ਕੰਮ ’ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਇਹ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ
- ਉਹ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਮਾਲਕਾਂ ੰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਉਤਪਾਦ ਮੁਹੱ   ਈਆ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਗ ਿਕਿਊਟਿਵ (ਐੱਚ.ਐੱਸ.ਈ) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.hse.gov.uk/coronavirus. ’ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਿਆਦਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।