

ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ - ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ

ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ [ਸਿਹਤ ਆਦੇਸ਼](#) ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ, ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੇਤ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਣ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨਾਲ COVID-19 ਸਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ) ਕੋਲੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਹੈ।

ਕੁਝ [ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੁਲ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਖਾਕਾ

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਖਾਕੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਕੰਧਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਜੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਕਾ ਸਾਧਾਰਣ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਸਮੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ।

ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ

ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਬਿਨਾਂ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਜਿਵੇਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਬਿਨਾਂ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਣ, ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲੋਕ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਹੋਣ। ਜੇ ਅੰਦਰਵਾਰ ਹੈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕਾਫੀ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈ।

ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ

ਕੁਰਸੀਆਂ ਮੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਅ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਂਝੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਲਿਫਟਾਂ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣ।

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਗਾਓ। Safe Work ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ [ਪੋਸਟਰਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ](#) ਦੇ ਲਿੰਕ ਹਨ।

ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗੁਸਲਖਾਨੇ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ, ਠੇਕੇਦਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ

ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਗੱਡੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ, ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮਾਮਲਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਕੰਮ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

- ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿਓ
- ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਬਦਲ ਦਿਓ
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਦਿਓ ਜੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਸ਼ਿਫਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਸੋਚੋ ਜੇਕਰ ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਸੰਦ ਹੋਣ।

ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।



ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਵਾਲੇ ਕਦਮ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਵੇਂ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਉਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਲੋਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

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