

## ለሥራ ጤንነትና ደህንነት – በአካል ስለመራራቅ

በጣም ተቀራርቦ መሥራት በኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ የመጋለጥ ችግርን ይጨምራል።

በአሁን ጊዜ ያለው [የጤና ምክር/health advice](#) እያንዳንዱ ሰው፤ በሥራ ላይ ያሉትን ሰዎች ያካተተ በተቻለ መጠን በሥራ ቦታ ለአካል መራራቅ የሚወሰድን እርምጃ ተግባራዊ ማድረግ አለብቸው።

ስራተኞች ከጤና እና ደህንነት ተወካዮች ኮቪድ/COVID-19 ጋር በተዛመደ ጤንነትና ደህንነት ጉዳዮች ላይ ምክርን ማግኘት አለባቸው።

### በአካል መራራቅ ማለት ምንድን ነው?

በተቻለ መጠን እያንዳንዱ ሰው ቢያንስ ለ1.5 ሜትር ከሌላው ሰው ጋር መራራቅ አለበት (ከቤተሰቡ ክፍል ውጪ)።

እንዲሁም በአንዳንድ [አድተዳደር ግዛቶችና ተራራቶች/states and territories](#) በአንድ ጊዜ በሥራ ቦታ ላይ ለሚገኝ የሰዎች ቁጥር ግደባዎች ሊኖር ይችላል።

### በሥራ ቦታ ላይ ቀጣሪዎች ምን ዓይነት የአካል መራራቅ እርምጃዎች ማድረግ ይችላሉ?

#### አቀማመጥን መቀየር

ለሥራ ቦታ አቀማመጥ እንደገና ማቀናጀት እንደሚኖርብዎትና ያለዎት የሥራ እንቅስቃሴ ለአካል መራራቅ ያረጋገጠ ይሆናል። ለርቀት አስፈላጊነት ለመለየት በወለል ወይም በግድግዳ ላይ ምልክት ማድረግን ግምት ውስጥ ማስገባት።

በሥራ ቦታ ላይ የአቀማመጥ ቅንጅት የሚቀየር ከሆነ፤ ያወጡት አቀማመጥ ቅንጅት በመደበኛ ሥራ ሁኔታና በድንገተኛ ችግር ጊዜ ለስራተኞች መግቢያ፤ መውጫ እና ድህንነቱ በተጠበቀ በሥራ ቦታ መንቀሳቀስ የሚያስችል መሆን አለበት።

#### ስብሰባዎችና ስልጠና

ለስራተኞች መስብሰብ አስፈላጊ ከሆነ፤ በአካል ፊት ለፊት ሳይሆን እንደ ተለፎን ወይም ቪዲዮ ስብሰባ መጠቀም ነው።

በአካል የፊት ለፊት ላልሆነ አማራጭ የማይቻል ከሆነ፤ የስብሰባ ጊዜንና የሰዎችን ቁጥር መጠነኛ ማድረግ።

ሰዎች ቢያንስ 1.5 ሜትር ስለመራራቃቸው ማረጋገጥ፤ በቤት ውስጥ በቂ አየር መዘዋወር ስለመኖሩ ማረጋገጥ።

#### ለሥራ ቦታ መገልገያዎች

የመገልገያ እቃዎችን ማራርቅ እና በጋራ ቦታ ላይ በተሰጠው ጊዜ ለሚጠቀሙ የስራተኞች ቁጥር መቀነስ፤ ይህም እንደ ለምግብ እረፍት መፈራረቂያ ጊዜ።

ከተቻለ፤ በሊፍት ኢሊቨተር ውስጥ ስራተኞች በ1.5 ሜትር ተራርቆ መቆየትን ማረጋገጥ።

ስለ የአካል መራራቅ ምልክት ማስቀመጥ። ደህንነት ያለው በአውስትራሊያ ድረገጽ ላይ የተለያዩ መገናኛ መዋቅር [የሚለጠፉ ማስታወቂያና መገልገያ ምንጮች/posters and resources](#) አለው።



ለተለያዩ ተስማሚ ቦታዎች ሰማቅረብ ግምት ውስጥ ማስገባት፤ ለምሳሌ ለሰራተኞችና ጎብኝዎች የተለየ መታጠቢያ ክፍሎችን ማቅረብ።

### እቃ ሊሚያደርሱ፤ ኮንትራክቲሮችና ጎብኝዎች

የሆነ ሰው በሥራ ቦታ ላይ ተገኝቶ በሚቆይበት ጊዜ ለሚፈልጉት ግልጽ የሆነ መመሪያዎችን መስጠት። ለምሳሌ፡ በተሽከርካሪዎች ውስጥ ስለመቆየት፤ ለማነጋገር ሞባይ ስልኮችን መጠቀም እና በኤሌትሮኒክስ የወረቀት ሥራን መጠቀም።

ከእቃ ለሚያደርሱና ከኮንትራክቲሮች ጋር ለሚደራደሩ የሰራተኞች ቁጥርን መቀነስ። ስለ እጅ መታጠቢያ መገልገያዎች ማረጋገጥ፤ ወይም የማይቻል ከሆነ፤ እቃዎችን ካስረከቡ በኋላ አልኮሆል ያለው የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘር ይቀርባል።

### የእኔ ሰራተኞች በሚሰሩበት ጊዜ የአካል እርቀታቸውን መጠበቅ አይችሉም፤ ታዲያ መስራት አይችሉም ማለት ነውን?

ሰራተኞችና ሌሎች በሥራ ቦታ ላይ ሁልጊዜ ያላቸውን እርቀት በ 1.5 ሜትር መጠበቅ አይቻልም።

ጉዳዩ ይህ ከሆነ፤ የተጀመረው ሥራ መጠናቀቅ ወይም ለሌላ ጊዜ መራዘም እንዳለበት ግምት ውስጥ ማስገባት።

ሥራው መጠናቀቅ ካለበት እና ሰራተኞች በቅርበት የሚገናኙ ከሆነ ቀጣሪዎች ለጤንነትና ደህንነት ችግርን ለማስወገድ ወይም ለመቀነስ ምን ማድረግ እንደሚችሉ ለመወሰን የችግር ግምገማ ማካሄድ አለባቸው።

ይህን በማድረግ ተግባራዊ ከሆነ እና ለማካሄድ ደህንነቱ የተጠበቀ ከሆነ በቅርበት የአሰራር ሂደት ለመሳተፍ ግምገማ ይደረጋል። የእነዚህ አካል መራራቅ ለመቀየር ተጨማሪ ዘዴዎችን መለየት።

የማይቻል ከሆነ፤ በቅርበት ለሚሰሩት የሰራተኛ ጊዜ መጠንን መቀነስ እና ሌላ የመቆጣጠሪያ እርምጃዎችን ማውጣት።

ለምሳሌ፡

- በቦታው ውስጥ ያሉትን ሰዎች ቁጥር በማንኛውም ጊዜ መቀነስ
- ለመፈራረቅ መጀመር እና የእረፍት ጊዜያትን መጨረስ
- በሥራ ቦታው ወይም ከቦታው ውጭ ባሉት የተለያዩ አካባቢ የሥራ ተግባራትን መውሰድ
- በአንድ ፈረቃ ወይም በተለየ አካባቢ የሚሰሩትን ሰራተኞች በቡድን መከፋፈል - ቡድኖች የራሳቸው መመገቢያ አካባቢ ወይም ለእረፍት መገልገያዎች ስለመኖሩ ግምት ውስጥ ማስገባት፤ እንዲሁም
- እያንዳንዱ ሰራተኛ የራሳቸው የሆነ እቃ ወይም የእጅ መሳሪያዎች ስለመኖሩ ማረጋገጥ ይሆናል።

### ቀጣይ የሆነ ግምገማና ስለመቆጣጠር

በአካል መራራቅና መቆጣጠር ተገምግሞ ለቀረቡት እርምጃዎች ተከታይነት እንዳላቸውና በተግባር ስለመጠበቃቸው ለማረጋገጥ ነው።

የአካል መራራቅ እርምጃዎች አዲስ የጤንነትና ደህንነት ችግሮችን ካሳወቁ፤ እንደ በግንኙነት ላይ ችግር ካመጡ ወይም በአነስተኛ ሰዎች ሥራውን ማካሄድ ውጤት ካለው፤ እነዚህን ችግሮችም መቆጣጠር እንዳለብዎት ነው።



## ለበለጠ መረጃ

ስለ ኮቪድ/COVID-19 እና ለሥራ ጤንነትና ደህንነት የበለጠ መረጃ ለማግኘት በድረገጽ: [Safe Work Australia website](https://www.swa.gov.au/coronavirus) ላይ ገብቶ ማየት።