

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:

ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ – ਸਾਰ

Department of Labor & Industries (L&I) ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਜਖੇਤਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗਵਰਨਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਧਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਿਮਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣ।
- ਜੇਕਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੈਰੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਕਵਰਾਂ, ਮਾਸਕ, ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ

- ਸਾਫ ਅਤੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ, ਸਾਬਣ, ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਉਣ, ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੈਣ, ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸੇਵ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹੱਥ ਲਗਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ (ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿਚਕਾਰ) ਲਈ ਅਸਥਿਰ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਸਟੇਸ਼ਨ/ਸਪਲਾਈਆਂ, ਵਾਈਪ ਜਾਂ ਟਾਵਲੈਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।

ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ

- ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਅਧੀਨ ਮਾਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਚੋਖੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜਿਆਦਾ ਹੱਥ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ/ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁਝ ਪਹਿਨਣ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਵਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਾਹਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਵਾਰ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਡੇਟਾ ਸ਼ੀਟਾਂ (SDSs) ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਰੱਖੋ।

ਬਿਮਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ

- ਬਿਮਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਓ।
- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਅਧੀਨ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਮਾਮਲੇ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਖਬਰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾਕਾਬੰਦੀ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਜੋਖਮਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ:

- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਲੱਛਣ, ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਕੀ ਹਨ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।

- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਹਨ।
- ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ, ਅਤੇ ਅਣਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।

* ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਰ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਦੇਖੋ F414-164-000 *Coronavirus (COVID-19) Prevention: General Requirements and Prevention Ideas for Workplaces*.