

COVID-19

कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा: कामदारहरूको लागि जानकारी

कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा कानूनको संरचना अन्तर्गत, तपाईंको रोजगारदाताको कार्यस्थलमा आफ्नो कामदार र अन्य कामदारहरूको स्वास्थ्य र सुरक्षाको हेरचाहको दायित्व छ।

कामदारहरूले के गर्नु पर्दछ?

तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य र सुरक्षाको उचित ख्याल राख्ने र अरुको स्वास्थ्य र सुरक्षालाई नराम्रो नपार्ने तपाईंको कर्तव्य हो।

तपाईंले रोजगारदाता द्वारा COVID-19 को निम्ती लागू गरिएको कुनैपनि उचित नितिहरू वा निर्देशनहरूको पालना गर्नु पर्दछ। यसमा यदि तपाईं अनेत्र स्थानबाट काम गर्ने लगाएतका कुराहरू पर्दछन्, जस्तै घरबाट काम गर्ने।

रोजगारदाताले के गर्नु पर्दछ?

तपाईंको रोजगारदाताले काम गर्दाको स्वास्थ्य र सुरक्षा COVID-19 भाईरसको सम्पर्कको कारण हुन सक्ने खतरालाई मनन गर्नुपर्ने हुन्छ, र जहाँ सम्म सम्भव छ, आवश्यक उपयुक्त नियन्त्रण लागू गर्नु पर्दछ। उनिहरूले उचित [physical distancing \(शारीरिक दुरी\)](#) –सबैलाई कार्यस्थलमा कम्तीमा पनि १.५ मिटरको शारीरिक रूपमा अलग राख्ने लगाएतका सरकारी निर्देशनहरूको पालना गर्नु पर्दछ।

COVID-19 भाईरसबाट शारीरिक वा मनोवैज्ञानिक जोखिमहरू हुन सक्दछन्।

तपाईंको रोजगारदाताले COVID-19 भाईरसको जोखिमलाई के कसरी व्यवस्थापन गर्न सक्दछ भन्ने कुरा तपाईंको कार्यस्थल र गर्नुहुने कामको प्रकृतीमा निर्भर गर्दछ। तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंसंग अनिवार्य रूपमा उनिहरूले के गर्ने योजना छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नु पर्दछ।

तिनिहरूमा निम्न कुराहरू हुन सक्दछन्:

- मानिसहरू बिचमा निकटतम सम्पर्क हुनबाट टाढै हुने संरचना लागू गर्ने – कार्यस्थलमा सबैलाई कम्तीमा १.५ मिटरको शारीरिक रूपमा अलग हुनेगरी राख्ने
- उचित सरसफाई ([good hygiene](#)) को सुविधा उपलब्ध गराएर कामदारहरूलाई उनिहरूको हात साबुन र पानीले कम्तीमा पनि २० सेकेण्ड धुने, वा रक्सीको मिसावट(आधार) भएको ह्याण्ड स्यानिटाईजर प्रयोग गर्कोलागि सबैलाई प्रहोत्साहित गर्ने
- व्यक्तीगत सुरक्षा उपकरणहरूको पहुँच गराउने
- कार्यस्थलको सरसफाई बढाउने
- कार्यस्थलमा अन्य व्यक्तीहरूको प्रवेशका सिमितता कायम गर्ने
- तपाईंलाई अन्य स्थानबाट काम गर्न निर्देशन दिने, जस्तै तपाईंको घरबाट – मनन गर्नुहोस् कि यसले स्वास्थ्य र सुरक्षाको खतरामा परिवर्तन, बृद्धी वा श्रृजना गर्न सक्दछ भनेर

यदि मलाई COVID-19 भए जस्तो लागेमा मैले के गर्नु पर्दछ?

तपाईंले निम्न कुराहरू गर्नुपर्दछ:

- औषधी उपचारको सुझाव ([seek medical advice](#))
- काम नजानुहोला
- तपाईंको रोजगारदातालाई जतिसक्दो चाँडो भन्नुहोला र यदि तपाईंको परिस्थितीमा परिवर्तन आएमा उनिहरूलाई अध्यावधिक गराउनुहोला, जस्तै यदि तपाईंलाई भाईरस भएको पक्का भएमा

यदि असुरक्षित भएका के म काम रोक्न सक्छु?

यदि तपाईंलाई आफ्नो सुरक्षा सम्बन्धी सरोकार भएमा, आफ्नो रोजगारदाता संग वा स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रतिनिधी(Health and Safety Representative (HSR)) संग कुरा गर्नुहोला।

केहि परिस्थितीहरूमा कामदारहरूको काम गर्न रोक्ने वा असुरक्षित काम गर्न अस्वीकार गर्ने अधिकार छ। यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्य र सुरक्षाको गम्भिर खतरा भएको तत्काल वा आसन्न खतरा भएको उचित सरोकार भएमा तपाईंको यो अधिकार छ- यसमा COVID-19 भाईरसको जोखिम जस्ता कुराहरु पर्दछन्।

यदि तपाईंले असुरक्षित भएको कारण काम रोक्न परेमा, तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई जतिसक्दो छिटो उल्लेख गर्नु पर्दछ। तपाईंले त्यसको सट्टामा अर्को उपलब्ध भएको वैकल्पिक सुहाउँदो काम गर्नु अनिवार्य हुन्छ, जस्तै घरबाट कामगर्ने।

थप जानकारी

कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षाको जानकारीको लागि, [Safe Work Australia website\(सुरक्षित कार्य अष्ट्रेलियाको वेबसाईट\)](#) मा जानुहोला

तपाईंको छुट्टी र तलबको बारेमा जानकारीको लागि, [Fair Work Ombudsman](#) मा जानुहोला

स्वास्थ्य जानकारीको लागि, [health.gov.au](#) मा जानुहोला

कृपया टिप्पणी गर्नुहोस् कि भिक्टोरिया र वेष्टर्न अष्ट्रेलिया बाहेक अरु सबै न्यायक्षेत्रहरूमा मा WHS कानूनको मोडल लागू भएको छ। तपाईंको कार्यस्थलको बारेमा ठोस जानकारीको लागि, कृपया सम्बन्धित [WHS regulator in your state or territory \(तपाईंको राज्य वा क्षेत्रमा WHS नियामक\)](#)लाई सम्पर्क गर्नुहोला।