

حفظان صحت

آپ نیچے دیے گئے اقدامات نافذ کر کے، جن سے یقینی ہوتا ہے کہ کارکن حفظان صحت کے اچھے طریقوں پر عمل کریں، اپنے کارکنوں اور دوسرے لوگوں کو COVID-19 سے واسطے کے خطرے سے بچا سکتے ہیں۔

آپ کے لیے COVID-19 سے متعلق صحت اور حفاظت کے معاملات پر اور اپنی جائے کار پر کنٹرول کے اقدامات کے لیے بھی کارکنوں اور صحت اور حفاظت کے نمائندوں سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

کارکنوں اور ملاقاتیوں کے لیے حفظان صحت

آپ کو جائے کار پر کارکنوں اور ملاقاتیوں کو ہدایت کرنی ہوگی کہ وہ حفظان صحت کے اچھے طریقوں پر عمل کریں جن میں باقاعدگی سے صابن اور پانی کے ساتھ کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھونا اور صاف کاغذی تولیے سے ہاتھ خشک کرنا بھی شامل ہے۔

ان مواقع پر ہاتھ دھونا لازمی ہے:

- کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد
- کھانسنے اور چھینکنے کے بعد
- ٹائلٹ میں فراغت کے بعد اور
- ایک کے بعد دوسرا کام شروع کرتے ہوئے اور ممکنہ طور پر جراثیم سے آلودہ سطحوں کو چھونے کے بعد۔

جب ہاتھ دھونا ممکن نہ ہو تو ضروری ہے کہ آپ الکحل سے بنے ہینڈ سینٹائزر فراہم کریں جن میں کم از کم 60% ایتھانول یا 70% آئسوپروپانول بطور فعال جزو کے شامل ہو۔

اچھے حفظان صحت کے لیے کارکنوں اور ملاقاتیوں کا ان باتوں پر عمل کرنا بھی ضروری ہے:

- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنی کہنی یا ٹشو پیپر سے منہ اور ناک ڈھکیں (تھوکنا منع ہے)
- اپنے چہرے، آنکھوں، ناک اور منہ کو ہاتھ لگانے سے گریز کریں
- ٹشو پیپر اور سگریٹوں کے بچے کھچے ٹکڑے بند ہونے والے کوڑے دان میں ڈالیں
- آلات کو استعمال کے بعد صاف اور انفیکشن سے پاک کریں
- سگریٹ پینے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھوئیں
- روزانہ اپنے جسم، سر کے بالوں اور چہرے کے بالوں اور کپڑوں کو اچھی طرح دھوئیں، اور
- جان بوجھ کر کسی بھی جسمانی واسطے مثلاً ہاتھ ملانے سے گریز کریں

اچھے حفظان صحت کے بہتر نتائج کے لیے:

- انفیکشن سے پھیلنے والی بیماری کا پھیلاؤ روکنے کے لیے پالیسیاں بناتے ہوئے اپنے کارکنوں سے مشورہ کریں اور کارکنوں کو ان پالیسیوں سے آگاہ کریں

- کارکنوں کو ایک مشترکہ استعمال کے مقام میں داخل ہونے اور نکلنے سے پہلے درست طریقے سے ہاتھ دھونے کی اہمیت سے آگاہ کریں
- ایسے پوسٹر (posters) لگائیں جن سے ہاتھ دھونے اور خشک کرنے اور سینٹائزر استعمال کرنے کے درست طریقے کا علم ہوتا ہے، اور
- کارکنوں کو آگاہ کریں کہ مشترکہ مقامات کے استعمال کے سلسلے میں حفظان صحت کے کس معیار کی توقع کی جاتی ہے (نکلنے سے پہلے اپنی پھیلائی ہوئی چیزیں اٹھانا اور صفائی کرنا، کوڑے کو فراہم کردہ کوڑے دانوں میں ڈالنا، جن سطحوں پر کھانا کھایا جاتا ہے، وہاں فون وغیرہ نہ رکھنا)

آپ کو حفظان صحت کے اقدامات کے نفاذ پر باقاعدگی سے نظر رکھنی چاہیے اور نظر ثانی کرنا چاہیے تاکہ یہ یقینی ہو کہ ان پر عمل کیا جا رہا ہے اور یہ اب بھی مؤثر ہیں۔

حفظان صحت کی سہولیات

آپ یہ یقینی بنانے کے پابند ہیں کہ حفظان صحت کی سہولیات مناسب، قابل رسائی، درست کام کرنے کی حالت میں اور استعمال کے لیے محفوظ ہیں۔

آپ کو غور کرنا ہوگا کہ کیا آپ کو دھلائی کے اضافی مقامات، کپڑے بدلنے کے اضافی کمرے اور کھانا کھانے کے اضافی مقامات فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو یقینی بنانا ہوگا کہ آسان مقامات پر ہاتھ دھونے کی سہولیات کافی تعداد میں موجود ہیں تاکہ کارکن حفظان صحت کے اچھے طریقوں پر عمل کر سکیں۔

جب ہاتھ دھونے کی سہولیات محدود ہوں تو داخلے اور نکلنے کے مقامات پر ہینڈ سینٹائزنگ سٹیشن فراہم کیے جا سکتے ہیں۔

دھلائی کے مقامات کے لیے ضروری چیزیں جیسے ٹائلٹ پیپر، صابن، پانی اور کاغذی تولیے کافی تعداد میں مہیا ہونا ضروری ہے۔

سہولیات کی ضروری تعداد طے کرنے کے لیے ان باتوں پر غور کریں: جائے کار پر کارکنوں کی تعداد، شفٹ کے انتظامات اور کب جائے کار تک رسائی ضروری ہے، نیز وقتی طور پر عملے کی تعداد میں کمی کے بعد کام پر لوٹنے والے کارکنوں کی تعداد۔

اگر لوگوں کے درمیان فاصلہ ممکن بنانے کے لیے کھانے یا مشترکہ استعمال کے نئے مقامات بنائے جا رہے ہوں تو یقینی بنائیں کہ جائے کار سے یہاں تک پہنچا جا سکتا ہو، یہاں ضروری سامان میسر ہو (جیسے پینے کا پانی، کوڑے دان) اور یہ ہوا دھوپ بارش وغیرہ سے محفوظ اور آلودگی اور خطرات سے محفوظ ہوں۔ کھڑکیاں کھولنے اور ایئر کنڈیشننگ میں اونچ نیچ پر غور کریں تاکہ مشترکہ مقامات پر ہوا کا گزر بہتر رہے اور ہوا کو دوبارہ گردش دینے والی ایئر کنڈیشننگ کو محدود یا کم رکھا جائے۔

مزید معلومات

مزید معلومات کے لیے [Safe Work Australia website](https://www.swa.gov.au/coronavirus) پر جائیں۔