

## **Kalusugan at kaligtasan sa trabaho – Pisikal na pagdistansya**

Ang pagtatrabaho nang malapitan (close contact) ay nagdaragdag sa panganib na malantad sa COVID-19.

Ang kasalukuyang [payo sa kalusugan](#) ay ang lahat, kabilang ang mga tao sa lugar ng trabaho, ay dapat tumupad sa mga hakbang sa pisikal na pagdistansya hangga't maaari.

Kailangan mong makipagkonsulta sa mga manggagawa at mga kinatawan ng kalusugan at kaligtasan tungkol sa mga usaping pangkalusugan at pangkaligtasan na may kaugnayan sa COVID-19.

### **Ano ang pisikal na pagdistansya?**

Hangga't maaari, dapat panatilihin ng lahat ang hindi kukulangin sa 1.5 metro na distansiya mula sa ibang mga tao (sa labas ng kanilang yunit ng pamilya)

Ang ilang [mga estado at teritoryo](#) ay maaaring may mga paghihigpit sa kabuuang bilang ng mga tao na maaaring nasa trabaho sa isang pagkakataon.

### **Anong mga hakbang sa pisikal na pagdistansya ang maaaring ipatupad ng mga tagapag-empleyo sa lugar ng trabaho?**

#### **Kaayusan (Layout)**

Maaaring kailanganin mong idisenyong-muli ang lugar ng trabaho at ang iyong mga workflow upang masiguro ang pisikal na pagdistansiya. Pag-isipan ang mga pagmamarka sa sahig at sa dingding para matukoy ang mga kahingian (requirements) sa pagdistansya.

Kung papalitan ang pisikal na layout ng lugar ng trabaho, dapat sa iyong layout ay magagawa ng mga manggagawa ang pumasok, lumabas at gumalaw nang ligtas sa lugar ng trabaho, sa normal na mga kondisyon man ng pagtatrabaho at maging sa isang emerhensiya.

## Mga pulong at pagsasanay

Kung ang mga pagtitipon ay kailangang gawin, gumamit ng mga opsyon na hindi harap-harapan tulad ng tele o videoconferencing.

Kung hindi posible ang harap-harapang opsyon, limitahan ang oras ng pulong at bilang ng mga tao.

Tiyakin na hindi bababa sa 1.5 metro ang layo ng mga tao sa isa't isa. Kung nasa loob, tiyakin na may sapat na bentilasyon.

## Mga pasilidad sa trabaho

Paglayuin ang mga kasangkapan at bawasan ang bilang ng mga manggagawa na gagamit ng mga lugar para sa lahat sa itinakdang oras, tulad ng hindi magkakasabay (staggering) na oras ng kainan.

Sa elebeytor, tiyakin na ang mga manggagawa ay nananatiling 1.5 metro ang layo sa isa't isa, hangga't maaari.

Magpaskil ng karatula tungkol sa pisikal na pagdistansya. Ang website ng Safe Work Australia ay may mga link sa hanay [ng mga poster at pagkukunan](#).

Pag-isipang maglaan ng magkakahiwalay na amenidad, halimbawa hiwalay na mga banyo para sa mga manggagawa at mga bisita.

## Mga pagdeliber, mga kontratista at mga bisita

Bigyan ang sinumang pupunta sa lugar ng trabaho ng malinaw na mga tagubilin ng iyong mga kahingian (requirements) habang sila ay nasa lugar ng trabaho. Halimbawa, pananatili sa mga sasakyan, paggamit ang mga mobile phone upang makipag-ugnay, at paggamit ng elektronikong mga papeles.

Bawasan ang bilang ng mga manggagawa na nakikitungo sa mga pagdeliber at mga kontratista. Tiyakin na may mga pasilidad sa paghuhugas ng kamay, o kung hindi posible, may hand sanitiser sa kamay na batay sa alkohol, na magagamit pagkatapos hawakan ang mga dineliber.

## **Ang mga manggagawa ko ay hindi kayang magpanatili ng pisikal na pagdistansya habang nagtatrabaho, ibig bang sabihin nito ay hindi sila maaaring pumasok sa trabaho?**

Hindi laging posible para sa mga manggagawa at iba pang mga tao na panatilihin ang 1.5 metro na layo sa isa't isa sa lahat ng oras sa lugar ng trabaho.

Kung ganito ang kaso, pag-isipan kung ang gawain ay dapat makumpleto o maaaring ipagpaliban sa ibang araw.

Kung ang gawain ay dapat makumpleto at ang mga manggagawa ay magtatrabaho nang malapitan, ang mga tagapag-employo ay kailangang magsagawa ng pagtatasa ng panganib (risk assessment) para malaman kung ano ang magagawa nila para matanggal o bawasan ang mga panganib sa kalusugan at kaligtasan.

Kung praktikal at ligtas na gawin ito, repasuhin ang mga gawain at mga proseso na nangangailangan ng malapitang pakikihalubilo. Tukuyin ang mga paraan kung paano babaguhin ang mga ito upang maragdagan ang pagdistansya.

Kung hindi posible, bawasan ang dami ng oras na ginugugol ng mga manggagawa sa malapitang pakikihalubilo at ipatupad ang iba pang mga hakbang sa kontrol.

Halimbawa:

- bawasan ang bilang ng mga tao sa loob ng isang lugar sa isang pagkakataon
- iba-ibahin (stagger) ang oras na simula, pagtatapos at pahinga
- ilipat ang mga gawain ng trabaho sa iba't ibang lugar ng trabaho, o sa labas ng lugar ng trabaho (offsite)
- pagpangkat-pangkatin ang mga manggagawa na magtatrabaho sa parehong shift o sa isang partikular na lugar - isaalang-alang kung ang mga pangkat ay maaaring magkaroon ng kanilang sariling lugar ng kainan o mga pasilidad na pahingahan, at
- Siguraduhin na ang bawat manggagawa ay may sariling kagamitan o mga gamit (tools).

## **Patuloy na pagrepaso at pagmomonitor**

Imonitor at repasuhin ang pisikal na pagdistansya upang matiyak na ang mga hakbang ay sinusunod at nananatiling mabisa.

Kung ang mga hakbang sa pisikal na pagdistansya ay may mga panganib sa kalusugan at kaligtasan, tulad halimbawa kung may epekto ang mga ito sa komunikasyon o magreresulta sa mas kaunting mga tao na gagawa ng gawain, kailangan mo ring pangasiwaan ang ganitong mga panganib.



## **Karagdagang impormasyon**

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19 at sa kalusugan at kaligtasan sa trabaho, pumunta sa [website ng Safe Work Australia](https://www.swa.gov.au/coronavirus).