूरी सुनिश्चित गर्ने ।
- स्पष्ट सुरक्षा तथा स्वास्थ्य निर्देशनसहित सूचनापाटी सबैले देख्ने ठाउँमा राख्ने ।

कार्यालयहरूको लागि सिफारिस गरिएका वातावरणमैत्री सुझावहरू :

१. कार्यालयमा आपूर्ति हुने सामानहरु वातावरणमैत्री खालका खरिद गर्ने ।

२. कागजको अत्यधिक प्रयोग घटाउने । । अति आवश्यक भएमा मात्र प्रिन्ट गर्ने । प्रिन्ट गर्नैपर्दा कागजको दुवैतर्फ प्रिन्ट गर्ने विकल्पलाई प्राथमिकता दिने ।

३. प्लास्टिकको मिनरल वाटर बोत्तलको प्रयोग नगर्ने । कार्यालयमा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने पानीको बोत्तल र मग वा जगको प्रयोग गर्ने ।

४. उपभोक्ता/ग्राहकलाई बिल तथा रसिद इमेलमार्फत् पठाउने र तिनको प्रिन्ट गर्ने कार्यलाई निरूत्साहित गर्ने ।

५. ऊर्जा बचत हुने बत्तीको प्रयोग गर्ने । एलईडी बल्बले ऊर्जाको बचत गर्छ र अन्य सामान्य बल्बको तुलनामा बढी समय टिक्नुको साथै कोठामा चम्किलो प्रकाश पनि दिन्छ ।

६. प्रिन्ट गर्नुपर्ने काजात कटौती गर्नको निम्ति त्यस्ता प्रिन्ट गरिएका सामग्री र फाइलहरूलाई आफ्ना सहकर्मीहरूमाझ सेयर गर्ने ।

७. पुनः प्रयोग हुने कागजहरु राख्ने अलग्गै बिन (रिसाइकल बिन) बनाउने र त्यसको नियमित प्रयोग गर्ने ।

८. प्रयोग नभएको बेला ऊर्जा बचत गर्नलाई बिजुलीको सप्लाई बन्द गर्ने तथा विद्युतीय उपकरणहरूलाई प्लगबाट बाहिर निकाल्ने ।

९. प्रयोग नभएको बेला ऊर्जा बचत गर्नलाई कम्प्युटर तथा अन्य विद्युतीय उपकरणहरूलाई बन्द गर्ने ।

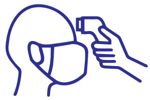
१०. शौचालयमा टिस्यु-पेपर तथा पेपर टाबेलको सट्टा हात सेक्ने यन्त्र ('ह्यान्ड ड्रायर') राख्ने ।

भाग ५

यातायात सेवाप्रदायकहरूका लागि निर्देशिका

यो संहिता हरेक यातायातका साधनको सेवा दिने व्यवसायीका लागि लागू हुने साझा संहिता हो, चाहे तिनीहरु होटलको रूपमा, टुर अपरेटर्सको रूपमा वा यातायातका साधनहरूको मात्र सेवा सञ्चालन गर्ने हिसाबका सेवाप्रदायक होऊन् ।

महामारी व्यवस्थापनको प्रभावकारी योजना विद्यमान संकट व्यवस्थापनका समग्र संरचनाहरु तथा पद्धतिहरूमा समाहित र आधारित हुन्छ । यसर्थ हरेक व्यवसायीलाई प्रत्यक्षरूपमा यस्ता योजनामा संयोजन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।



सवारी साधनका सञ्चालकहरूले आफू र यात्रुहरूलाई सुरक्षित राखी सेवा प्रदान गर्न निम्नलिखित सावधानीहरू अपनाउनुपर्दछ :

- सहयोगी कर्मचारी एवं यात्रुहरूको स्वास्थ्य अवस्थामा गहिरिएर अवलोकन गरी कोभिड-१९ का सन्दर्भका लक्षणहरु, जस्तै ज्वरो, खोकी, घाँटीको पीडा तथा सास छिटोछिटो फेर्नुपर्नेजस्ता लक्षणहरूमा ध्यान राख्नुहोस् ।

सवारी साधनमा यात्रु संख्या निर्धारणसम्बन्धी प्रस्तावित व्यावहारिक स्वरूप

- **कारमा** : **१ वा २ जना** (त्यसपछि १ जनामात्र थप्न सकिने)
- **१२ सिटे ठूलो गाडीमा** : **६ जना** (त्यसपछि १ जनामात्र थप्न सकिने)
- **२०/२२ सिटे कोस्टरमा** : **१० जना** (त्यसपछि १ जनामात्र थप्न सकिने)
- **३५ सिटे बसमा** : **१५ जना** (त्यसपछि १ जनामात्र थप्न सकिने)

व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔँ

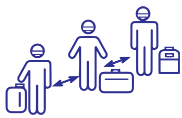
- सधै साबुन-पानीले कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म हात धुऔँ । साबुन-पानी नभएको अवस्थामा अल्कोहलको मात्रा मिसिएको हेण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गरौँ । खोक्दा बा हाच्छ्यूँ गर्दा टिस्यु-पेपर वा आफ्नो कपडाको बाहुलाले ढाकौँ, हातहरूको प्रयोग नगरौँ । यसरी खोकी लागेपछि वा

हाच्छ्युँ गरेपछि टिस्यु-पेपरको व्यवस्थापन गरी हात धुऔँ । नधोएका हातले आँखा, मुख, नाकजस्ता अङ्गहरु नछोऔँ । प्रत्येक सवारी साधनमा यात्रुहरूको लागि समेत टिस्यु-पेपर र हेण्ड सेनिटाइजरको व्यवस्थापन गरौँ ।

- हात मिलाउनुको सट्टा हात हल्लाऔँ वा नमस्कार गरौँ । कोही यात्रुलाई छोएपछि साबुन-पानीले अनिवार्य हात धोऔँ, अथवा हेण्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गरौँ ।

नियमितरूपमा सवारी साधनलाई सफा एवं संक्रमणरहित गरौँ ।

सवारी साधान सफा गर्दा र संक्रमणरहित गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूः

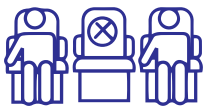


- प्रायशः यात्रुहरूले छोएका ठाँउ, सतह तथा वस्तुहरु, जस्तैः ढोकाका ह्याण्डलहरु, झ्यालका चेन वा टाँकहरु, चाबीहरु, हात राख्ने ठाँउहरु, सिटका तकियाहरु, बाल्टी तथा सिट बेल्टहरूको सफाइमा बिशेष ध्यान पुऱ्याउनुहोस् । प्रायशः छोइरहने सतहहरु, जस्तै स्टेयरिङ्ग बिल, रेडियोको बटन, तथा अन्य स्विच तथा इण्डिकेटरहरूको सफाइमा ध्यान दिनुहोस् ।
- नियमितरूपमा संक्रमणरहित गर्ने उत्पादनहरु, जस्तैः क्लोरोक्स, पेरोक्साइड, अथवा अल्कोहलमा आधारित बहुउपयोगी संक्रमणरहित गर्ने तथा निश्चित सतहको लागि उपयुक्त पर्दाथहरूको प्रयोग गर्नुहोस् । सफा गर्दा र संक्रमणरहित गर्दा सवारी साधनका ढोकाहरु खुला राख्नुहोस् ।
- सफाई गर्दा डिस्पोजेबल पञ्जाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्, तिनीहरूको बहुप्रयोग नगर्नुहोस् । प्रयोग गरिसकेपछि यस्ता पञ्जाहरूलाई निश्चित फोहोर राख्ने भाँडोमा संकलन गर्नुहोस् र साबुन-पानी प्रयोग गरी अथवा अल्कोहलमा आधारित सेनिटाइजर प्रयोग गरी राम्ररी हात सफा गर्नुहोस् । सवारी साधनका सम्पूर्ण सफा गरिएका सतहहरु सुकेपछि मात्र यात्रुहरूलाई सवारी साधनमा प्रवेश दिनुहोस् ।

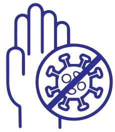
यात्रामा सामाजिक (भौतिक) दूरी कायम गर्नुहोस्

आफू र यात्रुहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

- सेवाप्रदायकहरूले यात्रापूर्व स्वास्थ्यसम्बन्धी सही सूचनाहरु यात्रुलाई सम्प्रेषण गर्नुपर्दछ ।
- धेरैभन्दा धेरै व्यक्तिगत क्षेत्र कायम गर्नुहोस् । आफू र अरूबीच सम्भव भएसम्म कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम गर्नुहोस् ।



- यात्रुहरूलाई भौतिक दूरी कायम राख्न आम्नेसाम्ने भई नबसाऔँ, अघि र पछि गरेर बसाऔँ । सवारी साधनमा पर्दा वा त्यस्तै छेकबार भए तिनीहरूलाई यात्रुहरु चढाउनुपूर्व नै बन्द गरौँ । सवारी साधनमा पर्दा वा त्यस्तै छेकबार नभए सवारी साधनको अगाडि र पछाडि सफा प्लास्टिकको पर्दा राखौँ ताकि यसले देखिने दृश्यमा कुनै असर नगरोस् ।



- त्यस्ता यात्रुहरूलाई मात्र यात्रा गराउनुहोस् जो एकै समूहमा रहेका छन् । शेयर गर्ने वा पुल्ड राइडलाई पूर्णरूपमा प्रयोग नगरौँ ।
- अत्यावश्यकीय सेवाका कामदारहरूले काम गर्दा वा उपभोक्ता वा अरु जो कोहीलाइ प्रत्यक्ष भेट्दा अनुहार छोप्ने फेस कभर, मास्क आदिको प्रयोग गरेर मात्र भेटौँ, काम गरौँ ।
- सवारी साधनका कर्मचारीहरूले अनुहार छोप्ने एवं मास्क आदिको प्रयोग गरेर मात्र यात्रुहरूसँग यात्रा गरौँ, अर्थात् विकल्पका रूपमा ६ फिटको दूरी राखी यात्रु र अरूसँग व्यवहार गरौँ, यो व्यवस्था साना सवारी साधनहरूको हकमा व्यवस्थापन गर्न कठिन छ । फेस कभरिङ् भन्नाले कुनै पनि राम्ररी सुरक्षा गर्ने कागज वा कपडाको रुमाल, गलबन्दी बा स्कार्फ हो जसले मुख र नाकलाई ढाक्छ । रोजगारीदाताले आफ्ना कामदार कर्मचारीहरूलाई आफ्नो खर्चमा फेस कभरिङ् उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।

- सम्भव भएसम्म भेन्टिलेसनलाई ड्राइभर तथा यात्रुहरूका कक्षमा 'नन् रिर्सकुलेटेड एयर मोड'मा राख्नुहोस् । यो सम्भव नभए झ्याल खोल्ने व्यवस्था गरौँ ।
- यात्रुहरूका लागि टिस्यु र हेण्ड सेनिटाइजरको व्यवस्था गरौँ ।
- यात्राको विवरण-पुस्तिका व्यवस्था गरौं ताकि सम्पूर्ण इन्धन भर्ने ठाँउहरु, र मर्मत संहार गर्ने ठाँउहरूको विवरण भविष्यमा कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ् (सम्पर्क पहिचान) गर्नु परेमा प्राप्त गर्न सहज होस् ।
- यात्रुहरूका लागि बहुभाषिक सुरक्षासम्बन्धी सूचना दिने पर्चा सवारी साधनको सिटको पकेटमा राखौं ।
- यात्रुहरूको हरेक आगमन/गमन कक्षमा, सयन गर्ने ठाँउमा, बन्द पार्किङ गर्ने क्षेत्रहरूमा, इन्धन हाल्ने ठाँउहरूमा एवं चार्जिङ स्टेसनहरूमा पर्याप्त र स्तरीय स्वास्थ्य स्थितिको प्रत्याभूति गर्नु पर्दछ ।
- स्टेशनहरूमा यात्रुहरूको चापको प्रवाह व्यवस्थापन गरिनुपर्दछ । जहाँ पर्याप्त स्तरीय

स्वास्थ्य सुनिश्चितता भएको प्रत्याभूति गर्न सकिँदैन त्यस्ता स्टेसन वा स्टप वा सेवाकेन्द्रहरु बन्द गर्ने बारेमा सोच्नु पर्दछ ।

- सुरक्षित सञ्चालन अभ्यासहरु प्रारम्भ गर्नुपर्दछ, यसमा पछाडिको ढोकाबाट चढ्ने, सम्भव भएसम्म भेन्टिलेसनको लागि एयर कन्डिसनिङ्गको सट्टा झ्यालको प्रयोग गर्नेजस्ता उपायहरु समावेस गरिनुपर्दछ ।
- बस्ने व्यवस्थालाई सम्भव भएसम्म सुधार गर्नुपर्दछ, जस्तैः परिवारका सदस्यहरु सँगै बस्न सक्छन् भने सँगै यात्रा नगरेका यात्रुहरु भने छुट्टाछुट्टै राखिनु पर्दछ ।

पर्यटकीय सवारी साधनहरूका लागि सिफारिस गरिएका कुराहरू

१) एयर कन्डिसन (एसी) को प्रयोगलाई घटाऔं । त्यसको सट्टा सकेसम्म ताजा हावाका लागि सवारी साधनको झ्याल खोलौं ।

२) फोहोर हाल्ने भाँडो सवारी साधनभित्र राखी फोहोरहरु छुट्याएर राख्ने व्यवस्था गरौं ।

३) पुनः भर्न मिल्ने बोटलहरूको प्रयोगमा जोड दिऔं ।

४) हाबामा प्रदूषण घटाउन पुराना सवारी साधनहरूको प्रयोगलाई प्रोत्साहन नगरौं ।

५) प्लास्टिक ब्यागहरूको ठाँउ कागजका ब्यागहरूलाई दियौं ।

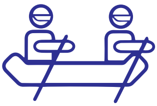
६) बिरामीहुँदा प्रयोग हुने पेपर सिकनेस ब्यागको प्रयोग गरौं ।

भाग ६

टुर तथा साहासिक गतिविधिहरुका लागि प्रोटोकल

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, कोभिड १९ उच्चस्तरीय समिति तथा ल्त्द्य ज्ज्क एचयतयअयकि बाट तोकिएका नियमहरु टुर तथा साहासिक गतिविधिहरुमा अनिवार्य रुपले पालना गर्नुपर्नेछ । पर्यटक, समूह तथा समुदायको सुरक्षालाई केन्द्रमा राखी टुर तथा साहासिक गतिविधिहरुको सम्पादन गर्नुपर्नेछ ।

नोटः



साहासिक गतिविधिहरु जस्तै र्‍याफटिगं, कायक, क्यानोनिग, कन्जि जमपिगं, पाराग्लाइडिगं जस्ता गतिविधिहरु पानि तथा हावामा संचालित हुने र पानि तथा हावाबाट कोभिडको संक्रमण सर्ने धेरै सम्भावना हुने भएकोले यस्ता गतिविधिहरु निम्न समूहमा मात्र आयोजना गर्नुपर्नेछ

क) एउटै समुह

ख) एकै टोलीमा यात्रा गर्ने ब्यक्तिहरु

ग) परिवारका सदस्यहरु

मुख्य सारः

टुर तथा साहसिक क्रियाकलापहरुको संचालन गर्ने सबै कर्मचारी/समूहले एक तालिम लिनुपर्नेछ, जसमा निम्न विषयहरु समावेश हुनेछ

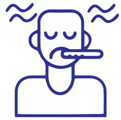
१. इनफेक्सन, स्वास्थ्य पोटोकल तथा यससँग सम्बन्धीत क्षेत्रबाट रोकथाम

२. भौतिक दूरी सम्बन्धको प्रोटोकल

३. आपत्कालिन अवस्थाको प्रोटोकल

४. समस्या समाधानको बहुआयामिक उपाय

५. प्राथमिक उपचारको स्तरवृद्धि तालिम



सबै टिमका सदस्यहरूलाई एक अभिवृद्धि तालिम प्रदान गर्नुपर्नेछ । टुर तथा साहासिक क्रियाकलापहरु संचालन गर्ने टिम लिडरले पनि तालिम लिई समूहका सदस्यहरूलाई समेत तालिम प्रदान गर्नुपर्नेछ । टिम लिडरले दिनभरी गरिने क्रियाकलापहरु र सम्पर्क गर्नुपर्ने ब्यक्ति/स्थानको रेकर्डलाई लग बुकमा राख्नुपर्नेछ । यसैगरी पाहुनाको दैनिक तापक्रम र अन्य लक्षणको स्वयम् परिक्षणको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।

स्वास्थ्य, भौतिक दूरी तथा आपतकालिन प्रोटोकलको दैनिक जानकारी गराउनुपर्नेछ । दैनिक रूपमा यथारिथतिको संचार एवम् समन्वय गरी प्राप्त अपडेटबाट प्रत्येक दिनको क्रियाकलापहरूको योजना बनाउनुपर्नेछ ।

प्रत्येक टिम लिडरसँग प्राथमिक स्वास्थ्य किटका साथमा अतिरिक्त मास्क, डिस्पोजेवल ग्लोवस्, साबुन र सानिटाईजरको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ । टिम लिडरले टुर तथा साहासिक गतिविधिहरूको आयोजनामा संक्रमणको जोखिमलाई न्यून गर्न टुरसँग सम्बन्धित सरोकारवालाहरूसँग उचित समन्वय गर्ने तथा स्वास्थ्य सुरक्षामा अधिकतम प्रयास गर्नुपर्नेछ ।

पर्यटकसँगको सम्झौता

१. पर्यटकले आफ्नो प्रयोगको लागि मास्कको व्यवस्था गरी अविार्य प्रयोग गर्नुपर्नेछ ।

२. पर्यटकले आफुमा केही समस्या वा रोगको लक्षण देखिएमा आफनो गाईड/टिम लिडरलाई जानकारी गराउनुपर्नेछ ।

३. पर्यटकले यात्रा विमा गर्नुपर्नेछ जसमा हेलिकप्टर उद्धार प्याकेजको समेत समावेश गर्नुपर्नेछ । पर्यटकको भ्रमणका क्रममा कुनै प्रकारको रोग लागेमा विमा कम्पनीले उपचारको लागि उद्धार गर्नुपर्नेछ ।

४. कुनै समूह तथा क्षेत्रमा भारईरस संक्रमणको शंका लागेमा पर्यटकले कम्पनीको स्वासथ्य तथा सुरक्षा प्रोटोकलको पालना गर्नुपर्नेछ ।

५. पर्यटकले आफूलाई आवश्यक पर्ने सेनिटाइजर हरसमय आफूसँग राख्नुपर्ने छ ।

टुरको सम्बन्धमा

१. टुर समुहले यात्रा गर्दा अन्य समूह अथवा स्थानीय समुदायसग सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ ।

२. पर्यटकको टुरको शुरु चरणमा लन्च बक्स प्रदान गर्नेछ, खाना तथा खाजाका लागि रेस्टुरेण्टको सेवा लिँदा रेस्टुरेण्टले स्वास्थ्य सुरक्षाको साथ रेस्टुरेण्ट प्रोटोकलको पालना गर्नुपर्नेछ ।

३. टुर लिडरले आफनो समूहलाई स्वास्थ्य सुरक्षा तथा सामाजिक दूरीको विषयमा स्पष्ट जानकारी गराउनुपर्नेछ ।

४. टुर लिडरले सधैँ प्राथमिक स्वास्थ्य सामाग्रका साथमा अतिरिक्त संख्यामा मास्क र सेनिटाइजरको व्यवस्था गरी यसको प्रयोगको बारेमा जानकारी राख्नुपर्नेछ ।

५. सरोकारवाला कार्यालयसँग नियमितरुपमा वास्तविक अवस्थाको बारेमा जानकारी लिनुपर्नेछ ।

६. टुर समुह वा टुर गर्ने स्थानमा संक्रमणको सम्भावना देखिन सक्ने हुनाले टुर लिडरले नियमित रुपमा आपतकालीन प्रोटोकल विषयको तालिम लिनुपर्नेछ ।

ट्रेकिङ्ग/हाइकिङ्ग/माउण्टनेयरिङ्गको सम्बन्धमा

१. टुर समूहले यात्रा गर्दा अन्य समूह अथवा स्थानीय समुदायसग सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ ।

२. पर्यटकको टुरको सुरु चरणमा लन्च बक्स प्रदान गर्नेछ, खाना तथा खाजाका लागि रेस्टुरेण्टको सेवा लिँदा रेस्टुरेण्टले स्वास्थ्य सुरक्षाका साथ रेस्टुरेण्ट प्रोटोकलको पालना गर्नुपर्नेछ ।

३. टुर समूहमा २ जना देखि १५ जनासम्म हुनुपर्नेछ ।

४. टुर लिडरले पदयात्राको क्रममा पर्ने स्वास्थ्यचौकीमा टोली सदस्यहरुको स्वास्थ्य जाँच गराउने र त्यसको नियमित जानकारी आफनो एजेन्सीलाई गराउनुपर्नेछ ।

५. टुर समुहका सबै पदयात्रीको टुरका क्रममा अनिवार्य रुपमा स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्नेछ ।

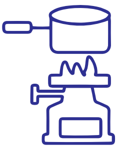
६. सामूहिक स्वास्थ्य जाँचको प्रदिवेदन टुर जानुअगाडि र टुरपश्चात् अनिवार्यरुपमा पर्यटन विभाग, नेपाल सरकारलाई बुझाउनुपर्नेछ ।

७. पदयात्राको क्रममा निस्कने फोहोर व्यवस्थापन समूहले नै गर्ने सम्बन्धी सहमतिपत्र स्थानीय तह वा पदयात्राको अनुमति प्रदान गर्ने निकायबाट लिनुपर्नेछ ।

डाइनिङ्ग टेण्ट र क्याम्प प्रोटोकल

१. डाइनिङ्ग टेण्ट पर्याप्त ठाउँ भएको, सजिलै हावा पास हुने, र सबै पदयात्रीको बीचमा १/१ मिटर फरक दूरी हुनेगरी व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
२. डाइनिङ्ग टेण्टमा प्रवेश गर्दा अथवा निस्कँदा एउटै जिप प्रयोग गर्दा ख्याल गर्नुपर्नेछ ।
३. डाइनिङ्ग टेण्टमा पर्याप्तमात्रामा सेनिटाइजरको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
४. डाइनिङ्ग टेण्टबाहिर पर्याप्तमात्रामा हात धुनका लागि गरम पानी र साबुनको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
५. हात पुछ्नको लागि एउटै रुमालको प्रयोग नगर्ने व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
६. पर्यटकलाई स्न्याक्स दिने प्रयोजनका लागि फरक-फरक कचौरा/प्लेटको प्रयोग गर्नुपर्नेछ ।
७. गाइडबाट स्न्याक्स दिने व्यवस्था गरी एउटै प्लेट, काँटा/चम्चाको प्रयोग गर्नबाट बचाउनुपर्छ ।
८. पर्यटक वा कर्मचारीलाई रुघा लागेमा तुरुन्तै टेण्टबाट बाहिर जानुपर्नेछ ।
९. पर्यटकले अनिवार्यरुपमा डाइनिङ्ग टेण्टभित्र पनि मास्कको प्रयोग गर्नुपर्नेछ ।
१०. ट्रेकिङ्ग कम्पनीले अनिवार्यरुपमा स्वास्थ्य-सामग्री, मास्क, प्लास्टिक पञ्जा, थर्मोमिटर र अक्सिजन सिलिन्डरको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।

किचेन टेण्ट, गाइड तथा स्टाफ प्रोटोकल



१. डाइनिङ्ग टेण्ट पर्याप्त ठाउँ भएको, सजिलै हावा पास हुने, र सबै पदयात्रीको बीचमा १/१ मिटर फरक हुने गरी व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
२. क्याम्प वा किनमेलमा जाँदा अनिवार्यरुपमा मास्कको प्रयोग गर्नुपर्नेछ ।
३. डाइनिङ्ग टेण्टभित्र प्रयोग हुने भाँडाकुडाहरूलाई डिसइन्फेक्सन गर्नुपर्नेछ ।
४. किचेन टेण्टमा पर्याप्तमात्रामा सेनिटाइजर, साबुन-पानीको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
५. किचेनका भाँडाकुँडालगायतका सामग्रीहरु पुछेर सुख्खा गर्नका लागि पर्याप्तमात्रामा रुमालहरूको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
६. पर्याप्त सामाजिक दूरी कायम गरी किनमेल गर्नुपर्नेछ । किनमेल गर्न जाँदा पुनः प्रयोग

गर्न मिल्ने झोलाको प्रयोग गरी प्रयोगपश्चात् धुनुपर्नेछ ।

७. गाइड तथा सबै कर्मचारीले प्रोटोकलको प्रयोगमा उदाहरणीय व्यवहार देखाउनुपर्नेछ ।

८. ट्रेकिङ्ग सुरु गर्दा वा ट्रेकिङ्गको अवधिमा कर्मचारी तथा पर्यटकलाई गाइडले जानकारी गराउनुपर्नेछ साथै कर्मचारी तथा पर्यटकले प्रोटोकलका प्रावधानको प्रयोगको सुनिश्चितता गराउन पहल गर्नुपर्नेछ ।

९. ट्रेकिङ्गमा जाँदा दैनिक रूपमा स्थानीय अथवा गाउँलेसँगको अन्तर्क्रियाका बेलामा गाइडलाई समेत संलग्न गराउनुपर्नेछ ।

१०. गाइडले सबै पर्यटकको स्वास्थ्य अवस्थाको निगरानी गर्नुपर्नेछ ।

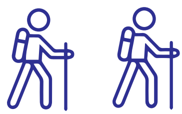
११. कुनै प्रकारको आपतकालीन अवस्था आई उद्धार गर्नुपरेमा, कुनै पर्यटक विरामी परी वा बिरामी परेको शंका लागेमा गाइडले उपयुक्त र प्रभावकारी सम्पर्क गरी जानकारी गराउनुपर्नेछ ।

पर्यटकले पालना गर्नुपर्ने प्रोटोकल

१. एउटै परिवारका सदस्यहरु वा एउटै समूहमा रही नेपाल घुम्न आएकालाई बाहेक सबै पर्यटकहरूलाई अलग अलग टेण्टको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ । यसको लागि अतिरिक्त टेण्टको शुल्क लिन पाइने छैन ।

२. पर्यटकलाई उपचारको आवश्यकता देखिएमा वीमा कम्पनीको सहमतिमा गाइडसँग पर्यटकले ट्रेकिङ्ग छोड्न मञ्जुरी प्रदान गर्नुपर्नेछ ।

हाइकिङ्ग/ट्राभल प्रोटोकल



१. ट्रेकिङ्ग समूहले पदयात्रामा जाँदा वा टेण्टमा बालबालिकालाई वा स्थानीयलाई चकलेट वा कुनै चिजबिज दिनुहुँदैन । स्थानीय वा ट्रेकिङ्ग समूहमा भाइरसको संक्रमण सर्न सक्ने देखिएकोले घरैबाट ल्याइएको भए पनि त्यस्तो खानेकुरा बाँड्नु हुँदैन ।

२. ट्रेकिङ्ग समूहले अन्य ट्रेकिङ्ग समूह वा गाउँलेसँग सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ ।

३. ट्रेकिङ्ग समूहले अन्य जो कोहीलाई डाइनिङ्ग, किचेन वा व्यक्तिगत टेण्टभित्र आमन्त्रण गर्नुपर्नेछ । चिया तथा स्न्याक्स प्रदान गर्नुपरेमा टेण्टबाहिर नै व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।

४. ट्रेकिङ्ग समूहले स्थानीय गाउँले समूहसँग भेट्नै परेमा निश्चित सामाजिक दूरी कायम गरी भेट्नुपर्नेछ ।

५. एक-अर्कामा स्वागत गर्दा नमस्तेको मात्र प्रयोग गरी अंगालो मार्ने र हात मिलाउने कार्यलाई निरूत्साहित गर्नुपर्नेछ ।

लज ट्रेक

१. एउटै परिवारका सदस्यहरु वा एउटै समूहमा रही नेपाल घुम्न आएकालाई बाहेक सबै पर्यटकहरूलाई अलग अलग कोठाको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।

२. भ्रमणमा रहेका पर्यटकको सबै समूहले अर्को समूह, लज कर्मचारी तथा स्थानीयसँग भौतिक तथा सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ ।

३. किनमेल गर्दा वा क्याम्पिङ्ग ट्रेकमा स्थानीयसँग अन्तर्क्रिया गर्दा प्रोटोकलको पालना गर्नुपर्नेछ ।

४. स्वास्थ्य सुरक्षा पालना गरिएको स्थानीय पसलबाट मात्र किनमेलको लागि गाइडले आफ्ना पर्यटकलाई सुझाव दिनुपर्नेछ ।

५. गाइडले पर्यटकहरूलाई लजमा रहँदा स्वास्थ्य प्रोटोकल अनिवार्यरूपमा पालना गर्न सुझाव दिनुपर्नेछ । (खोकी लागेमा कुइनाले मुख छोप्ने, मास्क प्रयोग गर्ने, हातले सकेसम्म ढोका, झयाल नछुने, सबैले प्रयोग गर्ने रूमाल प्रयोग नगर्ने, आदि ।)

६. गाइडले लज मालिक तथा कर्मचारीहरूलाई आफनो लजमा प्रोटोकलको पालना गराउन सुनिश्चितता गर्नुपर्नेछ ।

७. गाइडले लजको किचेन, कोठालगायतका स्थानहरु सफा र निर्मलीकरण गरेको सुनिश्चित गराउनुपर्नेछ ।

पानी तथा हावा तथा जमिनमा हुने अन्य गतिविधिहरूको सम्बन्धमा

पानी तथा हावामा गरिने क्रियाकलापहरूमा संक्रमण सर्ने सम्भावना उच्च देखिने भएकोले सो स्थानमा उच्च स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाउनुपर्नेछ ।

हावा तथा जमीनमा हुने अन्य क्रियाकलापहरूमा प्रोटोकलले तोकेको स्वास्थ्य सुरक्षाको उपायहरु अवलम्वन गर्नुपर्नेछ ।

र्‍याफ्टिङ्/क्यानोइङ्/कायाकिङ्/क्यानोनिङ्को सम्बन्धमा

सार

१. पर्यटक तथा कर्मचारीलाई सेनिटाइजर, मास्क, पन्जाको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।

२. पाहुनाको विश्वासलाई समेत मध्यनजर गर्दै आचार-संहिता सबैले देखिने गरी राख्नुपर्नेछ ।

३. र्‍याफ्ट, लाइफ ज्याकेट, गाडी, किचेन, डाइनिङ्, भाँडाकुँडा, टेण्ट, डस्ना, स्लिपिङ् ब्याग, आदिलाई प्रोटोकलले तोकेअनुसार डिसइन्फेक्सन गर्नुपर्नेछ ।

सुरक्षा सामग्री

१. पर्यटक तथा कर्मचारीले सेनिटाइजर, मास्क, पञ्जालगायत स्वास्थ्य सुरक्षा-सामग्रीको प्रयोग गर्नुपर्नेछ ।

२. कुनै सामान, भुइँ वा आवश्यकता परी छुनुपरेमा साबुन-पानीले हात धुनुपर्नेछ ।

३. कम्तीमा १ मिटरको दूरीमा रही सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ ।

र्‍याफ्टमा जाँदा

१. कम्तीमा १ मिटर को दूरीमा रही सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ ।

२. क्षमताले भ्याएसम्म परिवारका सदस्यहरूबीच पनि कम्तीमा १ मिटरको दूरीको भौतिक/सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ ।

क्याम्पिङ्/आवास

कम्तीमा १ मिटरको दूरीमा रही सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ ।

क्याम्पिङ्/आवासको प्रोटोकल ट्रेकिङ्/क्याम्पिङ्मा जाँदा पालना गर्नुपर्ने प्रोटोकलजस्तै हुनेछ ।

अन्य

१. सेवाको बुकिङ्ग गर्दा, गाडीमा यात्रा गर्दा, खाना लिँदा, र्‍याफ्टिङ्ग वा अन्य गितिविधिहरूमा अथवा भ्रमण गर्दा भम्रणभर कम्तीमा १ मिटरको दूरीमा रही सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ ।

२. सामूहिक यात्रामा रहँदा एकल, समूह, परिवार वा आन्तरिक पर्यटकको रूपमा समेत आवश्यक सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ ।

३. भीडभाडबाट बची सामूहिक यात्रामा रहँदा एकल, समूह, परिवार वा आन्तरिक पर्यटकको रूपमा समेत सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्नेछ ।

४. क्याम्पिङ्गमा रहँदा स्थानीयसँग सकेसम्म सम्पर्क गर्नुहुँदैन ।

५. क्याम्पसाइटमा निस्कने फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्नेछ ।

६. टुरको कुनै पनि गतिविधिहरूको शुरूमा र सकिएपछि अनिवार्यरूपमा स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्नेछ । यसको नतिजा व्यवस्थित रूपमा राख्ने एकप्रति पर्यटन विभागमा पनि पठाउनुपर्नेछ ।

साहसिक गतिविधिहरूमा वातावरण संरक्षणको लागि अवलम्बन गर्न सकिने सुझावहरू

कुनै ट्रेस नछोड्ने, आफूले ल्याएको सरसामान आफूसँगै फिर्ता गर्ने, फाल्नुपर्ने कागज भए जलाउने कार्य गर्नुपर्नेछ । प्रत्येक राष्ट्रिय निकुञ्ज अथवा ट्रेकिङ्ग क्षेत्रमा माथिल्लो मुस्ताङ्गमा जस्तै प्रणाली अपनाउनु पर्दछ । क्याम्पिङ्ग समूहले निकुञ्जमा प्रवेश गर्नुपहिले क्यान तथा बोत्तलको संख्या यकिन गरी निकुञ्जबाट निस्कँदा उही संख्यामा रहेको यकिन गर्नुपर्नेछ ।

कुनै पदयात्रा वा भ्रमणमा जाँदा सो ट्रेल वा पदयात्राको क्रममा निस्कने फोहोर सफाइ गर्न ट्रेकरहरु एवम् कर्मचारीहरूलाई समेत सहभागी गराउनुपर्ने छ । दुर्गम हिमाली क्षेत्रमा पदयात्रा गर्नु आफैँमा एउटा सौभाग्य भएकोले सो क्षेत्रलाई सम्मान गर्दै एउटा सकारात्मक सोचको साथ ट्रेकरहरूले आफूलाई जिम्मेवार पर्यटकको रूपमा उभ्याउनुपर्नेछ ।

- पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्लास्टिक कन्टेनरमा मात्र ग्लास तथा प्लास्टिकजन्य फोहोरलाई व्यवस्थित गर्नुपर्ने छ ।
- सबै क्यान, बोत्तल तथा प्लास्टिकलाई निकाली व्यवस्थित गर्नुपर्ने छ ।
- डाँनिङ्ग तथा किचेन टेण्टमा निस्कने फोहोरलाई अलग व्यवस्थित गर्नुपर्नेछ । कागज

वा सडिगली जाने सामानलाई जलाउनुपर्दछ ।

- टेण्टमा रहेको ट्वाइलेट पूर्ण रूपमा निकास निस्कने, पानीको मुहानबाट र टेण्टको बीचबाट पर व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
- ट्रेकरहरूले ट्रेकिङ्ग सकिएपछि आफूले प्रयोग गरेको फोहोरलाई निकाली व्यवस्थित गर्नुपर्नेछ । प्रयोग गरिएका ब्याट्रीलाई अलग्गै राख्नुपर्छ, 'कमन कन्टेनर'मा राख्नु हुँदैन ।
- ट्रेकरहरु एवम् कर्मचारीहरूलाई फोहोर व्यवस्थित गर्न प्रोत्साहित गर्दै सहभागी गराउनुपर्ने छ । पूजाजस्ता कार्यक्रममा सहभागी भएपश्चात् क्याम्पसाइट सफा गर्दा कर्मचारीहरूले समेत गर्वको महसुस गर्नेछन् ।
- स्थानीय हिमाली अर्थतन्त्रको विकासमा समेत सहयोग पुग्ने हुनाले स्थानीय उत्पादनहरु खरिद गर्न जोड दिनु राम्रो हुन्छ ।
- ट्रेकरहरूलाई नुहाउन वा कपाल पखाल्न धाराबाट ३ मिटर पर रही नुहाउने बाँटाको प्रयोग गर्नुपर्नेछ । यदि धारामा नुहाउनु परेमा घरेलु साबुनको प्रयोग गर्नुपर्नेछ ।
- प्रयोग गरिएका साबुनहरु कर्मचारीले धारा वा खोलामा नफाली व्यवस्थितरूपमा विसर्जन (डम्प) गर्नुपर्नेछ ।
- हिमाली क्षेत्रलाई स्वच्छ र मर्यादित बनाउन स्थानीय गाउँलेसँग सौहार्द र सम्मानजनक रूपमा छलफल गर्नुपर्दछ । दुर्गम क्षेत्रको संस्कृति र रीतिरिवाजको सम्मान गर्दै सुहाउने कपडा लगाउन जोड दिनुपर्नेछ ।
- एक जिम्मेवार पर्यटकले पर्यटनको राजदूतको रूपमा पर्यटनको दिगो विकासको लागि 'फोहोर हैन पदचाप' छोड्नुपर्दछ ।

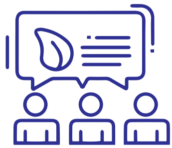
भाग ७

वातावरणमैत्री सिफारिसहरु

परिचय

कोभिड–१९ पछिको परिदृष्यमा दिगोपना

पर्यटकहरूका लागि गन्तव्य छनौटको प्रमुख कारक गन्तव्यमा अपनाइएका दिगो पर्यटनका उपायहरु तथा निःसंक्रमणका लागि अपनाइने स्वच्छताका मापदण्डहरु वातावरणमैत्री हुनेछन् । कोभिड–१९ ले सुध्रिएको वातावरण/परिस्थितिमा व्यापक जागरूकता जगाएको छ किनकि बन्दाबन्दीका कारण मानव गतिविधिहरु घटेका छन्, नदीहरूमा सफा पानी होस् वा गुणस्तरीय वायुका कारण सीमापारिबाट समेत प्राप्त हिमश्रृंखलाको दृश्यावलोकन अवसर ।



पर्यटन सुरक्षाका विषयमा तयार गरिएका नेपाल प्रोटोकलहरु अन्तर्राष्ट्रिय उत्तम अभ्यास अनुरूप बनाइएका तथा वातावरणमैत्री छन् । प्रोटोकलमा उल्लेखित बुँदाहरूलाई पालना गर्ने क्रममा पर्यटकको अनुभव नमिठो नहोस् भन्ने कुरा उच्च प्राथमिकतामा राखिएको छ ।

सुव्यवस्थित, सबै बजारहरूमा दिगो पर्यटन सञ्चालनलाई सम्भाव्य पर्यटकहरूले अझ राम्ररी ग्रहण गर्नेछन् । यसले नेपालको प्राकृतिक वातावरण, सांस्कृतिक वैभवता, सहयोगी भावना भएका मानिसहरूको बारेमा अझ बढी उजागर गर्नेछ ।

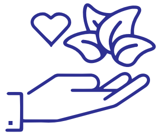
पर्यटन क्षेत्रले दिगो कामका लागि उत्तरदायी हुनु नै उत्तरदायी पर्यटन हो ।

सबैले यो बुझ्न जरूरी छ कि दिगोपन अन्तिम लक्ष्य वा गन्तव्य होइन बरु यो अनवरत चल्ने यात्रा हो । यो व्यावहारिक सोच र कारबाही समुच्च रूप हो, ठीक वा बेठीक भनेर छुट्याइने चेकलिस्ट मात्र होइन नेपालको पर्यटन उद्योगसँग दिगो पर्यटनका राम्रा अभ्यासहरूको केही विश्वमै नाम कहलिएका अग्रणी उदाहरणहरु छन् । कोभिड–१९ महामारीको प्रभावले एकपटक विश्राम लिएर भिन्न प्रकारले सोच्ने समय दिएको छ ।

दिगो पर्यटनको वृद्धिका लागि यहाँ कुनै एउटै सिफारिस सबैलाई मिल्ने भन्ने सूत्र लागू नहुने तर यस उद्योगका प्रत्येक अवयवले अवलम्बन गर्ने आफ्ना प्रक्रिया, कार्यान्वयन, बजार व्यवस्थापन आदि गतिविधिलाई दिगोपनको सोचबाट हेर्नुपर्दछ ।

यी संहिताहरूले समग्र पर्यटन उद्योग तथा उद्योगका सरोकारवालाहरूलाई समेट्ने गर्दछ ।

पृथ्वी/ संरक्षण/ प्राकृतिक वातावरण



१. प्राकृतिक वासस्थानको संरक्षण

२. फोहोर व्यवस्थापन

३. भवन निर्माण, डिजाइन, सामग्री, सामग्रीको आपूर्ति स्रोतहरु

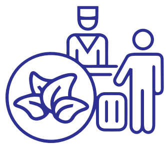
४. वायु, माटो, जल, ध्वनि, प्रकाश, प्रदूषण

५. कार्बन उत्सर्जन

आवासका लागि वातावरणीय उपायहरू होटल, लज, घरबास (होमस्टे) हरू

१.आवासलाई पर्यावरणमैत्री (हरित आवासगृह) बनाउने थुप्रै उपायहरु छन् । यद्यपि सबै पर्यावरणमैत्री विचारहरु कार्यान्वयन गर्न गाह्रो छ । जति पर्यावरणमैत्री विशेषताहरु आवासगृहसँग हुन्छन्, त्यति नै आवासलाई 'हरित आवासगृह' बनाउन सकिन्छ ।

वातावरणमैत्री आवासगृहमा (हरित आवासगृह) प्राप्त गर्न सकिने केही विशेषताहरू तल प्रस्तुत गरिएको छ :



१. पानीका लागि प्रयोग हुने प्लास्टिकका बोत्तलहरुलाई सिसाका बोत्तलले विस्थापित गर्ने ।

प्रत्येक कोठामा पानी पिउन सिसाका बोत्तलहरु राख्ने । कोठामा मिनी फ्रिज भए जगमा ताजा पानी फ्रिजभित्र राख्ने । अतिथिहरुले आफ्नै बोत्तलमा पानी भर्न लबी तथा प्रत्येक तल्लामा पानी भर्ने भाँडा वा मेसिन (वाटर डिस्पेन्सर) राख्ने ।

२. स्नानगृहमा प्लास्टिकले बेरिएका साबुन, प्लास्टिकका ससाना बोत्तलवाला स्याम्पुहरुको सट्टा रिफिल गर्न मिल्ने स्याम्पु तथा सोप डिस्पेन्सरहरु प्रयोगमा ल्याउने ।

३. प्रत्येक कोठामा पुनः प्रयोगमा ल्याउन मिल्ने रिसाइक्लिङ् तथा/वा कम्पोस्ट बिनहरु राख्ने । यस्ता विकल्पहरु प्रदान गरी रिर्साक्लिङ् बिधि अपनाउन अतिथिहरुलाई पनि प्रोत्साहित गर्ने । ठूला आवासगृहहरुले आफ्नै कर्मचारीबाट दिगो पर्यटनका मापदण्डबमोजिम कोठाका फोहोरको उचित व्यवस्थापन गरिने कुरा अतिथिलाई राम्रोसँग जानकारी गराउने ।

४. लाउण्ड्रीका लागि पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने व्याग उपलब्ध गराउने । लाउण्ड्रीको काम सकेपश्चात् सोही व्याग कोठामा फर्काउने । प्लास्टिकका झोलाहरु बन्देज गर्ने ।

५. मिनिबारमा केही परिवर्तनहरु गर्ने । प्लास्टिकमा बेरिएका खानेकुराहरूको सट्टा प्लेटमा ताजा फलफूल, बेकरी ट्रिट्स राख्ने, वा अझ शून्य फोहरमैत्री विकल्पहरु अपनाउने ।

६. सपिङ्गका लागि पुनः प्रयोग गर्न सकिने ब्याग कोठामा राख्ने । यसले आफ्ना अतिथिको सपिङ्ग वातावरणमैत्री बनाउँछ नै । साथसाथै, आफ्नो व्यवसाय र 'प्रोपर्टी'को छवि राम्रो बनाउने छ ।

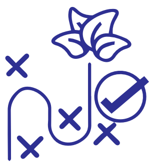
७. बिल, भौचरहरु प्रिन्ट गर्नुको सट्टा इमेल गरिदिने अथवा यस्ता बिकल्पहरु अतिथिका लागि खुला राख्ने ।

८. बिजुली खपत न्यून गर्न वातावरणमैत्री बत्तीहरूको प्रयोग गर्ने । आवासगृहमा ऊर्जा बचतमैत्री बल्बहरु प्रयोग गर्ने । यस्ता बल्बहरूले ज्यादै न्यून कार्बन फुटप्रिन्ट छाड्ने तथा परम्परागत बल्बहरु भन्दा यस्ता बल्बहरु ५ देखि २० गुणासम्म टिक्ने गर्दछन् । एलईडी वार्मलाइट बल्बहरु अझ ठिक हुन्छन् । यस्ता बल्बले अन्य साधारण वा सीएफएल बल्बले भन्दा बढी ऊर्जा बचत गर्दछन् ।

९. कोठा प्रयोगमा नआएका बखत वातानूलित उपकरणहरु बन्द गर्ने । कर्मचारी/कामदार हरूलाई यस्ता उपकरणहरु बन्द गर्न प्रशिक्षित गर्नुपर्दछ ।

१०. सबै धारा तथा सावरहरूमा पानी बचत गर्ने उपकरण जडान गर्ने । यसले पानीको उपभोग कम गर्दछ । पानी बचत गर्ने तर चाहिए जति चापमा पानी फाल्ने सावरहेडहरु पाइन्छन् । अतिथिहरूले फरक महसुस नै गर्न पाउँदैनन्, तर अतिथिलाई यसको जानकारी गराउनु उत्तम हुनेछ, यसले आफ्नो आवासगृहले जारी गरेको दिगो पर्यटनको प्रतिबद्धतालाई उजागर गर्दछ ।

११. कोठामा बिजुली बन्द हुने स्वचालित उपकरणहरु जडान गर्ने । धेरै आवासगृहले बिजुली खपत कम गर्न 'की कार्ड' प्रणाली प्रयोगमा ल्याएका छन् । हाउसकिपिङ्गका कर्मचारी/कामदारहरूलाई कोठा प्रयोगमा नआएका बखत विद्युतीय उपकरणहरु बन्द गर्न प्रशिक्षित गर्नुपर्दछ ।



आफ्ना होटल/रेस्टुरेन्टले प्रदान गर्ने खानाको अनुभवलाई पर्यावरणमैत्री बनाउनुहोस् ।

१. कागजका न्याप्किनको सट्टा कपडाका न्याप्किनको प्रयोग गर्ने ।

रेस्टुरेन्ट तथा किचनहरूमा कागजका न्याप्किन, टिस्युको प्रयोग बन्द गरी कपडाका न्याप्किन प्रयोगमा ल्याउने । प्रयोगमा आइसकेका यस्ता कपडाका न्याप्किन अन्य टावेल, लिनेनसँगै सुरक्षा र सरसफाइका मान्यता अवलम्बन गर्दै धुने ।

२. पिउनका लागि प्लास्टिक नली/पाइप (स्ट्र) को प्रयोग नगर्ने ।

एक पटकमात्र प्रयोग गर्न मिल्ने स्ट्र, विशेषगरी प्लास्टिकका स्ट्र खरिद नगर्ने । कागजका स्ट्र केही राम्रो विकल्प भएपनि यो डिस्पोजेबल हुने तथा यसलाई बनाउन धेरै कागज चाहिने भएकाले स्ट्रको प्रयोग पूर्णरूपमा बन्द गर्नु उत्तम हुनेछ, अथवा प्रयोग गर्नु नै परेमा पुनःप्रयोग गर्न मिल्ने धातुबाट बनेका वा बाँसका स्ट्र प्रयोग गर्ने ।

३. ब्रेकफास्टमा एकल सेवा तथा व्यक्तिगत प्रयोजनका लागि न्याप गरी तयार पारिएका खानेकुराहरू प्रयोग नगर्ने ।

जाम, बटर, महलाई बाहिरबाट हेर्न मिल्ने सिसाका बिर्कोले छोपेका ूला ठूला भाँडामा राख्ने । अतिथिका लागि आफूलाई चाहिएअनुसारको परिमाण लिन मिल्ने ससाना कचौरा (बाउल) मा राखिदिने ।

केचप, मायो तथा अन्य ससहरू काँचका बोत्तलमा राख्ने । यस्ता बोत्तल सबै टेबल वा सबैले आफ्नो आवश्यकतानुसार लिन मिल्ने उपयुक्त स्थानमा राख्ने ।

प्लास्टिकका साना बट्टामा प्याक गरिएका क्रिमको सट्टा टेवलमा ताजा दूधका जगहरू राखिदिने ।

४. प्लास्टिकका साना बट्टामा प्याक गरिएका इन्स्ट्यान्ट कफीको सट्टा तत्काल पिँध्ने (ग्राउण्ड) कफी तथा कफी प्रेस, खुल्ला चिया र चिया छान्ने प्रयोग गर्ने ।

कोठामा ग्राउण्ड कफी तथा चियाका लागि प्लास्टिकका साना बट्टामा प्याक गरिएका प्याकेट (स्यासे) का सट्टा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने काँचका डिब्बा प्रयोगमा ल्याउने । स्थानीयरूपमा उत्पादित चिया, कफी प्रयोग गरी स्थानीय उत्पादनलाई बढावा दिने ।

५. प्लाटिकबाट बनेका कप,प्लेट र पस्कन तथा खान प्रयोग गरिने अन्य भाँडाकुँडा (कटलेरी) प्रयोग नगर्ने ।

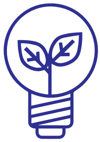
खानामा डिस्पोजेबल प्लेट आदिको प्रयोगले अतिथिमा गुणस्तरहीन सेवाको छाप पर्न गई सम्पूर्ण अनुभव नै खल्लो बन्न सक्छ । यसर्थ ब्रेकफास्टको समय उचित कप प्लेटको प्रयोग गर्ने जसका कारण अतिथिले आनन्द महसुस गरून ।

६. **पर्यावरणमैत्री साथै लान मिल्ने खाना (टेक-अवे) को सेवा प्रदान गर्ने ।**

पेयपदार्थका लागि पेपर कप तथा खाना राख्न चाँडै कुहिने खालका (बायोडिग्रेडेबल) सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने । सालको पातबाट बनेको टपरी प्रयोग गरे स्थानीय परम्परा पनि उजागर हुन्छ । त्यस्तै खाना प्याक गर्न कागजका झोला प्रयोग गर्ने ।

७. **कुहिने (जैविक) तथा नकुहिने फोहोरको उचित व्यवस्थापन ।**

साना होटल तथा घरबास (होमस्टे) का लागि सिफारिस गरिएका वातावरणमैत्री सुझाव (ग्रीन टिप्स) हरू :



- प्लास्टिकमा प्याक गरिएका मिनरल वाटर बोत्तलहरु प्रयोग नगर्ने ।
- प्लास्टिकका स्ट्र (पाइप, नली) प्रयोग नगर्ने ।
- प्लास्टिकबाट बनेका प्लेट तथा कटलेरी प्रयोग नगर्ने ।
- कम पानी खपत हुने शौचालयको व्यवस्था गर्ने ।
- आवासगृहमा बिजुलीबत्तीका लागि एलईडीबल्बहरु प्रयोगमा ल्याउने, किनकि यस्ता बल्बहरु लामो समयसम्म चल्ने तथा ऊर्जा पनि कम खपत गर्ने खालका हुन्छन् ।
- वैकल्पिक बिजुलीका लागि सम्भव भएसम्म सोलार प्यानल जडान गर्ने तथा यसले बिजुलीको निर्बाध आपूर्तिका लागि पनि सघाउ पुऱ्याउँछ ।
- स्थानीय किसानहरूलाई प्रोत्साहन गर्न स्थानीय रूपमा उत्पादित खाद्यान्नको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिने, यसले टाढाबाट ढुवानी गर्दा लाग्ने तेललगायतका अन्य ढुवानी खर्चमा पनि कटौती हुन्छ ।
- फोहर कम गर्न एकल प्रयोग प्रयोजनका लागि तयार गरिएका टोईलेटरिजको सट्टा ठुला/धेरै अट्ने साबुन, स्याम्पू तथा लोसनहरूको बट्टा प्रयोग गर्ने ।
- कोठामा धूमपान गर्न निषेध गर्ने व्यवस्था लागू गर्ने ।
- 'क्याम्पफायर'जस्ता गतिविधि निरूत्साहित गर्ने ।

१. गुणस्तरीय स्वच्छ वायुका लागि

१. ताजा हावा पवेश गर्न कोठाका झ्याल खुल्ला राख्ने ।

२. बास्नाका लागि कोठामा 'एयर फ्रेसनर'को प्रयोग नगर्ने किनकि धेरैजसो यस्ता सामग्रीहरूमा हानिकारक केमिकल तथा कृत्रिम बास्ना मिसाइएका हुन्छन् ।

३. वायु प्रदूषण कम गरी वातावरणीय स्वच्छता कायम गर्न साझा क्षेत्र/स्थानहरूमा हरिया बोटबिरुवाहरु लगाउने/ठूला गमलामा राख्ने ।
४. कोठालगायत साझा क्षेत्र/स्थानहरूमा धूमपान गर्न निषधश गर्ने नियम लागू गर्ने ।

२. टुर/ट्राभल कार्यालयका लागि वातावरणीय उपायहरू

१. पर्यावरणमैत्री कार्यालय सामग्रीहरु खरिद गर्ने ।
२. कागजको अधिक प्रयोग बन्द गर्ने । आवश्यक परेका बेला मात्र प्रिन्ट गर्ने तथा पानाको दुबैपट्टि प्रिन्ट गर्ने ।
३. प्लास्टिकमा प्याक गरिएका मिनरल वाटर बोत्तलहरु प्रयोग नगर्ने । कार्यालयमा पुन:प्रयोग गर्न मिल्ने पानीका बोत्तल तथा मग/जगहरूको प्रयोग गर्ने ।
४. अतिथिका बिल, भौचरहरु प्रिन्ट गर्नुको सट्टा इमेल गरिदिने ।
५. ऊर्जा बचत गर्ने बल्बहरु प्रयोग गर्ने । सामान्य बल्बहरु भन्दा एलईडी बल्ब टिकाउ, पर्याप्त प्रकाश दिने तथा कम ऊर्जा खपत गर्ने हुन्छन् ।
६. कार्यालय प्रयोजनका लागि प्रिन्ट गरिने फाइलहरु सम्भव भएसम्म सहकर्मीहरु माझ सेयर गरी काम चलाउने, जसले गर्दा अनावश्यक प्रिन्टिङ्ग कार्य कम गर्न सकिन्छ ।
७. पुन:प्रयोग गर्न मिल्ने टोकरी ('वेस्टबिन') राख्ने तथा यसको प्रयोगमा जोड दिने ।
८. ऊर्जा बचत गर्न काम नभएको समय विद्युत बन्द गर्ने, उपकरण प्लगबाट बाहिर निकाल्ने (अनप्लग गर्ने) ।
९. ऊर्जा बचत गर्न प्रयोगमा नआएको समय कम्प्युटर तथा अन्य विद्युतीय उपकरणहरु बन्द गर्ने ।
१०. शौचालयमा टिस्यु, पेपर टावेलको सट्टा हात सुकाउने मेसिन .'ह्याण्ड ड्रायर') प्रयोगमा ल्याउने ।
११. सम्भव भएसम्म प्राकृतिक प्रकाशको प्रयोग गर्ने ।

३. पर्यटकीय वाहनका लागि वातावरणीय उपायहरू

१. वातानुलित उपकरणको प्रयोग कम गर्ने । ताजा हावाका लागि वाहनका झ्यालहरु खुल्ला राख्ने ।

२. बाहनभित्र फोहोर व्यवस्थापनका लागि छुट्टाछुट्टै टोकरी (बिन) हरु व्यबस्था गर्ने ।

३. रिफिल गर्न मिल्ने बोत्तलहरु प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।

४. वायु प्रदूषण कम गर्न पुराना सवारी साधनको प्रयोगलाई निरूत्साहित गर्ने ।

५. प्लास्टिकका झोलाको सट्टा कपडाका झोलाको प्रयोग गर्ने ।

६. कागजबाट बनेका (सिकनेस ब्याग) को प्रयोग गर्ने ।

४. पदयात्रा तथा अन्य साहसिक गतिविधिका लागि वातावरणीय उपायहरू

कुनै पनि फोहोरमैला (ट्रेस) नछाड्ने, आफूसँगै लगेका सामान सँगै फिर्ता ल्याउने, प्रयोग भएका कागज जलाउने, प्लास्टिक नजलाउने, क्यापसाइट आफू पुग्दा जस्तो थियो सोही अवस्था वा अझ राम्रो अवस्थामा छोड्ने । उपल्लो मुस्ताङ्गको जस्तै प्रणाली अवलम्बन गर्न अन्य राष्ट्रिय निकुञ्ज , पदयात्रा क्षेत्रहरूसँग मिलेर काम गर्ने । क्याम्पिङ्ग ग्रुपले निकुञ्जका चेकपोष्टमा ग्रुप दर्ता गर्दा आँफूसँगै लगेका क्यान, बोत्तल आदिको सूची पनि सँगै टिपाउने तथा फर्कँदा सूची बमोजिमका परिमाणमा सामग्री आफूसाथै फिर्ता ल्याउने ।

पदयात्राका समय कर्मचारी तथा पदयात्रीलाई ट्रेल तथा क्याम्पसाईट सफाइमा संलग्न गराउने । यस्ता दुर्गम हिमाली क्षेत्रहरूमा पदयात्रा गर्न पाउनु पदयात्रीका लागि सौभाग्यको विषय भएकाले ती पदयात्रीहरूलाई संलग्न गराउँदा उनीहरूमा जिम्मेवारीबोध पनि हुने देखिन्छ ।

फोहोरमैला शून्य (नो ट्रेस) सिद्धान्त अवलम्बन गर्ने

१. पदयात्रा सञ्चालनका लागि साझेदार भई काम गर्ने नेपाली तथा विदेशी कम्पनी सबैले शून्य फोहोर सिद्धान्त (लिभिङ नो ट्रेस) को सिद्धान्त अवलम्बन गर्ने दूतको काम गर्नुपर्दछ, दिगोपन तथा पर्यावरणमैत्री भ्रमणलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ ।

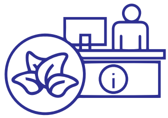
२. पदयात्राका लागि प्याकिङ्ग गर्दा ठूला काँच तथा प्लास्टिकका भाडाहरूबाट पु:न प्रयोग गर्न मिल्ने स-साना बट्टाहरूमा खन्याउने र यो कार्य काठमाडौँमा नै गर्ने ।

३. प्रयोग गरिएका सम्पूर्ण क्यान, बोत्तल, प्लास्टिकहरु आफूसँगै फर्काउने । त्यस्ता क्यानहरु कुच्याई रिसाइक्लिङ्ग सेन्टरमा छोड्दा अझ उत्तम हुनेछ ।

४. पदयात्राका समय डाइनिङ्ग तथा किचन टेन्टका फोहरहरु छुट्याउने, प्लास्टिक बाहेकका सुख्खा फोहोर कागज जलाउने, जैविक फोहोर जमिनमा पुर्ने । क्याम्प छोड्दा आगो पूर्ण रुपमा निभाउन बिसर्नु हुन्न ।

५. क्याम्प छोड्दा ट्वाइलेट टेन्टबाट निस्केको फोहोर राम्रोसँग पुरिएको हुनुपर्दछ । ट्वाइलेट टेन्ट पानीको श्रोत, मुहान, झरनाभन्दा टाढा हुनुपर्दछ तथा ट्वाइलेट टेन्टसम्भाव्य क्याम्पस्पट, समथर भूमिको बीचमा पनि हुनु हुन्न ।

६. पदयात्राका समय पदयात्रीले आफूले प्रयोग गरेका टिस्यु पेपर/ ट्वाइलेट पेपर आफूसँगै लाने या जलाउने भन्ने पक्का गर्नुपर्दछ । (पदयात्रीलाई प्लास्टिकका वेस्टब्यागसँगै लाने तथा फोहोरलाई क्याम्पको ट्वाइलेट टेन्ट पिट मा फाल्न सुझाउनु पर्दछ ।) या प्रयोग भएका ट्वाइलेट पेपरपदमार्गभन्दा टाढा जमिनमा पुर्न सुझाउनु पर्दछ ।



७. पदयात्रीले आफ्ना फोहर सँगै बोक्ने र प्रयोग भएका ब्याट्री साझा फोहोर जम्मा गर्ने भाँडो -कमन ट्र्यास कन्टेनर) मा नफाल्ने । ट्रेकिङ्ग कम्पनीले प्रत्येक पदयात्रीलाई निजी प्रयोगका लागि ट्र्यासब्याग प्रदान गर्ने या यस्ता ट्र्यासब्याग घरबाटै ल्याउन सुझाउने ।

८. कर्मचारी तथा पदयात्रीहरूलाई क्याम्पसाइट सफा गर्न प्रोत्साहित गर्ने । सफाइमा सहभागी हुनेहरूले आफ्ले गरेको कामप्रति गर्व महसुस गरून भन्न सफाइपश्चात् शुद्धीकरण पूजा, धूप बाल्ने आदि गर्न सकिन्छ ।

९. स्थानीय हिमाली अर्थतन्त्रलाई टेवा पुगोस् भन्नका लागि स्थानीय उत्पादनको प्रयोग गर्नुपर्दछ । पदयात्रीलाई बच्चाहरूका लागि प्लास्टिकका उपहारहरु ल्याउन प्रोत्साहित नगर्ने किनकि यस्ता वस्तुहरु अन्ततः पदमार्ग, गाँउमा भाचिएको र टुटेफटेको अवस्थामा फोहोरको रूपमा भेटिन्छन् ।

१०. पदयात्रीले स्नान गर्दा खोलाभन्दा ३ मिटरको दूरीमा स्नान गर्ने या खोलामै स्नान गरे कुहेर जाने पदार्थले बनेका जैविक (बायोडिग्रेडेबल) साबुनको प्रयोग गर्ने ।

११. क्याम्पिङ्ग कर्मचारीले भाडाँ माझ्ने साबुन तथा साबुनजन्य फोहोरहरु खोला नालाहरूमा नफाली पानीको श्रोतभन्दा टाढा व्यवस्थापन गरेको कुरा पक्का गर्नुपर्दछ ।

१२. गाउँलेहरूसँग यस्ता हिमाली क्षेत्रहरूलाई सफा बनाई राख्न तथा यस्तो प्रकृतिदेवले भरिपूर्ण क्षेत्र (बियुल)को अनुभूति हुने वातावरण कायम राखीराख्न सौहार्दपूर्ण संवाद गर्ने । तथा पदयात्रीहरूसँग उपयुक्त पहिरनबारे संवाद गर्ने, साथै ग्रामीण क्षेत्र र स्थानीय संस्कृतिप्रति सम्मान भाव प्रकट गर्न पनि प्रोत्साहित गर्ने ।

अनुसूची १
होटलका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)

क) प्रमुख द्वार व्यवस्थापन

- ☐ कर्मचारी र पाहुनाहरूको लागि स्पष्ट निर्देशनसहितको सूचनाबोर्ड/जानकारीमुलक चित्रहरु राख्ने ।
- ☐ होटलमा प्रवेश गर्ने सबैको तापक्रम मापन गर्ने ।
- ☐ व्यक्ति, र सामानहरूका लागि सेनिटाइजेसन टनेल (यदि सम्भव छ भने) स्थापना गर्ने ।
- ☐ मा:कको अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- ☐ भविष्यमा पहिचानका लागि आगन्तुकहरूको विस्तृत सम्पर्कसहितको अभिलेख पंतिका व्यवस्थापन गर्ने ।
- ☐ उच्च तापक्रम तथा लक्षण देखिएका आगन्तुकहरूलाई स्वास्थ्य सेवा लिन पठाइने ।

ख) स्वागत कक्ष/आगमन कक्ष/ लबी व्यवस्थापन

- ☐ होटलमा प्रवेश गर्ने सबैको तापक्रम मापन गर्ने ।
- ☐ स्वागतकर्ता (रिसेप्सनिस्ट) (receptionist) कोभिड-१९ को बारेमा सुसूचित र संक्रमणबाट बच्न गर्नुपर्ने उपायबारे जानकार हुनुपर्ने ।
- ☐ पाहुनाहरूमा कोभिड-१९ को लक्षणको निगरानी गर्ने र स्वास्थ्य सेवा सुविधामा सम्पर्क र समन्वय गर्न तयारी अवस्थामा रहने ।
- ☐ आवश्यक सावधानी, जस्तै भौतिक दूरी कायम गर्ने र सुरक्षात्मक वस्तुहरु जस्तै सेनिटाइजर, मास्क, पञ्जाहरूको प्रयोग तथा व्यवस्था गर्ने ।
- ☐ पाहुनाहरूको सम्पर्क विवरण र ३० दिनको ट्राभल हिस्ट्रीको अनिवार्य रेकर्ड राख्ने ।
- ☐ स्वास्थ्य अधिकारीहरु, चिकित्सा केन्द्रहरु, सार्वजनिक र निजी अस्पतालहरूको टेलिफोन नम्बर राख्ने ।

ग) सामाजिक दूरी र सुरक्षात्मक उपाय

- ☐ अतिथि वा कर्मचारीहरूबीच भौतिक सम्पर्क अस्वीकार/प्रतिबन्ध गर्ने ।
- ☐ कम्तीमा १ मिटर (३ फिट) को भौतिक/सामाजिक दूरी सुनिश्चित गर्ने ।
- ☐ कर्मचारीहरु खोकी, नाक बगिरहने वा सास फेर्न असहज हुनेजस्ता लक्षणहरूमा सतर्क रहेको सुनिश्चित गर्ने ।
- ☐ सम्पूर्ण अतिथि र कर्मचारीले गुणस्तरीय सेनिटाईजर अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- ☐ फेस मास्क र पञ्जाको अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- ☐ खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा नाक र मुखलाई कुहिना वा कागज (टिस्यु पेपर) ले छोप्ने अभ्यास सुनिश्चित गर्ने ।
- ☐ प्रयोग गरिएका कागज (टिस्यु पेपर) तथा फोहोरलाई नियमित रूपमा डिसइन्फेक्सन गरिएको टोकरीमा फाल्ने ।
- ☐ रेस्टुरेन्टको सबैले देख्ने ठाउँमा श्वासप्रश्वास शिष्टाचार र सुरक्षित उपायहरु डिस्प्ले/प्रदर्शन गर्ने ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची १
होटलका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)

घ) कर्मचारीहरूको लागि सुरक्षात्मक उपाय

- ☐ मुख्य गेटमा प्रत्येक कर्मचारीको अनिवार्य तापक्रम मापन गर्ने ।
- ☐ प्रोटोकल निर्देशनहरूको पालना गर्न सबै कर्मचारीहरूलाई कडा निर्देशन दिने ।
- ☐ कोभिड–१९ बिरूद्ध कर्मचारीहरूलाई आधारभूत सुरक्षात्मक उपायहरूको प्रशिक्षण दिने ।
- ☐ कर्मचारीहरूबीच सामाजिक दूरी सुनिश्चित गर्न तालिकाबद्ध खाजा ब्रेक र अन्तरालहरु व्यवस्था गर्ने ।

ङ) पाहुनाहरूका लागि सुरक्षात्मक उपाय

- ☐ सबै अतिथिको प्रमुख द्वारमा अनिवार्य तापक्रम मापन गर्नुपर्ने ।
- ☐ पाहुनाहरूमा कोभिड–१९ को सम्भावित संकेत र लक्षणहरु हरपल निगरानी गर्ने ।
- ☐ सबै सामान्य/साझा क्षेत्रमा सेनिटाइजर राख्नुपर्ने ।
- ☐ फोन सम्पर्क गर्नासाथ उपलब्ध हुने चिकित्सकीय सेवा २४ घण्टा नै उपलब्ध हुनुपर्ने ।
- ☐ बिक्रीको लागि मास्क तथा पञ्जा उपलब्ध गराउने
- ☐ लबी, शौचालय तथा साझा क्षेत्रको नियमित सेनिटाइज रसफाइ गर्ने
- ☐ मानव स्पर्शको सम्पर्कमा आउने सतहहरूको नियमित सेनिटाइजरसफाइ गर्ने ।

च) व्यवसाय परिसर/सम्पत्ति क्षेत्रभित्र संक्रमणको रोकथामका उपायहरू

- ☐ मनोरन्जनका क्षेत्रहरु पौडी पोखरी, जिम, स्वास्थ्य क्लब आदि बन्द गर्ने ।
- ☐ लबी/सार्वजनिक क्षेत्रमा बस्न कम गर्ने र नियमित निर्मलीकरण/सरसफाइ गर्ने ।
- ☐ भौतिक दूरी कायम गर्न निश्चित ठाउँको प्रबन्ध गर्ने ।
- ☐ सबै आधारभूत वस्तुहरु लगायत खाना, सफाइ सामग्री आदिको सुरक्षित आपूर्ति तथा वितरण सुनिश्चित गर्ने ।
- ☐ फोहोरको उचित व्यवस्थापन/विर्सजन सुनिश्चित गर्ने ।
- ☐ कोठाको टिभीमा कोभिड–१९सचेतता र संहिताबारे प्रदर्शन गर्ने ।
- ☐ होटल क्वारेन्टिनमा लक्षण देखिएका पाहुनाहरूको लागि होटलमा एकान्तबासको पनि व्यवस्था गर्ने ।
- ☐ लक्षण देखिने पाहुनाहरूलाई निर्दिष्ट गरिएको कोठामा क्वारेन्टिनमा राख्ने ।
- ☐ कम्तीमा ४८ घण्टाअघि कोठा खाली गरी पूर्णरूपमा सेनिटाइज गर्ने ।
- ☐ अर्को सूचना जारी नभएसम्मको लागि सामाजिक दूरी कायम राख्दै केवल २५ जनासम्म सम्मिलित हुने सम्मेलन–सेमिनार चलाउने ।
- ☐ होटलको प्राङ्गणमा/सबैले देख्ने ठाउँमा कोरोनाबाट बच्ने उपाय तथा सुरक्षात्मक तरिका लेखेको जानकारीमूलक बोर्ड राख्ने ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची १
होटलका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)

च) व्यवसाय परिसर/सम्पत्ति क्षेत्रभित्र संक्रमणको रोकथामका उपायहरू

- ☐ होटल परिसरमा कोभिड-१९सम्बन्धित अडियो प्रसारण गर्ने ।
- ☐ चेक आउटको समयमा पाहुनाहरूको अर्को भ्रमण गन्तव्यको रेकर्ड राख्ने ।
- ☐ विदेशी पाहुनाहरूको मेडिकल चेक-अपपश्चात १४ दिनसम्मको क्वारेन्टिनको आवश्यकताबमोजिम व्यवस्थापन गर्ने ।

छ) प्राविधिक र मर्मत सेवाहरू

- ☐ भाँडा माझ्ने मेसिन र लुगा धुने मेसिनको मर्मत/अनुगमन र अधिकतम सञ्चालन गर्ने ।
- ☐ सरसफाइको लागि प्रयोग हुने उपकरणहरु (सोप डिस्पेन्सर, हयान्ड ड्रायर, टिस्यु डिस्पेन्सर आदि) चालु अवस्थामा रहेको सुनिश्चित गर्ने ।
- ☐ अधिकतम छोइने वस्तुहरु जस्तै ढोका, ढोकाको चुकुल, भेन्डिङ मेसिन (खाद्य तथा पेय आफै झर्ने मेसिन), विद्युतीय भऱ्याङ्को स्विच आदिको सकेसम्म कम प्रयोग र नियमित सरसफाइ/डिसइन्फेक्सन गर्ने ।
- ☐ मोबाइलमा ग्राहकको परिचय कोड र डिजिटल की (कुञ्जी) को प्रयोगबाट भर्चुअल चेक-इन चेक-आउट गर्ने ।
- ☐ विद्युतीय भऱ्याङ् (लिफ्ट)मा एउटा कारमा सीमित पाहुनाहरु चढाई बेलस्टाफलाई अलग लि□ट प्रयोग गर्न लगाउने ।
- ☐ पाहुना राख्ने कोठामा सरसमानहरु सकेसम्म कम गर्ने ।
- ☐ डिजिटल वालेट मार्फत् भुक्तानी लिने व्यवस्था मिलाउने ।

ज) रेस्टुरेन्ट, भोजन कक्ष र बारहरूमा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाकाउपायहरू

- ☐ अतिथिहरु प्रवेश गर्दा र बाहिर जाँदा हात धुने/किटाणुमुक्त गर्ने अभ्यास सुनिश्चित गर्ने ।
- ☐ पाहुनाहरूलाई शिष्ट तरिकाले खोकी तथा हाच्छिउँ गर्न अनुरोध गर्ने ।
- ☐ आफैँ पस्केर खाने विधि (बुफे) लाई हटाई वेटरले नै पस्किने तरिकाबाट भोजन गराउने ।
- ☐ ४ जनाको लागि १० वर्गमिटरको सुरक्षित सामाजिक दूरी कायम गर्ने गरी बस्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- ☐ सुरक्षित सामाजिक दूरीको व्यवस्था गर्न सम्भव भएसम्म १० वर्गमिटरको क्षेत्रफलमा अधिकतम ४ जनामात्र बस्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- ☐ कफी मेसिन, सोडा मेसिन आदि नियमित सफाइ गर्ने र निःसंक्रमित गर्ने ।
- ☐ सजिलोसँग नियमित पुछपाछ गर्नका लागि कुर्सीहरूमा प्रयोग हुने कपडाको सट्टा छाला/प्लास्टिक/रेक्सिन आदिको प्रयोग गर्ने ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची १
होटलका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)

झ) सरसफाइ र सुरक्षित हाउस-किपिङका लागि उपायहरू

- ☐ तालिका बमोजिम साझा प्रयोगका क्षेत्रहरु जस्तै शौचालय, भोजन कक्ष, दलान, बरण्डा, विद्युतीय भऱ्याङ्ग आदिको नियमित सरसर्फा र निःसंक्रमित गर्ने ।
- ☐ बारम्बार प्रयोगमा आइरहने ह्याण्डल, विद्युतीय भऱ्याङ्ग स्विच, भऱ्याङ्गको रेलिङ्ग, बिजुलीको स्विच र ढोकाको चुकुलको नियमित सरसफाइमा अतिरिक्त ध्यान दिने ।
- ☐ सफाइ सामग्रीहरुको उचित तयारी, प्रयोग, व्यवस्थापन र भण्डारणको लागि कर्मचारीहरुलाई प्रशिक्षण दिने ।
- ☐ संसर्गबाट बच्न फोहोर सुतीको कपडा र लुगा धुने वस्तुहरुको उचित भण्डारण गर्ने ।
- ☐ प्रयोग गरिएका मास्कहरु, पञ्जा र कागज (टिस्यु पेपर) को सुरक्षित व्यवस्थापन गर्ने ।
- ☐ पीपीई, हातको सरसफाइ, निर्मलीकरण आदिमा कार्यरत सफाइ टोलीका कर्मचारीलाई प्रशिक्षण दिने ।
- ☐ सबै कोठाहरु र साझा क्षेत्रहरुमा भेन्टिलेसनको प्रयोग गर्ने ।
- ☐ कोही संक्रमित भयो भने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरुको साथ संयोजनमा सम्पूर्ण वस्तुहरुको पूर्ण रुपले डिसइन्फेक्सन गर्ने ।
- ☐ हाउस-किपिङग र सफाइ कर्मचारीहरुलाई सतर्क रहन र सम्भावित खतराको बारे कुनै जानकारी भएमा समयमै रिर्पोट गर्न निर्देशन दिने ।
- ☐ सबै सफाई कर्मचारीहरुले उचित सुरक्षात्मक उपायहरुको अनिवार्य रुपमा प्रयोग गर्ने ।
- ☐ अतिथि चेक-आउट पछि कोठाको पूर्ण रुपमा सफाइ र किटाणुमुक्त गर्ने र अर्को अतिथि चेक–इन हुनुपूर्व कम्तीमा पनि ४८ घण्टा कोठा सिल गर्ने ।
- ☐ क्वारेन्टिनको र एकान्तबासको लागि अलग कोठाहरुको व्यवस्था गर्ने ।

ञ) सरसफाइ र हाउस-किपिङगको लागि उपायहरू

- ☐ शहरको २०० कोठाको होटल र २० कोठा भएको लजमा फरक प्राथमिकता हुने भएकोले सरसफाइ र हाउसकिपिङको लागि एउटै उपाय उपयुक्त नहुने ।
- ☐ आफ्नो स्रोत र सम्पत्तिले दिने सुविधाको दायराको आधारमा आवास प्रदायकहरु सरसफाइ र हाउसकिपिङमा अभ्यस्त हुने र अनुकूल बनाउने ।
- ☐ पर्यावरणमैत्री सरसफाइका विकल्पहरु उपलब्ध हुनुपर्ने ।
- ☐ निर्देशिकाहरु सुसँगत ढंगले कोभिड-१९ विरुद्ध लागू हुनुपर्ने ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची १
होटलका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)

ट) आवास क्षेत्रको भविष्य

- ☐ दिगो र जिम्मेवार पर्यटन अभ्यास गर्ने ।
- ☐ सञ्चालनका लागि वैकल्पिक ऊर्जा, जस्तै सौर्य ऊर्जा, विद्युतीय ऊर्जाको प्रयोग गर्ने ।
- ☐ होटल तथा कोठाहरूमा वातावरणमैत्री उत्पादनहरूको प्रयोग गर्ने ।
- ☐ सबै वस्तुहरूको पुनःप्रयोग (रियुज) मर्मत (रिपेयर) र पुनःचक्रण (रिसाइकल) गर्ने ।
- ☐ वर्षाको पानी संकलन गर्ने अभ्यास गर्ने ।
- ☐ प्लास्टिकको प्रयोग विस्थापित गर्ने ।
- ☐ पाहुनाहरूको छनौटको आधारमा दैनिक धुनुपर्ने लुगाहरु कम गर्ने ।
- ☐ होटलमा आउने पाहुनाहरूलाई दिगो अभ्यासहरूमा सहभागी हुन जोड दिने ।
- ☐ वातावरणलाई प्राथमिकता दिन आचार-संहिताका नीति-नियम प्रस्तुत गर्ने ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची २
रेस्टुरेन्टका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)

क) सञ्चालनपूर्व

- ☐ कोभिड-१९ को नयाँ परिस्थितिसँगै आधारभूत सुरक्षात्मक उपायसम्बन्धी अनलाइन तथा अफलाइन अभिमुखीकरण एवम् तालिम लिएका कर्मचारीको सूची बनाउने

ख) आधारभूत सुविधा तथा स्वास्थ्य उपकरणको डिसइन्फेक्सन

- ☐ आधारभूत सुविधाको सूची तयार गरी निर्मलीकरणको अभिलेख राख्ने
- ☐ स्वास्थ्य उपकरणको व्यवस्थापन गर्ने
- ☐ आधारभूत सुविधाको नियमित डिसइन्फेक्सन गर्ने

ग) प्रमुख द्वार व्यवस्थापन

- ☐ रेस्टुरेन्टका आगन्तुकहरूको तापक्रम मापन (थर्मल गन, स्क्यानरले) गर्ने
- ☐ मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्ने
- ☐ भविष्यमा पहिचानका लागि आगन्तुकहरूको विस्तृत सम्पर्कसहितको अभिलेख पुस्तिका व्यवस्थापन गर्ने
- ☐ उच्च तापक्रम तथा लक्षण देखिएका आगन्तुकहरूलाई स्वास्थ्य सेवा सुविधामा पठाउने

घ) व्यक्तिगत सरसफाइको उपाय

कर्मचारीहरूको सुरक्षा

- ☐ प्रत्येक कर्मचारीको रेस्टुरेन्ट प्रमुख द्वारमा अनिवार्य तापक्रम मापन गर्ने
- ☐ कर्मचारीको अभिलेख पुस्तिका प्रत्येक दिन प्रत्येक सत्र दुरूस्त राख्ने
- ☐ निर्देशिकाको कडारूपमा पालना गर्न सबै कर्मचारीलाई निर्देशन दिने
- ☐ मास्क, पञ्जा तथा अन्य आवश्यक सुरक्षात्मक सामग्रीहरूको अनिवार्य प्रयोग गर्ने
- ☐ कोभिड-१९ को परिवर्तित परिस्थितिबारेमा अद्यावधिक गर्दै सुरक्षात्मक उपायका लागि नियमित प्रशिक्षण गर्ने
- ☐ कर्मचारीहरूबीच सामाजिक दूरी सुनिश्चित गर्न तालिकाबद्ध खाजा ब्रेक र बीचबीचका ब्रेकहरु व्यवस्था गर्ने ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची २
रेस्टुरेन्टका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)

अतिथिहरूको सुरक्षा

- ☐ सबै अतिथिको प्रमुख द्वारमा अनिवार्य तापक्रम मापन गर्नुपर्ने
- ☐ पाहुनाहरूमा कोभिड-१९ को सम्भावित संकेत र लक्षणहरु हरपल निगरानी गर्ने
- ☐ प्रवेश क्षेत्र तथा अन्य सम्भावित सामान्य क्षेत्रमा सेनिटाइजर राख्नुपर्ने
- ☐ बिक्रीको लागि मास्क तथा पञ्जा उपलब्ध हुनुपर्ने
- ☐ पाहुनाहरूलाई शिष्ट तरिकाले खोकी तथा हाच्छिउँ गर्न अनुरोध गर्ने
- ☐ स्थापित तथा घोषित शारीरिक दूरी निर्देशिकाबमोजिम टेबुल तथा कुर्सीमा बस्ने व्यवस्था गर्ने
- ☐ शौचालय तथा साझा क्षेत्र (कमन एरिया) को नियमित सेनिटाइजरसफाइ गर्ने
- ☐ मानव-स्पर्शको सम्पर्कमा आउने सतहहरु (कुर्सी/टेबुल आदि) को नियमित सेनिटाइज/सफाइ गर्ने
- ☐ भविष्यमा सम्पर्क पहिचानका लागि पाहुनाहरूको विस्तृत विवरणसहितको अभिलेख पुस्तिका राख्ने ।

परिसरको सुरक्षा

- ☐ हात धुने सुविधा तथा सेनिटाइजर सहज पहुँच हुने स्थानमा राख्ने
- ☐ सजिलैसँग सफा र निर्मलीकरण गर्न काठ, प्लास्टिक वा छालाजस्ता सामग्रीबाट बनेका टेबुल र कुर्सी प्रयोग गर्ने
- ☐ ४ जनाको लागि १० वर्गमिटरको सामाजिक दूरी कायम गरी बस्ने व्यवस्था मिलाउने
- ☐ सजिलोसँग नियमित पुछपाछ गर्नका लागि कुर्सीहरूमा प्रयोग हुने कपडाको सट्टा छाला/प्लास्टिक/रेक्सिन आदिको प्रयोग गर्ने
- ☐ परिसरमा उचित भेन्टिलेसन व्यवस्था गरी हावाका लागि चलाइने उपकरणहरूको कमभन्दा कम प्रयोग गर्ने
- ☐ समय-तालिका नै बनाएर टेबुल र हातले छुने सतह हरूको दैनिक/नियमित सरसफाइ गर्ने
- ☐ सफाइ सामग्री तयार, उचित सम्मिश्रण, प्रयोग र भण्डारणबारे कर्मचारीलाई तालिम दिने
- ☐ तालिकाबमोजिम शौचालय तथा स्वागत कक्षहरूको नियमित सफाइ तथा डिसइन्फेक्सन गर्ने
- ☐ शौचालयमा साबुन, पानी वा सेनिटाइजरको व्यवस्था गर्ने
- ☐ गलैंचा, भुईं, पर्दा, कपडाहरूको नियमित सफाइ तालिकाबमोजिम अनुगमन गरी गर्ने
- ☐ बालबालिकाहरूको मनोरञ्जन क्षेत्र भएमा बन्द गर्ने ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची २
रेस्टुरेन्टका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)

ङ. सामाजिक दूरी र सुरक्षात्मक उपाय

- ☐ भीड व्यवस्थापन : भोजन-कक्षमा अधिकतम क्षमता लेखाजोखा गरी सामाजिक दूरी कायम गर्ने
- ☐ भुक्तानी काउन्टर, विद्युतीय भऱ्याङ्, आदिमा सामाजिक दूरी कायम गर्दै पङ्क्ति व्यवस्थापन गर्ने
- ☐ कुर्सी व्यवस्थापन : व्यक्तिगत वा समूहमा उपस्थित अतिथिहरूको दुई कुर्सीबीच कम्तीमा एक मिटर (३ फिट) दूरी निश्चित गर्ने
- ☐ अन्तर्क्रिया व्यवस्थापन : अतिथि वा कर्मचारीहरूबीच भौतिक सम्पर्क अस्वीकार/प्रतिबन्ध गर्ने
- ☐ कर्मचारी र अतिथिहरूबीचको अपरिहार्य अन्तर्क्रियामा सावधानी अपनाउने
- ☐ कम्तीमा १ मिटर सामाजिक दूरी सुनिश्चित गर्ने
- ☐ सम्पूर्ण अतिथि र कर्मचारीले गुणस्तरीय सेनिटाइजर अनिवार्य प्रयोग गर्ने
- ☐ खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा नाक र मुखलाई कुहिना वा कागज/टिस्यु पेपरले छोप्ने अभ्यास सुनिश्चित गर्ने
- ☐ प्रयोग गरिएका कागज/टिस्यु पेपर तथा फोहोरलाई नियमित रूपमा डिसइन्फेक्सन गरिएको टोकरीमा फाल्ने
- ☐ रेस्टुरेन्टको सबैले देख्ने ठाउँमा श्वासप्रश्वास शिष्टाचार र सुरक्षित उपायहरू प्रदर्शन/डिस्प्ले गर्ने ।

च. सरसफाइ र मर्मत सेवा

- ☐ सम्पूर्ण कर्मचारीलाई मास्क र पञ्जाबाहेकका अन्य आवश्यक सुरक्षा सामग्रीहरू उपलब्ध गराउने
- ☐ फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्ने
- ☐ भाँडा माझ्ने मेसिनको मर्मत/अनुगमन र अधिकतम प्रयोग गर्ने
- ☐ तालिकाबमोजिम साझा प्रयोगका क्षेत्रहरू, जस्तै शौचालय, भोजन-कक्ष, दलान, बरण्डा, विद्युतीय भऱ्याङ्ग आदिको नियमित सरसफाई र निर्मलीकरण गर्ने ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची २
रेस्टुरेन्टका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)

छ. सरसफाइ र मर्मत सेवा

- ☐ निर्मलीकरणको लागि प्रयोग हुने उपकरणहरु (soap dispenser, hand dryers, tissue dispenser) चालु अवस्थामा रहेको सुनिश्चित गर्ने
- ☐ अधिकतम छोइने वस्तुहरु जस्तै ढोका, ढोकाको चुकुल, खभलमष्लन ७बअजष्लभ, विद्युतीय भऱ्याङ्गको स्विच आदिको सकेसम्म कम प्रयोग र नियमित डिसइन्फेक्सन गर्ने
- ☐ बारम्बार प्रयोगमा आइरहने ह्याण्डल, विद्युतीय भऱ्याङ्ग स्विच, भऱ्याङ्गको रेलिङ्ग, बिजुलीको स्विच र ढोकाको चुकुलको नियमित सरसफाइमा अतिरिक्त ध्यान दिने
- ☐ सरसफाइ तथा निर्मलीकरणको अभिलेख-पुस्तिका व्यवस्थित गर्ने

ज. तेस्रो पार्टीसम्बन्धी

- ☐ अभिलेख-पुस्तिका र त्यसको जाँच गर्ने
- ☐ खाना, सरसफाइका सामग्री र अन्य आधारभूत सामग्रीको सुरक्षित आपूर्ति सुनिश्चित गर्ने

झ. अन्य

- ☐ रेस्टुरेन्टको प्राङ्गणमा सबैले देख्ने ठाउँमा कोरोनाबाट बच्ने उपाय तथा सुरक्षात्मक तरिका लेखेको बोर्ड राख्ने
- ☐ रेस्टुरेन्टको परिसरमा कोभिडसम्बन्धी अडियो/भिडियोमार्फत् निरन्तर जानकारी दिने प्रबन्ध मिलाउने
- ☐ आफैँ पस्केर खाने विधि (बुफे) लाई वेटरले पस्केर दिने सेवाको भोजन गर्ने विधिले प्रतिस्थापन गर्ने/प्रोत्साहन गर्ने
- ☐ विद्युतीय मौद्रिक कारोबारलाई प्रोत्साहन गर्ने

ञ. रेस्टुरेन्ट क्षेत्रमा दिगो पर्यटन अभ्यासका सुझावहरू

- ☐ सञ्चालनका लागि वैकल्पिक ऊर्जा, जस्तै जलविद्युत, सौर्य ऊर्जाको अधिकतम प्रयोग गर्ने
- ☐ वातावरणमैत्री उत्पादनहरूको प्रयोग गर्ने
- ☐ सबै सम्भावित वस्तुहरूको पुनः प्रयोग (रि-युज), मर्मत (रिपेयर), र पुनःचक्रण-(रसाइकल) गर्ने
- ☐ वर्षाको पानी संकलन गर्ने र पानीको न्यूनतम प्रयोगको अभ्यास गर्ने
- ☐ प्लास्टिकको प्रयोग विस्थापित गर्ने
- ☐ वातावरणीय सुरक्षालाई प्राथमिकता दिने नीति अवलम्बन गर्ने
- ☐ स्थानीय उत्पादन (खाना) को प्रयोग गर्ने र स्थानीयस्तरमा रोजगारी श्रृजना गर्ने ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ३
पर्यटन कार्यालय व्यवस्थापन चेकलिस्ट

पर्यटन कार्यालय व्यवस्थापन चेकलिस्ट

यो प्रोटोकल पर्यटन व्यवसायक्षेत्रमा सम्बद्ध रहेका सबै प्रकारका कार्यालयहरूका साथै नेपालभित्र पर्यटन क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने सबै खालका कार्यालयहरूमा समेत कोभिड-१९ को संक्रमणविरूद्ध समान प्रकारको सुरक्षात्मक स्तर सुनिश्चित गर्न लागू हुनेछ ।

सिद्धान्त तथा लक्ष्यहरू:

- कर्मचारी स्वास्थ्य र सुरक्षा प्राथमिकता
- काममा लचकता
- कर्मचारी सशक्तिकरण
- पारदर्शितालाई बढावा
- भविष्यको लागि योजना तथा सिकाइ
- सूचनाको वास्तविक श्रोतबारेमा जानकार रहने
- ग्राहकको आवश्यकता पूर्ति

क. कर्मचारी संरक्षण गर्ने उपायहरू

- ☐ संक्रमणको रोकथाम र नियन्त्रण (आईपीसी) को उपायहरु लागू गर्न कर्मचारीहरूलाई विशेष तालिमको व्यवस्था गर्ने र कोभिड-१९ सँग मिल्दोजुल्दो लक्षणहरु अतिथिमा देखा परेमा आवश्यक कारवाही गर्ने
- ☐ कोविड-१९ सँग मिल्दोजुल्दो लक्षणहरु भएका कर्मचारीहरूलाई कार्य वातावरणमा प्रवेश गर्न अनुमति नदिने । उनीहरूलाई स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य निर्देशिकाको अनुसरण र चिकित्सक सहायता लिन सल्लाह दिइन्छ ।
- ☐ कम्तीमा ६० प्रतिशत अल्कोहलको मात्रा भएको ह्यान्ड सेनिटाइजर कर्मचारीको लागि उपलब्ध गराउने
- ☐ कर्मचारीलाई सन्चो नभएको अवस्थामा घरबाटै काम गर्न सूचित गर्ने
- ☐ सबै कर्मचरीले मास्कको नियमित प्रयोग गर्ने
- ☐ कर्मचारीहरु बीचमा सामाजिक दूरीको सुनिश्चितता गर्नको लागि समय बाँडेर लन्चब्रेक र अन्य विश्राम अवधिको व्यवस्था गर्ने

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ३
पर्यटन कार्यालय व्यवस्थापन चेकलिस्ट

ख. कर्मचारीको व्यक्तिगत सरसफाइ

- ☐ अन्य समयभन्दा अझ सूक्ष्म तरिकाले कोभिड-१९ को लक्षणहरु जस्तै ज्वरो, खोकी, खसखसे घाँटी, स्वास-प्रश्वास समस्याको ख्याल गरी आफ्नो स्वास्थ्यको निगरानी गर्ने
- ☐ खोकी, हाछ्युँ गर्दा के गर्ने र प्रयोग गरेका टिस्युको व्यवस्थापन (डिस्पोजेसन) कसरी गर्ने भन्ने बारे निर्देशिकामा उल्लिखित बुँदाको पालना गर्ने
- ☐ साबुन-पानीले हात धुने तथा ह्यान्ड सेनिटाइजर को प्रयोगसम्बन्धी विश्व स्वास्थ्य संगठनको निर्देशिकाको पालना गर्ने
- ☐ हात नधोई आफनो आँखा, नाक र मुख नछुने
- ☐ आफनो गाडीमा यात्रुहरूको लागि टिस्यु र ह्यान्ड सेनिटाइजरको व्यवस्था गर्ने
- ☐ हात नमिलाउने, बरु हात जोडेर वा हल्लाएर अभिवादन गर्ने
- ☐ हरेक लेनदेनपछि सेनिटाइजरको प्रयोग गर्ने वा हात धुने
- ☐ कर्मचारी तथा अतिथिबीचमा सामाजिक दूरीको सुनिश्चितता गर्ने ।

ग. भौतिक दूरीसम्बन्धी निर्देशिका

- ☐ कर्मचारीहरूलाई सामूहिकभन्दा व्यक्तिगत सवारी साधनको प्रयोग गर्न सहजीकरण गर्ने र सकेसम्म हिँडेर आउन प्रोत्साहित गर्ने
- ☐ हालको लागि अति आवश्यक काम मात्र गर्ने, सम्भव भएसम्म केही कार्यलाई खतरा कम नभएसम्मको लागि स्थगित गर्ने, भ्याएसम्म दूरसेवा (फोन वा भिडियो) मार्फत् प्रदान गर्ने, मात्र कार्य गर्न आवश्यक रहेका कर्मचारीमात्र कार्यस्थलमा उपस्थित रहेको सुनिश्चित गर्ने र तेस्रो पक्षको आगमनलाई घटाउने
- ☐ सम्भव भएसम्म कर्मचारीहरु बीचको भौतिक सम्पर्क कम गर्ने (उदाहरणको लागि बैठक तथा चिया, खाजा खाने समयको बेला)
- ☐ एक्लै काम गर्न सक्ने कर्मचारीलाई अरु भन्दा अलग राख्ने, सम्भव भएसम्म खतराको बढी जोखिममा रहेका (ज्येष्ठ नागरिक, तथा दीर्घरोगी, जस्तै उच्च रक्तचापको समस्या भएका, फोक्सो तथा हृदयरोगी, मधुमेह, क्यान्सर, प्रतिरोध क्षमता कम भएका तथा गर्भवती) कर्मचारीलाई घरबाटै काम गर्न लगाउने
- ☐ सेवाग्राहीहरु बीचको भौतिक सम्पर्क तथा कुराकानीलाई सकेसम्म शून्य पार्ने, नभए सकेसम्म कम गर्ने
- ☐ यदि कर्मचारीहरु बीचमा १ मिटर दूरी राख्न सम्भव नभएमा, उनीहरु बीचमा कडा खालको छेकाबार (डिभाइडर) राख्ने

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ३
पर्यटन कार्यालय व्यवस्थापन चेकलिस्ट

ग. भौतिक दूरीसम्बन्धी निर्देशिका

- ☐ खाजा खाने ठाँउ, स्टाफ रुम तथा भान्सालाई भीड कम गर्ने गरी व्यवस्थित गर्ने, शौचालय तथा कपडा फेर्ने कक्ष (चेन्जिङ रूम) मा एक समयमा एक कर्मचारीमात्र हुने गरी व्यवस्था गर्ने
- ☐ एक समयमा एक व्यक्तिमात्र शौचालयमा प्रवेश सुनिश्चित गर्न शौचालयको मुख्य ढोकामा शौचालय व्यस्त रहेको संकेत चिन्ह राख्ने
- ☐ सरसफाइ तथा डिसइन्फेक्सन कार्यको लागि समय-तालिका बनाई आलो-पालो गर्ने व्यवस्था गर्ने
- ☐ सरसफाइकर्मीलाई बढी कार्यभार हुन नदिनको लागि उचित व्यवस्था गर्ने, जस्तै थप सरसफाइकर्मी राख्ने र अन्य कर्मचारीहरूलाई आ–आफ्ना कार्यस्थल आफैँ सफा राख्न भन्ने
- ☐ कर्मचारीलाई टिस्यु उपलब्ध गराउने तथा प्लास्टिकसहितको 'वेस्ट बिन'को व्यवस्था गर्ने ताकि बिना सम्पर्क फोहोर फाल्न सकियोस्
- ☐ कर्मचारीलाई सामूहिकभन्दा व्यक्तिगत सवारी साधनको प्रयोग गर्न सहजीकरण गर्ने, जस्तै बाइक/कार पार्किङ उपलब्ध गराउने र सम्भव भएसम्म कर्मचारीलाई कार्यालयसम्म हिँडेर आउन प्रोत्साहित गर्ने
- ☐ कार्यस्थलमा भीड नियन्त्रण गर्न बिदामा लचकता अपनाउने तथा दूरकार्यका लागिनीतिहरू लागू गर्ने

घ. सेवाग्राहीको जानकारी प्राप्त गर्ने

प्रत्येक कम्पनीले ग्राहकलाई आफ्नो आपतकालीन विवरणको साथै शारीरिक जानकारी समाविष्ट भएको निम्नअनुसारको बुकिङसम्बन्धी फाराम भर्न लगाउने :

- ☐ उमेर
- ☐ चिकित्सा समस्या
- ☐ कुनै पुरानो बिमारी

यदि छ भने, निर्दिष्ट गर्नुहोस्

- ☐ पछिल्लो २८ दिनको यात्रा इतिहास
- ☐ ग्राहकलाई उनीहरूको सम्बन्धित देशको सुरक्षित यात्रा नामाङ्कन कार्यक्रममा नामाङ्कन गराउन हुन अनुरोध गर्ने

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ३

पर्यटन कार्यालय व्यवस्थापन चेकलिस्ट

(ङ) कार्यस्थल तथा हाउसकिपिङ्मा सुरक्षा तथा स्वास्थ्य उपायहरू

- ☐ प्राकृतिक हावालाई महत्व दिँदै सशक्त भेन्टिलेसन तथा एयर फिल्टरेसनको उचित स्थानमा व्यवस्था गर्ने
- ☐ सबै कर्मचारी तथा सेवाग्राहीलाई टिस्यु तथा ह्यान्ड सेनिटाइजर उपलब्ध गराउने
- ☐ अतिरिक्त मास्कको उपलब्धता
- ☐ कार्यालयको निर्मलीकरणको लागि कीटाणुनाशकको प्रयोग (टेबुल, ढोकाको चुकुल, कीबोर्ड, कम्प्युटर, बिजुलीको स्विच, कुर्सी, आदि) दिनमा दुईपटक गर्ने
- ☐ अरूको व्यक्तिगत सामानहरु जस्तै पेन, ईयरफोन, पानीको बोत्तल, आदि नचलाउने ।
- ☐ खाना अलग भाँडामा बाँडी खाने र एउटै भाँडाको साझा प्रयोग निरूत्साहित गर्ने
- ☐ लिफ्टको प्रयोग नगर्ने
- ☐ एकअर्का बीचमा १ - १.५ मिटरको दूरी कायम गर्ने
- ☐ चेक-इन र चेक-आउट गर्दा फिंगरप्रिन्ट नगर्ने
- ☐ भान्सा, बाल्कोनी, बैठक कोठा र रिसेप्सनमा भीडभाड नगर्ने
- ☐ आधिकारिक व्यक्तिलाई मात्र प्रवेश दिने
- ☐ सरसफाइ तथा निर्मलीकरणको रेकर्ड राख्नको लागि लगबुक/चेकलिष्ट को व्यवस्था गर्ने
- ☐ रूघा, खोकी, आदिले सन्चो नहुँदा जानकारी गराई घरमा बस्न प्रेरित गर्ने

(च) अन्य विचारणीय जानकारी

परिदृश्य १

यदि बन्दाबन्दी अन्त्य भई कार्यालय समय सुचारु गर्न आवश्यक देखिएमा (कार्यालयमा कोभिड-१९ को जोखिम न्यूनीकरण गर्न)

- ☐ कार्यालयमा आवश्यक कर्मचारीमात्र उपस्थित गराउने (अधिकतम ३० प्रतिशत)
- ☐ काम नभएको अवस्थामा सबैको भौतिक उपस्थिति अनिवार्य नहुने
- ☐ हालको लागि अति आवश्यक र प्राथमिकतामा परेका कार्य मात्र गर्ने
- ☐ सम्भव भएसम्म घरबाटै कार्य गर्न प्रवर्द्धन गर्ने
- ☐ सम्भव भएसम्म अनलाईन बैठक सुविधा उपयोग गर्ने
- ☐ कार्यालय समय म्याएसम्म कम गर्ने : बिहान १० देखि दिँउसो २ बजे सम्म
- ☐ कार्यालय परिसरभित्र धूमपान निषेध गर्ने

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ३
पर्यटन कार्यालय व्यवस्थापन चेकलिस्ट

(च) अन्य विचारणीय जानकारी

परिदृश्य २

यदि व्यापार-व्यवसायमा विस्तारै सुधार आउँदै छ भने

- ☐ काम गर्ने समयको साथमा छोटो ब्रेक लिने
- ☐ घरबाटै खाजा ल्याउन प्रोत्साहित गर्ने
- ☐ कर्मचारीहरूको आलोपालो प्रथा (रोटेसन) गर्ने (२ सिफ्टमा)
- ☐ कार्यालय समय : बिहान १० बजे देखि बेलुका ०४ बजेसम्म
- ☐ कार्यालय परिसरभित्र धूमपान निषेध गर्ने ।

परिदृश्य २

यदि बन्दाबन्दी (लकडाउन) जारी रहेमा

- ☐ घरबाटै काम गर्ने
- ☐ अनलाइनमार्फत् अद्यावधिक रहने
- ☐ आवश्यकतानुसार र सम्भव भएसम्म अनलाइन बैठक जारी राख्ने

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ४
पर्यटकीय यातायातको लागि निर्देशिका

यो हरेक यातायातका साधनको सेवा प्रदायकका लागि स्तरीय व्यवहार संहिता हो चाहे तिनिहरु होटलको रुपमा, टुर अपरेर्टसको रुपमा बा यातायातका साधनहरुको मात्र सेवा सञ्चालन गर्ने हिसाबका सेवा प्रदायक हुन । यातायातका साधनहरुका संचालकहरुले आफु र यात्रुहरुको कोभिड १९ को संक्रमणबाट सुरक्षाका लागि निम्न बमोजिमका साबधानीहरु अपनाउनु पर्दछ :

क) कर्मचारीहरू लाई सुरक्षा गर्ने उपायहरू:

- ☐ कर्मचारीहरुलाई संङक्रमण रोकथाम एवं नियन्त्रण (आइ. पी सी)का उपायहरुमा जानकारी गराउने एवं कोभिड १९ अनुरुपका लक्षणहरु पाहुनाहरुमा देखापरे अपनाउनुपर्ने क्रियाकलापका बारेमा विशेष तालिम प्रदान गर्ने ।
- ☐ सबै कर्मचारीहरुको कार्यालयमा र यातायातका साधनहरुमा प्रवेश गर्नुपूर्व अनिवार्य चेकजाँचको व्यबस्था गर्ने ।
- ☐ कोभिड १९ सँग मिल्दा जुल्दा लक्षण अनुभब गरी रहेका कर्मचारीहरुलाई कामगर्ने क्षेत्रमा प्रबेश गर्न नदिने एवं त्यस्ता कर्मचारीहरुलाई स्थानीय सार्बजनिक स्वास्थ्य मापदण्ड अनुरुपका उपायहरु अबलम्बन गर्ने एवं उपचार खोज्न सल्लाहा दिइने छ ।
- ☐ कम्तीमा ६० प्रतिशत अल्कोहल मिसिएका हैण्ड सेनिटाइजरहरु र्कमचारीहरुलाई उपलब्ध गराइने छ ।
- ☐ बिरामी भएमा कर्मचारीहरुलाई घरैमा बस्न सुचीत गरीने छ ।
- ☐ सम्पूर्ण कर्मचारीहरुले कपडाको अनुहार छोप्ने कभर लगाउनु पर्ने छ ।
- ☐ यातायातका कामदारहरुले पी.पी ई. लगाउनु पर्दछ अनि सम्भब भए सम्म यात्रुबाट घेरीएर बस्नु हुदैन । (ऐच्छिक)

ख) सवारी साधनलाई सफा गर्ने र सङक्रमणरहित गर्ने

- ☐ सवारी साधन एवम्अत्यधिक प्रयोग भएका ठाउँहरु नियमित रुपमा स्तरीय पाउडर प्रयोग गरी सफा गर्ने एवम् संक्रमणरहित गर्ने तथा फोहोर संकलनको बढ्दो दर प्रत्याभुत गर्ने ।
- ☐ सफाइको काम गर्दा पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने डिस्पोजेबल पञ्जा लगाई गर्ने ।
- ☐ हरेक सफाइ गर्ने चरणको अन्तमा सफाइ गर्ने सामानहरुको पनि राम्ररी सफाइ गर्ने ।
- ☐ सरसामानको सरसफाइपछि अन्तमा हातको सरसफाइ गर्ने ।
- ☐ यात्रुहरुले बढी छोएका ठाँउ, सतह तथा वस्तुहरु, जस्तै ढोकाका हेण्डलहरु, झ्यालका चेन वा टाँकहरु, चाबीहरु, हात राख्ने ठाउँहरु, सिटका तकियाहरु, तथा सिट बेल्टहरु आदिलाई सफाइ एवम्संक्रमणरहित गर्ने गरौँ ।
- ☐ प्रायशः छोइरहने सतहहरु तथा सामानहरु जस्तै स्टेयरिङ, ह्विल, रेडियोको बटन, तथा अन्य इण्डिकेटरहरुलाई पुछौं ।
- ☐ नियमित रुपमा संक्रमणरहित गर्ने उपयुक्त उत्पादनहरु जस्तैः क्लोरोक्स, पेरोक्साइड, अथवा अल्कोहलमा आधारित बहुउपयोगी पर्दाथहरुको प्रयोग गरौं ।

✂ यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ४
पर्यटकीय यातायातको लागि निर्देशिका

ग) कर्मचारीहरूको व्यक्तिगत स्वास्थ्य

- ☐ कोभिड १९ का लक्षणहरु जस्तै : ज्वरो, खोकी, घाँटी दुख्ने तथा छिटो छिटो स्वास हुने, देखिएको हकमा आफ्नो स्वास्थ्यलाई सामान्य अवस्थामा भन्दा बढी ध्यान दिई अवलोकन गर्नुहोस् ।
- ☐ खोकी लाग्ने, हाच्छयुँ गर्ने एवम् टिस्युहरूको व्यवस्थापन गर्ने सम्बन्धमा दिइएका निर्देशनहरु पछ्याउनुहोस् ।
- ☐ साबुन-पानी प्रयोग गरी हात धुनुहोस् अथवा विश्व स्वास्थ्य संगठनको स्तरीय मार्गनिर्देशन प्रयोग गरी ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ☐ नधोएका हातहरूले आफ्नो आँखा, नाक, मुख नछुनुहोस् ।
- ☐ आफ्नो सवारी साधनका यात्रुहरूका लागि टिस्यु पेपर एवम् ह्याण्ड सेनिटाइजर उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- ☐ हात मिलाउनुको सट्टा हात हल्लाउनुहोस् वा नमस्कार गर्नुहोस् ।
- ☐ हरेक पटक प्रयोग गरेपछि हातलाई साबुन-पानी ले धुनुहोस् अथवा ह्याण्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ☐ कर्मचारीहरु, पाहुनाहरु एवम् यात्रुहरूको बीचमा सामाजिक (भौतिक) दूरी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

घ)सामाजिक(भौतिक) दूरी कायम गरी यात्रुको सुरक्षा गर्ने संहिता

- ☐ सम्भव भएसम्म बढीभन्दा बढी व्यक्तिगत दूरी कायम गर्नुहोस्, यथासम्भव प्राथमिकताका साथ सिटहरूको व्यवस्था गर्दा एउटा सिट खाली राखेर बस्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- ☐ ड्राइभरनजिकको सिट खाली छोड्नुहोस् ।
- ☐ एउटा ट्रिपमा एउटै समूहका यात्रुहरूको मात्र यात्रा गराउनुहोस् ।
- ☐ 'शेयर्ड' वा 'पुल्ड राइड'को रूपमा चिनिने सामूहिक यात्रालाई पूर्ण रूपमा निरूत्साहन गर्नुपर्दछ ।
- ☐ यात्रुहरु तोकिएको सिटमा बसेको सुनिश्चित गर्नुहोस् । सिटहरूको परिर्वतन लागि अनुमति प्रदान गरिनु हुँदैन।
- ☐ अत्यावश्यकीय सेवाका कामदारहरूले काम गर्दा वा उपभोक्ता वा अरु कोहीलाई प्रत्यक्ष भेट्दा अनुहार छोप्ने फेस कभर, मास्क आदिको प्रयोग गरेर मात्र भेट्ने, काम गर्ने गरौं ।
- ☐ पर्यटकीय बसहरूले सम्भव हुने ठाउँमा सार्वजनिक यात्रुहरूको सार्वजनिक यातायातका माध्यमहरूको घनत्व एवम् पर्खने क्षेत्रको घनत्व घटाउँछ ।
- ☐ पर्यटकीय बसहरूले भीडभाड हुने ठाउँहरूमा तथा सवारी साधनमा, जस्तै ड्राइभरका वरिपरि, टिकट काउण्टरमा सुरक्षा कवचको रूपमा काम गर्दछ तथा सुरक्षा कायम गर्न सहयोग गर्दछन् ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ४
पर्यटकीय यातायातको लागि निर्देशिका

घ)सामाजिक(भौतिक) दूरी कायम गरी यात्रुको सुरक्षा गर्ने संहिता

- ☐ पर्यटकीय बसहरूले तिनका लागि तय गरिएको लेनका माध्यमबाट अथवा यातायातका महत्वपूर्ण स्थानहरु जस्तैः एयरपोर्ट, बसस्टपजस्ता सहरी सार्वजनिक यातायातका महत्वपूर्ण क्षेत्रहरूमा विभिन्न खाले यात्रुहरूको प्रवाहलाई छुट्याउँछन् र व्यवस्थित गर्दछन् ।
- ☐ भीडभाडलाई प्रोत्साहन गर्ने खालका सुविधाहरु जस्तैः टेबल, बेञ्चहरूलाई पर्यटकीय बसहरूका महत्वपूर्ण क्षेत्रहरूमा हटाइनु पर्दछ अथवा कम्तीमा तिनको पुनः व्यवस्थापन गरी पर्याप्त दूरी कायम गर्ने कुरालाई सुनिश्चित गरिनुपर्दछ ।
- ☐ पर्यटकीय बसहरूले निर्दिष्ट गरिएका व्यवहारहरु, जस्तै : निरन्तर हात धुने अथवा सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने, पर्याप्त भौतिक (सामाजिक) दूरी कायम गर्ने हकका सूचनाहरु सुलभ ढंगले प्रदर्शित गरी विशिष्ट I can not understand this and last other 2 points.

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ५

(चेकलिस्ट)

यात्रा र साहसिक गतिविधिका लागि निर्देशिका

क. कार्यस्थलको निर्मलीकरण

- ☐ कम्प्युटर, टेलिफोन, फर्निचर, ढोका ह्यान्डलहरु, ह्यान्ड्रेल्स, बत्तीको स्वीचहरु, डस्टविन, कार्यालय उपकरण तथा सामानहरु दिनको दुई चोटि किटाणुशोधनगनुपर्दछ ।
- ☐ शौचालय, लुगा फेर्ने कोठा, टुर हेडसेट, भान्साको भाँडाहरूको हरेक प्रयोगमा भरपर्दो किटाणुनाशक प्रयोग गरि सफा र सेनिटाइज गर्नुपर्दछ ।
- ☐ अफिसको रिसेप्शन डेस्कसँग निम्नलिखित मेडिकल किट हुनुपर्दछः
- ☐ किटाणुनाशक वाइपवा सेनिटाईजर
- ☐ मास्क
- ☐ डिस्पोजेवल पञ्जा
- ☐ आवश्यक औषधिहरु

ख. टुर लिडर वापथप्रदर्शक

- ☐ टुर लिडर वापथप्रदर्शक लगबुकलाई दैनिक रूपमापूर्वप्रारम्भित ढाँचामा कायम राख्नुपर्दछ ।
- ☐ सम्भवभए सम्म दैनिक रूपमा रिर्पोट लिन र अपडेटहरु लिन कार्यालयमा सम्पर्क गर्ने ।
- ☐ परिस्थिति अनुकूल यात्रा कार्यक्रमहरूलाई अनुसरण तथा स्वीकार गर्ने ।
- ☐ पदयात्रामार्गको सबै स्वास्थ्यजाँच पोष्टमा सबै पदयात्रीलाई स्वास्थ्यजाँच अनिवार्य हुनुपर्ने ।
- ☐ स्वास्थ्यजाँच रिर्पोट पर्यटन विभागमा पठाउने ।
- ☐ स्वास्थ्य, ब्यक्तिगत दूरी र आपतकालीन प्राटोकलहरु दैनिक रूपमा समावेश गरी जानकारी गराउने ।
- ☐ अतिरिक्त मास्क, साबुन र सेनिटाईजरको साथ प्राथमिक उपचारका समग्रीहरु बोक्ने ।
- ☐ यात्रा र साहसिक गतिविधिहरु हुने स्थानमा लिडरहरु समुदायहरूको वारेमा सचेत हुनुपर्दछ जसले गर्दा रोग सर्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

ग. टुर ग्राहक तथा ट्राभलर प्रोटोकल जाँचसूचीः

- ☐ टुर ग्राहकले आफ्नो मास्कआफै ल्याउन पर्दछ ।
- ☐ टुर ग्राहकले सधैं आफ्नो सेनिटाइजर बोक्नु पर्दछ ।
- ☐ टुर ग्राहकले कुनै प्रकारको विरामीको लक्षणको वारेमा गाईडलाई सूचित गर्नुपर्दछ ।
- ☐ टुर ग्राहकसँग यात्रा विमा तथा हेलिकप्टर सेवा हुनुपर्ने ।
- ☐ टुर कम्पनी गाईडहरु र भाइरस प्राटोकल अनुसरण गर्न सहमत हुनुपर्ने ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ५

(चेकलिस्ट)

यात्रा र साहसिक गतिविधिका लागि निर्देशिका

घ. भ्रमण प्रोटोकल जाँच सूची:

- ☐ समूहले अन्य समूह र स्थानीय समुदायबाट दूरी कायमगर्नुपर्दछ ।
- ☐ भ्रमण अवधिको लागिआन्तरिक खाजाबक्सहरूको ब्यवस्थागनुपर्नेछ ।
- ☐ टुर लिडरले समूहले हाइजीन तथा भाइरस प्रोटोकलबुझेको कुरा सुनिश्चितगर्नुपर्दछ ।
- ☐ टुर लिडरसँग सधै अपडेट गरिएको प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, थप मास्कहरु हुनुपर्दछ ।
- ☐ यथार्थ स्थिति थाहा पाउन कार्यालयमा नियमित रूपमा सम्पर्क गर्ने ।
- ☐ फैलिने सम्भावना भएको खण्डमा आपतकालिन प्रोटोकलमा टुर लिडरलाई नियमित रूपमा तालिम दिनुपर्ने (समूहभित्रवा क्षेत्रमा)

पानी हवाई गतिविधी जाँचसूची:

- ☐ स्टाफ र ग्राहकहरूको लागिहाते सेनिटाइजर, मास्क र पञ्जाउपलब्ध गराउने ।
- ☐ अतिथिहरूको आश्वासनको लागि सरकारले जारी गरेको आचार संहिता प्रस्ट हुनेगरी टाँस गर्ने ।
- ☐ राफ्टस, ओर्स, लाइफज्याकेट, गाडी, भान्छा, भोजन, भाँडा, पाल, गद्दा, सुत्ने ब्यागआदि सेनिटाईज गर्ने ।
- ☐ क्याम्प साइटमा फोहोर तथा फोहोर सामग्रीको उचित व्यवस्थापनको सुनिश्चित गनुपर्ने ।

सूरक्षात्मक जाँचसूची:

- ☐ मास्क लगाउने, पञ्जा र सेनिटाइजर प्रयोग गराउने, हात धुने र अन्य कुनै पनि सुरक्षात्मक सामानको प्रयोग गर्ने ।
- ☐ एक अर्काबाट न्यूनतम १ मिटरको दूरीमा बस्नुपर्ने ।
- ☐ जलक्रिडा गतिविधि गर्नुअगाडि नजिकैको स्वास्थ्यचौकीमा गएर सबै सहभागीहरूको स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ ।
- ☐ त्यस्तै जलक्रिडा गतिविधि गरिसकेपछि पनि नजिकैको स्वास्थ्यचौकीमा गएर सवै सहभागहरूको स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ ।
- ☐ स्वास्थ्य जाँचको रेकर्डहरु पर्यटन विभागमा पेश गरिनुपर्नेछ । (आवश्यकताअनुसार)
- ☐ बुकिङ्को समयमा, गाडी चढ्दा, खाना खाँदा, राफ्ट चढ्दा र यात्राको सबै क्षेत्रमा एक अर्काको बीच कम्तीमा १ मिटरको दूरी कायम गर्नुपर्दछ ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ५

(चेकलिस्ट)

यात्रा र साहसिक गतिविधिका लागि निर्देशिका

र्‍याफ्टिङका लागि निर्देशिका (चेकलिस्ट)

- ☐ र्‍याफ्ट कप्तानले हेल्मेट र र्‍याफिटङ्को लागि बनाएको विशेष किसिमको मास्क लगाउनु पर्दछ ।
- ☐ एकल यात्रीको हकमा डुँगामा प्रत्येक व्यक्तिको बीचमा कम्तीमा १ मिटरको दूरी रहनु पर्दछ ।
- ☐ पारिवारिक सदस्यहरूको हकमा भने डुँगाको क्षमताअनुसार कम्तीमा १ मिटरको दूरी कायम गर्नुपर्दछ ।

क्याम्पिङ्ग ट्रेक्स

भोजन टेन्ट र क्याम्पिङ्ग प्रोटोकल जाँचसूची :

- ☐ राम्रोसँग हावा आवतजावत र ट्रेकरहरु बीच कम्तीमा १ मिटर दूरी कायम गर्नुपर्दछ ।
- ☐ एउटै जीप प्रयोग नगरी भोजन गर्ने टेन्टभित्र पस्ने र बाहिर जाने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ ।
- ☐ खाने पालभित्र पुश टप कन्टेनरमा सेनिटाइजर राख्नुपर्दछ र बाहिर खाने भोजन ठाँउमा तातो धुने पानी र साबुन राख्नुपर्दछ ।
- ☐ हात पुछ्न छुट्टाछुट्टै रुमाल प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- ☐ स्न्याक्सको लागि छुट्टाछुट्टै भाँडाको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- ☐ गाइडले ग्राहकको लागि छुट्टाछुट्टै स्न्याक्स, खाना र चियाको व्यवस्था गर्नाले ग्राहकले एउटै भाँडा प्रयोग गर्न पाउँदैन ।
- ☐ ग्राहक तथा स्टाफले हाछिउँ गर्दा तथा खोक्दा टेन्टबाट बाहिर निस्कनुपर्दछ वा सो गर्दा घोप्टो भएर र कुहिनाले छोपेर गर्नुपर्दछ ।
- ☐ पाहुनाले भोजन गर्ने टेन्टमा मास्क लगाउनुपर्दछ ।
- ☐ ट्रेकिङ्ग कम्पनीसँग पर्याप्तमात्रामा मेडिकल किट, मास्क, इनहेलर, प्लास्टिकको पञ्जा, थर्मोमिटर र अक्सिजन सिलिन्डर हुनुपर्दछ ।
- ☐ फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ५

(चेकलिस्ट)

यात्रा र साहसिक गतिविधिका लागि निर्देशिका

किचेन टेन्ट, गाइड तथा स्टाफ प्रोटोकल जाँचसूची:

- ☐ खाने पालमा प्रयोग गर्नका लागि सबै भाँडाकुँडा, रिकापीहरु र मगहरूलाई १० मिनेट उमाल्नु पर्दछ ।
- ☐ पालभित्र प्रशस्त सेनिटाइजर, साबुन र पानी राख्नुपर्दछ ।
- ☐ पाहुनाका लागि पर्याप्तमात्रामा सफा रुमाल, सुख्खा प्लेटहरु, कप तथा भाँडाहरु राख्नुपर्दछ । ती भाँडाकुँडालाई प्रत्येक प्रयोगपछि धुनुपर्दछ ।
- ☐ सबै स्टाफहरूले सबै आधारभूत चिकित्सा प्रोटोकलहरु बुझ्नुपर्दछ । (खोक्दा, हाछिउँ गर्दा तथा स्टाफ र पाहुना बिरामी पर्दा)
- ☐ स्टाफले अनिवार्यरुपमा मास्क लगाउनुपर्दछ -पालभित्र तथा सामानहरु किन्न जाँदा)
- ☐ स्थानीय आपूर्तिको लागि किनमेल गर्दा सामान्य दूरी कायम गर्ने ख्याल गर्नुपर्दछ ।
- ☐ पुन:प्रयोग गर्ने झोला प्रयोग गर्न सकिन्छ र प्रत्येक प्रयोगपछि धुनुपर्दछ ।
- ☐ गाइड र स्टाफले भाइरस प्रोटोकलसम्बन्धी राम्रो उदाहरण पेश गर्नुपर्दछ ।
- ☐ गाइडले स्टाफ र पाहुनालाई ट्रेकअघि र ट्रेक समयमा भाइरस प्रोटोकल अनुसरण गरेको कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।
- ☐ गाइडले स्थानीयहरूसँगको कुराकानी तथा गाउँको प्रोटोकलसम्बन्धी दैनिक रुपमा ब्रिफिङ् गर्नुपर्दछ ।
- ☐ गाइडले चनाखोरुपमा ग्राहकको स्वास्थ्यको निगरानी राख्नुपर्दछ ।
- ☐ गाइडले उद्धार कार्यको लागि आवश्यकताअनुरुप स्याटलाइट सञ्चार उपकरण बोक्नुपर्दछ ।
- ☐ फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

ग्राहक (पर्यटक) प्रोटोकल जाँचसूची:

- ☐ जोडी तथा समूहमा नेपाल आएकाहरूलाई एकल टेन्टमा राख्नुपर्दछ ।
- ☐ गाईडलेचाहेको बेलामा ट्रेक छोड्ने कुरा ग्राहकसँगलिखित रुपमालिनुपर्दछ ।

पैदलयात्रा र यात्रा प्रोटोकल जाँचसूची:

- ☐ समूहले बच्चाहरु वा स्थानीयहरूलाई पैदलयात्राको समयमा वा टेन्टमा समानहरु दिनु हुँदैन ।
- ☐ समूहले अर्को समूह वा स्थानीयहरूसँग दूरी कायम गर्नुपर्दछ ।
- ☐ समूहले कुनै पनि बाहिरी व्यक्तिलाई आफ्नो खाने ठाउँ, भान्सा वा टेन्टमा बोलाउनु हुँदैन ।
- ☐ समूहले गाँउभित्र जान र स्थानीहरूसँग भेटघाट गर्नुहुँदैन ।
- ☐ फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।
- ☐ अंकमाल तथा हात नमिलाई नमस्ते मात्र गर्नुपर्दछ ।

यहाँ काट्नुहोस्

अनुसूची ५

(चेकलिस्ट)

यात्रा र साहसिक गतिविधिका लागि निर्देशिका

लज ट्रेक्स प्रोटोकल जाँचसूची:

- ☐ जोडी तथा समूहमा नेपाल आएकाहरूलाई बाहेक सबैलाई सम्भव भएसम्म एकल कोठा हुनुपर्दछ ।
- ☐ सबै समूहले अन्य समूह, लज स्टाफ र स्थानीयहरूसँग शारीरिक दूरी प्रोटोकल कायम गर्नुपर्दछ ।
- ☐ क्याम्पिङ्ग ट्रेक्सको बेला स्थानीयहरूसँग अन्तर्क्रिया, सामान किनमेल गर्दा, लज स्टाफ र स्थानीयहरूसँग गाइडलाइन पालना गर्नुपर्दछ ।
- ☐ गाइडले ग्राहकहरूलाई स्थानीय पसलबाट मात्र समान किनमेल गर्न दिनुपर्दछ जहाँ भीडभाड नभएको र मास्कको प्रयोग भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।
- ☐ गाइडले ग्राहकहरूलाई लजहरूमा स्वास्थ्य प्रोटोकलको बारेमा सल्लाह दिनुपर्दछ ।
- ☐ फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।
- ☐ गाइडले लज मालिक र स्टाफहरूबाट सफा कोठा र भान्सासम्बन्धी प्रोटोकलको सुनिश्चितता गर्नुपर्दछ ।

यहाँ काट्नुहोस्

	NAME OF ASSOCIATION	ADDRESS	TELEPHONE NUMBER	EMAIL/WEBSITE
1	Nepal Association of Tours & Travel Agents	Gairidhara, Naxal, Kathmandu	+977-1-4418661	natta@mail.com.np
2	Hotel Association of Nepal	Gairidhara, Naxal, Kathmandu	+977 1 4412705	www.hotelassociationnepal.org.np
3	Nepal Mountaineering Association	Nagpokhari, Kathmandu	+977-1-4434525	www.nepalmountaineering.org
4	Trekking Agencies' Association of Nepal	Maligaun, Kathmandu	+977 1 4427473, 4440920	www.taan.org.np
5	PATA Nepal Chapter	Gairidhara, Kathmandu	+977-1-4004058, 4004059	www.pata.org.np
6	Nepal Association of Tour Operators	Kamaladi, Kathmandu	+977-1-4418999	nepaltouroperators.org.np
7	Nepal Association of Rafting Agents	Thamel, Kathmandu	+977-1-4700020	www.raftingassociation.org.np
8	Restaurant and Bar Association of Nepal	Tripureshwor, Kathmandu	+977-1-4004141	www.rebannepal.com
9	Society of Travel and Tour Operators – Nepal	Nagpokhari, Kathmandu	+977 1 4442748	www.sottonepal.org
10	Himalayan Rescue Association	Dhobi Chaur, Lazimpat, Ktm.	+977 1 4440292	www.himalayanrescue.org.np
11	Expedition Operators' Association	Thamel, Kathmandu	+977 014438794	www.expeditionnepal.org
12	Thamel Tourism Development Council	Thamel, Kathmandu	+977 1 4700750	ttdb@mail.com.np
13	Nepal Tourist Vehicle Association	Hadigau, Dhalku Chowk, Kathmandu	+977-1-4418081	www.ntva.org.np
14	Tour Guide Association of Nepal	Kamaladi, Kathmandu	+977-1-4225102	www.tourguidenepal.org.np
15	Hotel Professional Federation Nepal	Kalanki, Kathmandu	+977-1-4351784	
16	Village Tourism Promotion Forum,Nepal	Thamel, Kathmandu	+977-1-4700575	www.vitofnepal.org
17	Tourist Bus Association of Nepal (TBAN)	Thamel, Kathmandu	+977-1-4417538	tbanepal@gmail.com

Nepal Tourism Board
Address: Bhrikutimandap, Kathmandu
T +977 1 4256909
F +977 1 4256910
E info@ntb.org.np

welcomenepal.com