UK Health
Security
Agency

# ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ COVID-19 ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ, ਜੋ ਕਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਕਾਰਜਬਲ ਮੈਨੇਜਰਾਂ (ਅਦਾਇਗੀ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ, ਦੋਵਾਂ ਦੇ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ=ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID-19 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

# ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਣ।

COVID-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19, ਫਲੂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲਾਗ ਹੈ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

COVID-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਆਮ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ
- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਦੇ ਥਕਾਵਟ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਰਦ ਜੋ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਕੁਝ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਸ਼, ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਦਸਤ, ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੰਘ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜੇਕਰ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ COVID-19, ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵਰਗੀ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ।

## COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

### ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਓ

COVID-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਗਾਈਡ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। NHS ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

### ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ

ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਹ ਦੇ ਕਣ ਉਹ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਣ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ

ਕਣ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਸਪਰਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਛੂਤਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਛੋਟੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਛੂਤਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਊਰਜਾਵਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਚੀਕਣਾ, ਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਕਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ (ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ) ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ 1992 ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਵਾਧੂ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਚਾਰਟਰਡ ਇੰਸਟੀਚਿਉਟ ਆਫ਼ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਜਨੀਅਰਜ਼ (CIBSE) ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ COVID-19 ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਲਾਗ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਘੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੰਦੇ ਹਨ।

ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਦਾ ਫੈਲਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ COVID-19 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

# ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹਰੇਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID-19 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID-19 ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈਬੋਰਟਰੀਆਂ, ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ COVID-19 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ (ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ) ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ 1992 ਜਾਂ ਉਸਾਰੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਨਿਯਮ 2015 ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ। ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਕਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ।