

## بهداشت و ایمنی کار – فاصله گیری جسمانی

کار کردن در تماس نزدیک، خطر قرار گرفتن در معرض COVID-19 را افزایش می دهد.

توصیه های بهداشتی کنونی این است که همه افراد، از جمله افراد در محل های کار، باید در هر زمان ممکن، اقدامات فاصله گیری جسمانی را انجام دهند.

شما باید در مورد مسائل بهداشت و ایمنی مربوط به COVID-19 با کارکنان و نمایندگان بهداشت و ایمنی مشورت کنید.

### فاصله گیری جسمانی چیست؟

در هر موقعی که ممکن باشد، هر کسی باید حداقل 1.5 متر از دیگران (خارج از واحد خانواده خود) فاصله داشته باشد.

برخی از ایالت ها و تریتوری ها همچنین ممکن است در مورد تعداد افرادی که می توانند در یک زمان در یک محل کار باشند، محدودیت هایی داشته باشند.

### کارفرمایان چه اقدامات فاصله گیری جسمانی را می توانند در محل کار انجام دهند؟

#### چیدمان

برای اطمینان از فاصله گیری جسمانی، ممکن است شما نیاز به طراحی مجدد چیدمان محل کار و گردش کار خود داشته باشید. نصب علائم در کف زمین یا روی دیوار برای مشخص کردن ضرورت های فاصله گیری را در نظر بگیرید.

در صورت تغییر طرح فیزیکی محل کار، طرح شما باید به کارکنان اجازه دهد، هم در شرایط عادی کار و هم در مواقع اضطراری، با ایمنی وارد محل کار شوند، از آنجا خارج شوند و در آنجا رفت و آمد کنند.

#### جلسات و آموزش

در جایی که اجتماعات کارکنان ضروری است، از گزینه های غیر حضوری مانند تله کنفرانس یا کنفرانس ویدیویی استفاده کنید.

اگر گزینه غیر حضوری امکان پذیر نیست، زمان جلسه و تعداد افراد را محدود کنید.

اطمینان حاصل کنید که افراد حداقل 1.5 متر از هم فاصله دارند. اگر در داخل محوطه است از وجود تهویه کافی اطمینان حاصل کنید.

#### امکانات محل کار

میلان را پخش کنید و تعداد کارکنانی را که در یک زمان معین از قسمت های مشترک استفاده می کنند، کاهش دهید، مانند زمان وقفه و عده های غذایی.

در آسانسور، اطمینان حاصل کنید که کارکنان 1.5 متر از هم فاصله دارند.

در مورد فاصله گیری جسمانی علامت هایی نصب کنید. وب سایت کار ایمن استرالیا پیوندهایی با طیف وسیعی از [پوسترها و منابع](#) دارد.

تسهیلات جداگانه، مثل سرویس بهداشتی جداگانه برای کارکنان و بازدید کنندگان را در نظر بگیرید.

### تحویل دهی ها، پیمانکاران و بازدید کنندگان

به هر کسی که در محل کار حضور می یابد، دستورات واضحی در مورد الزامات تان در هنگام حضور آنها در محل بدهید. به عنوان مثال، ماندن در داخل وسایل نقلیه، استفاده از تلفن های همراه برای تماس و استفاده از مکاتبه الکترونیکی.

تعداد کارکنان و پیمانکارانی ها را که با تحویل دهی ها سرو کار دارند، به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که امکانات شستشوی دست، یا در صورت عدم امکان، ضد عفونی کننده دست حاوی الکل، پس از تحویل دهی محصولات در دسترس است.

### کارکنان من نمی توانند در حین کار، فاصله گیری جسمانی را حفظ کنند، آیا این بدان معنی است که آنها نمی توانند کار کنند؟

همیشه برای کارکنان و دیگران امکان پذیر نیست که در هر زمانی 1.5 متر از هم فاصله داشته باشند.

اگر این مورد صدق می کند، در نظر بگیرید که آیا کار باید تمام شود یا می توان دوباره برای آن برنامه ریزی کرد.

اگر کار باید به پایان برسد و کارکنان در تماس نزدیک خواهند بود، کارفرمایان باید ارزیابی ریسک را انجام دهند تا مشخص کنند که چه کاری می توانند برای از بین بردن یا به حداقل رساندن خطرات بهداشت و ایمنی انجام دهند.

جایی که انجام این کار عملی و بی خطر است، وظایف و فرآیندهای مربوط به تعامل نزدیک را مرور کنید. برای افزایش فاصله گیری، روشهای اصلاح برای این موارد را مشخص کنید.

در صورت عدم امکان فاصله گیری، مدت زمان تماس نزدیک برای کارکنان را کاهش داده و سایر اقدامات کنترل را نیز عملی کنید.

برای مثال:

- در هر زمانی تعداد افراد یک قسمت را به حداقل برسانید
- زمان شروع، پایان و وقفه های استراحت را متناوب سازید

- وظایف کاری را به قسمت های مختلف محل کار یا خارج از سایت منتقل کنید
- کارکنان را به تیم هایی تقسیم کنید که در یک شیفت کاری یا در یک قسمت خاص کار می کنند - در نظر بگیرید که آیا این تیم ها می توانند محل غذا خوری یا امکانات وقفه استراحت خود را داشته باشند، و
- اطمینان حاصل کنید که هر کارمند تجهیزات یا ابزار خاص خود را دارد.

### **بررسی و نظارت مداوم**

برای اطمینان از اینکه از اقدامات پیروی می شود و آنها اثربخش هستند، فاصله گیری جسمانی را نظارت و بررسی کنید. اگر اقدامات فاصله گیری جسمانی خطرات جدید بهداشت و ایمنی ایجاد می کند، مثلاً در ارتباطات تأثیر می گذارد یا منجر به حضور افراد کمتری در یک وظیفه می شود، باید آن خطرات را نیز مدیریت کنید.

### **اطلاعات بیشتر**

برای اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19 و بهداشت و ایمنی کار، به [Safe Work Australia website](https://www.swa.gov.au/coronavirus) بروید.