

ਸਾਫ-ਸਫਾਈ

ਕਾਮੇ ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਸਮੇਤ, COVID-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ

ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ
- ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ
- ਕੰਮ ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਦੂਸਿਤ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਜਦੋਂ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਧੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ) ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 60% ਇਥਾਨੋਲ ਜਾਂ 70% ਆਈਸੋਪਰੋਪਾਨੋਲ ਸਰਗਰਮ ਅੰਸ ਵਜੋਂ ਹੋਵੇ।

ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਲਈ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ (ਥੁੱਕੋ ਨਾ)
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰਿਆਂ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਟਿਸੂਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੇਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ
- ਸਰੀਰ, ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ
- ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ

ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ:

- ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

- ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ
- ਇਹ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ [ਪੋਸਟਰ](#) ਲਗਾਓ ਕਿ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ, ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ, ਫੋਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਤਲਾਂ ਉਪਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ)

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਸਹੂਲਤਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਨਾਸਿਬ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਚੰਗੀ ਚੱਲਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਾਮਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸੀਮਤ ਹੋਣ, ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਪੂਰਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ, ਸਾਬਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਘਟੀ ਹੋਈ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਮਿਆਂ ਦਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਸਮੇਤ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਸਿਫਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਣ, ਸਹੀ ਉਪਕਰਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਕੂੜੇਦਾਨ) ਲੱਗੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਣ। ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਦੇਬਾਰਾ ਆਉਂਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘਟਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [Safe Work Australia website](https://www.swa.gov.au/coronavirus). ਉੱਤੇ ਜਾਓ