Coronavirus COVID-19

safe work australia

# ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ - ਸਫਾਈ

COVID-19 ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਛੂਤ ਲੱਗੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਤਲ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਜਿਸ ਉਪਰ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਫ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ; ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਉਪਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

## ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤਲ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਧੂੜ ਅਤੇ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਮੈਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੀਟਾਣੂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।

## ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

**ਸਫਾਈ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ), ਧੂੜ ਅਤੇ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਮੈਲ ਨੂੰ ਸਰਫ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ।

**ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ** ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤਲਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਕੇ ਮਾਰਨਾ। ਰੋਗਾਣੂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਦੋਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤਲ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

## ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਵਾਰ ਵਾਰ ਛੂਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਠੇ, ਕਾਊਂਟਰ, ਫੋਨ, EFTPOS ਅਤੇ ਟਾਇਲਟਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ।

ਉਹ ਤਲ ਜੋ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਡੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾਮਲਾ ਸੀ, ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਾਕਾਇਦਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਜੇ ਮੇਰੀ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਲੋਕੀਂ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਰ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਣ।

## ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪੋਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ ਕਰਨ।

## ਜੇ ਸਭ ਕੁਝ ਵਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਦ ਰੋਗਾਣੂ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਰਕਾਰੀ ਮਿਆਰਾਂ ਉੱਤੇ ਪੂਰੇ ਉੱਤਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੇਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਬਹੁਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਸਤੇ:

- ਦਸਤਾਨੇ ਸਫਾਈ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹਨ
- ਜੇ COVID-19 ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੂਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਕੀ ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਉਤਪਾਦ COVID-19 ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ?

ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਉਤਪਾਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ, COVID-19 ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ, ਇਸ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ, ਆਮ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘਾ ਪਾਣੀ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹਨ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

COVID-19 ਅਤੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Safe Work ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ।