

# ਵਰਕਰਜ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

COVID-19 ਤੋਂ

## ਸਕਿਓਰਟੀ ਗਾਰਡ



## ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਕਿਓਰਟੀ ਗਾਰਡ ਕਹਿੜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਸਕਿਓਰਟੀ ਗਾਰਡਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਧ ਗਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ, ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ, ਜ਼ਮਿੰਦਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜਗ੍ਹਾ, ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰਖਣਾ, ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਕੀਟਨੁਸ਼ਾਸਕ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤਣ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰੀਆਂ-ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ।

## ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਕਿਓਰਟੀ ਗਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਕਵਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

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

### 1. ਸਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਵਧਾਓ

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ/6.5 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ, ਬਰੇਕ ਲੈਣ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਲੈਣ ਆਦਿ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਸਮਾਂ ਮਥਿ
- ✓ ਹਰ ਵਕਿਕਤੀ ਨੂੰ ਨੌਜਿ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਟੂਲ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ✓ ਕਸਿ ਇਮਾਰਤ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਤੇ ਸੀਮਾ ਅਤੇ ਨਗਿਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧੀਆਂ
- ✓ ਗੈਰ-ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਨਿਹਾਂ ਨੂੰ ਬਮਿਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਮਿਾਰ ਵਕਿਕਤੀਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਗਾਰਡ ਦੀ ਭੂਮਕਿਾ ਬਾਰੇ ਨਯਿਮ
- ✓ ਲਾਈਨ ਲਗਾਉਣ (ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ) ਲਈ, ਰਸਿਪਸ਼ਨ ਡੈਸਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ, ਹੋਰ ਥਾਂ, ਜਥਿ ਗਾਰਡ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੱਖਾਈ ਦੇਣੇ ਸਾਈਨ (ਜਵਿ ਕੀ, ਟੇਪ, ਪੋਟ, ਕੋਨਜ਼)
- ✓ ਡਲਿਵਿਰੀ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਨਾ
- ✓ ਸ਼ਨਾਖਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ, ਡਲਿਵਿਰੀ ਲੈਣ, ਆਦਿ ਲਈ ਟੱਚ ਰਹਿਤ ਉਪਕਰਣ
- ✓ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਲੋਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ✓ ਬਰੇਕ ਲਈ ਵਾਧੂ ਥਾਂਵਾਂ (ਅੰਦਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਹਰ) ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਰੇਕ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

### COVID -19 ਕਸਿ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?



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

## ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਤੇ ਬਚਣ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ✓ ਰਸਿਪਸ਼ਨ ਡੈਸਕ, ਡਲਿਵਰੀ ਵਰਕਰ 'ਤੇ ਪਲੈਕਸੀ ਗਲਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ✓ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਵੱਧ ਮੈਟਲ ਡਿਟੈਕਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਾਕ-ਥਰੂ ਮੈਟਲ ਡਿਟੈਕਟਰ, ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡਲਿਵਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣ 'ਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ✓ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਨਾਲ ਸਾਈਨ-ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ

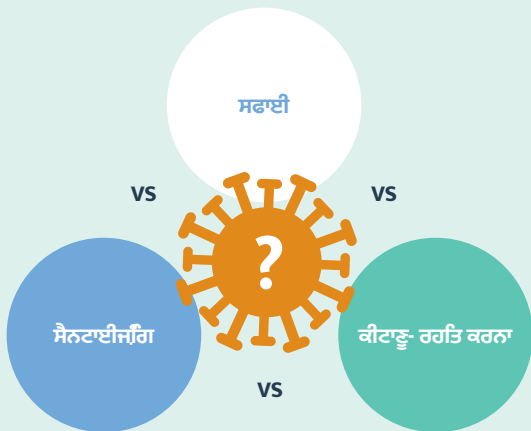
ਜੇ ਗਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਨਾਖਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਈਡੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਪਏ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਆਈਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣਾ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੂਰੀ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਾਈਨਾਂ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਲਿਖਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੱਸਾ/ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## 2. ਸਫਾਈ ਜਿਆਦਾ ਕਰੋ, ਸੈਨਟਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ

ਸਫਾਈ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਖਿਲਾਈ, ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### 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 ਮੌਜੂਦਾ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਨਤਕ ਸਹਿਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

**ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ\*:** ਜਦੋਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋਬਲ 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 ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਰਿਯ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [mflohc.mb.ca/covid-19](http://mflohc.mb.ca/covid-19) 'ਤੇ "ਸੇਫਰ ਕਲਨਿੰਗ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿਸ ਫੋਰ ਦ ਵਰਕਪਲੇਸ" ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

## 3. ਸਹੀ ਨੀਂਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਰੱਖੋ

ਨੀਂਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਮਹਾਮਾਰੀ ਵਿਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਨੂੰ ਇਹ ਉਪਕਰਣ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ PPE ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ।

### PPE ਵਰਕਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ✓ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ (ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ✓ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਾਰਡਾਂ ਲਈ ਕਵਰਆਲ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਵਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੈਸਪਰੇਟਰ, ਜੇ ਉਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ✓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ N95 ਰੈਸਪਰੇਟਰ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ



### ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਅਕਸਰ ਬਦਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

- ✓ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵੱਧ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ✓ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸੀ ਸਮੇਕਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ✓ ਗੰਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਹੋਇਆ ਦਸਤਾਨਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਥੈਲੀ ਲਗੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਣ ਬਾਰੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਾਰਡਾਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲੈਸ਼ ਵੇਸਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

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

## 4. ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ

ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ। ਸਾਰੇ ਵਰਕਰਾਂ 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
- ✓ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਰੇਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ, PPE (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ) ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ✓ ਲੋਕਾਂ, ਥਾਂਵਾਂ, ਉਪਕਰਣਾਂ ਜਾਂ ਟੂਲਸ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ✓ ਨਕ ਛੜਕਨ, ਖੰਘਣ, ਜਾਂ ਨੀਂਛ 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 ਵਰਕਰਾਂ 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. ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਉਪਕਰਣ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹੀ-ਫੀਟਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਦੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਫ਼ਿਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਾਰਡ ਆਪਣੀ ਵਰਦੀ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ:

- ✓ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀਏ ਬਨਿੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਥ ਲਾਓ।
- ✓ ਗਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੀਕ-ਪਰੂਫ ਕੰਟੇਨਰ ਵੱਚ ਪਾਓ
- ✓ ਜੇ ਕੋਈ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸੰਭਾਵਤ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਕੇਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ, ਗਾਉਨ, ਚਹਿਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਸਮੇਤ, ਸਹੀ PPE ਪਾਓ
- ✓ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵੱਚ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾਓ



ਚਾਬੀਆਂ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫਾਈਬਰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਕਸਿ ਅਜਹਿ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

## 6. ਵਾਧੂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਲਈ ਵੇਰਵਾ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵੱਚ, ਗਾਰਡ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਡਿਊਟੀਆਂ ਦਾ ਵਧਾਇਆ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੇ ਬਨਿੰ। ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਨਵੀਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## 7. ਬਮਿਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦਓ

**ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ (ਵਰਕਪਲੇਸ) ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ:**

- ✓ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਲਾਲਚ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਨਹੀ ਹੈ
- ✓ ਪੇਡ ਅਤੇ ਫਲੈਕਸਬਿਲ ਛੁੱਟੀ/ਹੋਰ ਲਾਭ
- ✓ ਵਰਕਰ, ਜਿੰਨੇ ਦੇ ਬਮਿਰ ਪੈਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਉਹ ਤਨਖਾਹ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰਟੀ ਗੁਆਏ ਬਨਿੰ, ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ✓ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ, ਜਾਂ ਬਮਿਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜਵਾਬੀ ਬਦਲਾ ਜਾਂ ਸਜਾ ਨਹੀ ਹੈ

## ਵਰਕਪਲੇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਸ਼ਾ ਨਰਿਦੇਸ਼

- ✓ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖੱਚਣ ਲਈ ਵੈਨਟਲੇਸ਼ਨ ਸਸਿਟਮ ਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਘੁੰਮ ਕੇ ਆਈ ਹਵਾ, ਉੱਚ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ (HEPA) ਫਲਿਟਰ ਵੱਚ ਲੰਘਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਲਿਟਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਯਮਤਿ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵੱਚ ਸਕਿਰਿਟ ਗਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ, ਗਾਰਡ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ✓ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦਓ
- ✓ ਯਾਤਰਾ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਦ ਲਈ, ਸਫ਼ਿਟਾਂ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 12 ਘੰਟੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦਓ
- ✓ ਵਰਕਰ ਦੀ ਸਫ਼ਿਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰੇਕ ਦਓ
- ✓ ਹਰ ਕਸਿਮ ਦੀ ਹਸਿਸ (ਜ਼ਬਾਨੀ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਛੇੜਖਾਨੀ, ਧੱਕੇਸਾਰੀ, ਨਸਲਵਾਦ, ਹਮਲੇ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਰਪਿਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਜਿੰਠਣ ਦੇ ਲਈ ਵਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ✓ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

## ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਸੰਭਵ ਖਤਰਿਆਂ, COVID-19 ਦੇ ਖਾਸ ਖਤਰਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਵੱਚ ਹੇਠ ਦੱਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ✓ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
- ✓ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਪਿਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਮਿਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ
- ✓ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋ
- ✓ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਗਏ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਵਧੀਆਂ (ਜਵਿੰ, ਸਫਾਈ, ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ), ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ
- ✓ PPE – ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਸੀਮਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਨਣਾ ਅਤੇ ਉਤਾਰਣਾ, ਉਪਲਬਧ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਰੋਤ
- ✓ ਹਰ ਕਸਿਮ ਦੀ ਹਸਿਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਰਪਿਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਜਿੰਠਣ ਦੇ ਢੰਗ
- ✓ ਉਪਲਬਧ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਰੋਤ

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