

## COVID-19

### ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

#### ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮੁਨਾਸਿਬ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਵੱਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਨਾਸਿਬ ਨੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

#### ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪਛਾਣ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਚਿੱਤ ਨਿਗਰਾਨੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਚਿੱਤ [ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ\(physical distancing\)](#) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ - ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।

ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ - ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ।
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਉਚਿੱਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ [ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ \(good hygiene\)](#) ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

- ਬਚਾਅ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ
- ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਵਧਾਉਣਾ
- ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੋਂ - ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਦਲ, ਵੱਧ ਜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- [ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ\(seek medical advice\)](#)
- ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਨਾ ਜਾਓ
- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ

### ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਮਾਇੰਦੇ (HSR) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇੱਥੇ ਮੁਨਾਸਿਬ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਅਟੱਲ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ - ਇਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

### ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [Safe Work Australia ਵੈਬਸਾਈਟ](#) ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [Fair Work Ombudsman](#) ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [health.gov.au](#) ਉੱਤੇ ਜਾਓ



ਕਿਰਪਾ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਆਦਰਸ਼ WHS ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਬੰਧਿਤ [ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ WHS ਨਿਗਰਾਨ\(WHS regulator in your state or territory\)](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।