

ਵਰਕਰਜ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

COVID-19 ਤੋਂ



ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਜੇਨਟਿਰਿਅਲ ਕੰਮ

ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵੱਚ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਜੇਨਟਿਰਿਅਲ ਵਰਕਰ ਕਹਿੜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਰਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਸਫਾਈ, ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦੁਆਰਾ ਹਟਾ ਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਸਰਿਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, mflohc.mb.ca/cleaning-chemicals ਵੇਖੋ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਫਾਈ ਵਰਕਰਜ਼ ਨੂੰ ਕਵਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਚ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ (ਵਰਕਪਲੇਸ) ਵੱਚ, ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀ (ਵਰਕਪਲੇਸ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਮੇਟੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੇ ਬਚਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਕਿਸਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਚ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

1. ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਚਿਤ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸਾਬਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰਗੜਨਾ, ਥਾਂ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਬਚਾਅ-ਪਰਤ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾਈ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਕੀਟਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਸਰਿਫ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਨਾਲ ਲੋਕ ਬਮਿਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਲਾਏ ਹੋਣ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ, ਕੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸੂਚੀ ਬਣੀ ਹੋਵੇ।

ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿਥੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।

- ✓ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਚ ਕਾਓਂਟਰ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਹੈਂਡਲ/ ਨੌਬਾਂ, ਹੈਂਡ ਰੇਲਜ਼, ਕਾਰਟਸ (ਬਘੀਆਂ), ਵਰਕ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਸਾਂਝੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਐਲੀਵੇਟਰ ਬਟਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ✓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਸਰਿਫ HEPA ਫਿਲਟਰਡ ਵੈੱਕਯੂਮ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਾਰਪੇਟ ਨੂੰ 60°C 'ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿਥੇ COVID-19 ਦਾ ਸੰਭਾਵਤ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਕੇਸ ਸੀ:

- ✓ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਲੱਗਵਾ ਲਵੋ।
- ✓ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਗੈਰ-ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ✓ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸਤਹ ਤੇ **ਚਮਕਦਾ** ਗਾਲ਼ਾ ਰਗੜ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ (ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ) ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

COVID -19 ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?



ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕ ਛੱਕ ਮਾਰਦੇ, ਖੰਘਦੇ, ਚੀਕਦੇ, ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹਵਾ ਵੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਮਿਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਡੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹਵਾ ਵੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਕਿਸਤੀ ਦੇ ਜ਼ਿੰਨੀ ਦੇਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਨੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉੱਨ੍ਹੀ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ ਹਵਾ ਵੱਚ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ। ਦੂਜਾ, ਦੂਸਰਿ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਫਰਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣਾ। ਹਵਾ ਦਾ ਰੱਖ ਅਤੇ ਮਟਰਿਅਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਾਇਰਸ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਹਵਾ ਵੱਚ ਅਤੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨੀਚੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਵੀ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ PPE ਸਹੀ ਕਸਿਮ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਟਿੰਗ ਸਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰਿਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਉਤਪਾਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਡੇਟਾ ਸੀਟਸ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੀਆਂ ਡੇਟਾ ਸੀਟਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਖਾਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਪਕਰਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸਰਿਫ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ, ਸੈਨਟਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ✓ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।
- ✓ ਪਤਲੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ।
- ✓ ਸਫ਼ਾਈ ਘੋਲ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਥਿਰ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਸਪਰੇਅ ਹਵਾ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਾਓ, ਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਵੇ)।
- ✓ ਜੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਬਲਿਚ ਇਕੋ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਪਤਲਾ ਕਰ ਕੇ 0.05% ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਾੜ੍ਹਾਪਨ 5% ਹੈ ਤਾਂ, 1:100)। ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਸਮੱਗਰੀ/ਉਪਕਰਣ ਲਈ, 0.1% ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਘੋਲ ਬਣਾਓ।
- ✓ ਸਾਰੇ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।

4. ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ

ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ। ਸਾਰੇ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ✓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ
- ✓ PPE (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰੈਸਪਰੇਟਰਸ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ) ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ✓ ਲੋਕਾਂ, ਜਗ੍ਹਾਂ, ਉਪਕਰਣਾਂ ਜਾਂ ਟੂਲਸ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ✓ ਨਕ ਛੜਕਨ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨੱਛਿ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।



ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਹੈਂਡ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਰ (60-80% ਈਥਨੋਲ/ਈਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ 60-75% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ/ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਨੋਲ) ਜ਼ਰੂਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਟੱਚ ਰਹਿਤ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਜੇ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ ਲੋਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਰਕਰ ਨੂੰ, ਫੱਟੀ/ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ, ਖੁਸ਼ਬੂ-ਰਹਿਤ ਹੈਂਡ ਲੋਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹੈਂਡ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

5. ਸਹੀ ਨੀਚੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਰੱਖੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਿਥੇ COVID-19 ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਆਮ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਛਾਟਿ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਿਥੇ COVID-19 ਦਾ ਸੰਭਾਵਤ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਕੇਸ ਸੀ, ਉਪਕਰਣ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ✓ N95 ਰੈਸਪਰੇਟਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਛਾਟਿ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।
- ✓ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਟਿ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ ਦਸਤਾਨੇ
- ✓ ਗਾਉਨ, ਕਵਰਆਲਸ ਜਾਂ ਵਰਦੀ ਅਤੇ ਇਕ-ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਐਪ੍ਰਨ।
- ✓ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ (ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਰ) ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ✓ ਕੂੜੇ ਲਈ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਬੈਗ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਾਉਨ, ਐਪ੍ਰਨ, ਰੈਸਪਰੇਟਰਸ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।**

ਜੇ PPE ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

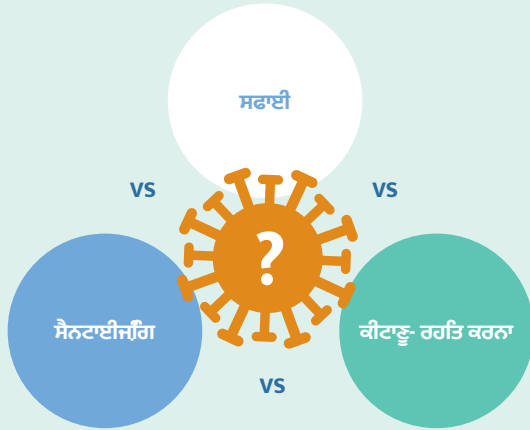
6. ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

ਜੇ ਕੱਪੜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ, ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਦੂਸਤਿ ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਲਿਨਿਨ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲਾਂਡਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪ ਰਖਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ/ਲਿਨਿਨ/ਲਾਂਡਰੀ, ਘਰ ਜਾਂ ਕਤਿ ਹੋਰ, ਧੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ✓ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਗੱਲਾਏ ਬਨਿੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਥ ਲਾਓ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।
- ✓ ਗਾਲਿੰ ਅਤੇ ਦੂਸਤਿ ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਲੀਕ-ਪਰੂਫ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- ✓ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ, ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਲਵੋ



ਸਫਾਈ, ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ



ਕੀ ਅੰਤਰ ਹਨ?

ਸਫਾਈ: ਸਾਬਣ/ਡਿਟਰਜੈਂਟ, ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰਗੜਕੇ, ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਿੰਗ*: ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਨਤਕ ਸਹਿਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ*: ਜਦੋਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੀਟਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਸਰਿਫ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਸਰਿਫ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੇ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

*ਉਤਪਾਦ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਯੂਐਸ ਈਪੀਏ (US EPA) ਦੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਰਗੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ mflohc.mb.ca/covid-19 'ਤੇ "ਸੇਫਰ ਕਲਨਿੰਗ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸਿਸ ਫੋਰ ਦ ਵਰਕਪਲੇਸ" ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਸ਼ਿਸ਼ਾ- ਨਿਰਦੇਸ਼

- ✓ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦਿਓ
- ✓ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੇ ਕੋਟੇ ਹਟਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ
- ✓ ਯਾਤਰਾ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ, ਸਫਿਟਾਂ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 12 ਘੰਟੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦਿਓ
- ✓ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ✓ ਬਲਿਡਿੰਗ ਵੱਚਿ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਸਮਾਂ ਮਥਿਓ
- ✓ ਕੰਮ ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਘਰ ਵਚਿ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਚੋਜ ਰੂਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ✓ ਵੈਨਟਲਿਸ਼ਨ ਸਸਿਟਮ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖੱਚਣ ਲਈ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਕੂਲੇਟ ਹੋਈ ਹਵਾ, ਉੱਚ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ (HEPA) ਫਲਿਟਰ ਵੱਚਿ ਲੰਘਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਲਿਟਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਚਿ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ/6.5 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਵਚਿ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਥੈਲਿਆਂ ਲਗੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੋਣ, ਜਨਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਨਿੰਗ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮੂਹਕ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਦੀ ਥਾਂ ਵਚਿਕਤੀਗਤ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਸੰਭਵ ਖ਼ਤਰਿਆਂ, COVID-19 ਦੇ ਵਸਿਸ਼ ਖ਼ਤਰੇ ਸਮੇਤ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਵੱਚਿ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ✓ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
- ✓ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਪਿਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਬਮਿਾਰ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ
- ✓ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ
- ✓ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਗਏ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਵਧੀਆਂ (ਜਵਿੰ, ਸਫਾਈ, ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ), ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਤਿ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ
- ✓ PPE – ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼, ਸੀਮਾਵਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਉਤਾਰਣਾ
- ✓ ਹਰ ਕਸਿਮ ਦੀ ਹਸਿਸਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਰਪਿਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਜ਼ਾਇਤ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆਂ
- ✓ ਉਪਲਬਧ ਕਮਉਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸਰੋਤ

ਜਾਣਕਾਰੀ - ਪੋਸਟਰਾਂ ਸਮੇਤ - ਸਮਝਣ ਵੱਚਿ ਅਸਾਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਕਰ ਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਚਿ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਰੋਤ:

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਅਪਟੂਡੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

mflohc.mb.ca/covid-19



TRANSLATION FUNDED BY:



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada