

COVID-19 နှင့် အလုပ်ခွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး - အဆောက်အဦး နှင့် ဆောက်လုပ်ရေး

အလုပ်ခွင် ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဥပဒေများ ပုံစံအရ အလုပ်ရှင်များတွင် အလုပ်ခွင်ရှိ အလုပ်သမားများနှင့် အခြားသူများတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် စောင့်ရှောက်ပေးရမည့် တာဝန်ရှိသည်။ အလုပ်ရှင်တစ်ဦးအဖြစ် သင်သည် အလုပ်ခွင်၌ အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါ အန္တရာယ်များကို တတ်နိုင်သမျှ ဖယ်ရှားရမည် သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးလုပ်ရမည်။

သင်သည် COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အကြောင်းကို အလုပ်သမားများနှင့် ဆွေးနွေးရမည်။ သင် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မချမှတ်မီ အမြင်များအား တင်ပြကြရန် အလုပ်သမားများအား ခွင့်ပြုပါ။

ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း

အလုပ်သမားများအား ၁.၅ မီတာ ခြားထားစေရန်အတွက် သင် လုပ်နိုင်သမျှ အရာတိုင်းကို သင် လုပ်ရမည်။ ဥပမာ-

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရေးကို ကန့်သတ်ပါ - ဖုန်း သို့မဟုတ် ရေဒီယို ကဲ့သို့ အခြားနည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ
- အလုပ်နေရာ၌ အလုပ်သမား ဦးရေကို ကန့်သတ်ပါ
- အလုပ်အဆိုင်များကို နံနက်ပိုင်း နှင့် မွန်းလွဲပိုင်း ခွဲပေးပါ
- နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ပြီးစီးအောင်လုပ်မည့် အလုပ်တာဝန် အရေအတွက်ကို လျှော့ချပါ
- ဖြစ်နိုင်သမျှ အိမ်မှနေ၍ အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ခွင့်ပြုပါ
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွဲခွာနေခြင်းကို ထိန်းသိမ်းထားရန် အလုပ်နေရာ တစ်လျှောက်တွင် လျှောက်လမ်းများ လုပ်ပေးပါ
- တစ်ချိန်လျှင် တစ်နေရာ၌ အလုပ်သမား ဦးရေကို လျှော့ချပါ။ အစားအသောက်များနှင့် အားလပ်ချိန်များအပြင် နားနေခန်းများရှိ ပရိဘောဂကို ဖြန့်ကျဲပေးထားခြင်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်
- အစည်းအဝေးများကို ဖြစ်နိုင်သမျှ အွန်လိုင်းဖြင့်လုပ်ပါ။ အကယ်၍ မဖြစ်နိုင်လျှင် လေဟာနယ်နေရာများ၌ ကျင်းပပြီး အလုပ်သမားများအား အနည်းဆုံး ၁.၅ မီတာ ခြား၍ထားပါ
- မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်-မဟုတ်သော လေ့ကျင့်သင်တန်းကို ရွှေ့ဆိုင်းပါ
- အလုပ်ခွင်နေရာ တစ်ဝိုက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းဆိုင်ရာ ဆိုင်းဘုတ်များကို ထောင်ထားပါ

သင်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အန္တရာယ်များ (ဥပမာ- ဆက်သွယ်ရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ) တစ်ခုခုကို စီမံခန့်ခွဲရန် လိုအပ်သည်။

ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ နှင့် အထိအတွေ့မှ အထိးတည်းနေခြင်း

သင့် အလုပ်သမားများအား ကိုယ်ပူအဖျားကဲ့သို့ COVID-19 လက္ခဏာများကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။

အလုပ်သမားအားလုံးအား သူတို့ အလုပ်ခွင်၌ရှိသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် မရှိသည်ဖြစ်စေ အကယ်၍ သူတို့တွင် အောက်ပါတို့ရှိလျှင် သင့်အား အကြောင်းကြားရန် ညွှန်ကြားထားပါ-

- မည်သည့် လက္ခဏာများမဆို ရှိလျှင်
- COVID-19 ရှိနိုင်ကောင်း ရှိနိုင်သည့် (COVID-19 ရှိရန် သံသယဖြစ်ခံရသူအား မစစ်ဆေးခဲ့ရသေးလျှင်ပင်) တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အထိအတွေ့ရှိခဲ့လျှင်
- ရောဂါလက္ခဏာများရှိသည့် အလုပ်သမား နောက်တစ်ဦးကို မြင်တွေ့လျှင်

အလုပ်သမားများအား အကယ်၍ သူတို့တွင် လက္ခဏာများ ပြသနေလျှင် အလုပ်လုပ်နေခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။

သန့်ရှင်းပေးခြင်း

မကြာခဏ ဆပ်ပြာမှုန့် သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် အောက်ပါတို့ကို သန့်ရှင်းပေးပါ-

- မကြာခဏ ထိတွေ့ရသည့် မျက်နှာပြင်များ - အသုံးအဆောင်ကိရိယာပစ္စည်းများ၊ ဓါတ်လှေကားများ၊ အလံတိုင်များ၊ လက်တန်းများနှင့် တံခါးများ
- ဖန်ခွက်များနှင့် ဖုန်းများကဲ့သို့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အရာပစ္စည်းများ
- ကိရိယာပစ္စည်းများကဲ့သို့ အလုပ် ပစ္စည်းများ
- အလုပ်ခွင် ပံ့ပိုးပစ္စည်းခွက်ယောက်အခန်းများ

အလုပ်သမားများအား ကိရိယာပစ္စည်းကို သုံးပြီးပြီးချင်း သန့်ရှင်းပေးရန် လေ့ကျင့်ပါ။

သန့်ရှင်းပေးသည့် မည်သူမဆိုသည်-

- လက်အိတ်များ ဝတ်သင့်သည်
- လက်အိတ်များ မဝတ်မီ နှင့် ဝတ်ပြီးနောက် အရက်ပျံ့ကိုအခြေခံ-ထုတ်လုပ်ထားသည့် လက်သန့်စင်ရည်ကိုသုံးပါ

သုံးစွဲပြီးဖြစ်သည့် စက္ကူတစ်ရှူးများကဲ့သို့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့်အမှိုက်များကို အလုပ်သမားများ စွန့်ပစ်နိုင်မည့် အဖုံးပိတ်ထားသော အမှိုက်ပုံးများကို ထားရှိပေးပါ။

တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး

အလုပ်သမားများသည် ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေးကို လုပ်ရန် လိုအပ်လိမ့်မည်-

- ချောင်းဆိုးခြင်းများနှင့် နှာချေခြင်းများကို သင့် တံတောင်ဆစ် သို့မဟုတ် စက္ကူတစ်ရှူးဖြင့် ဖုံး၍လုပ်ခြင်း
- စက္ကူတစ်ရှူးကို အသေအချာ စွန့်ပစ်ပေးခြင်း။
- လက်များကို အစာ မစားမီနှင့် စားပြီးနောက် နှင့် အိမ်သာ သွားပြီးနောက်အပါအဝင် မကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၀ စက္ကန့် ဆေးကြောပေးပြီး လုံးဝ ခြောက်သွေ့အောင် လုပ်ပေးခြင်း။
- အရက်ပျံ့ကို အခြေခံ- ထုတ်လုပ်ထားသော လက်သန့်စင်ရည်များကို အသုံးပြုခြင်း။

- နေ့စဉ် ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဆံပင် (မှတ်ဆိတ်မွေးအပါအဝင်) နှင့် အဝတ်အစားများကို အသေအချာ ဆေးကြောခြင်း
- အခြားသူများနှင့် ၁.၅ မီတာကျော် အကွာတွင် နေပေးခြင်း
- အကယ်၍ နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိမ်၌နေပေးခြင်း
- သင့်မျက်နှာကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းများနှင့် အခြားသော နီးနီးကပ်ကပ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- တံထွေးထွေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- အမှိုက်ပုံးထဲ စီးကရက်အတိုများကို ထည့်ပါ

သင့် ရေအိမ်သာအခန်းများသည် သန့်ရှင်းနေသင့်ပြီး ဆပ်ပြာ၊ ရေနှင့် အိမ်သာသုံးစက္ကူတို့ ရှိနေသင့်သည်။ အလုပ်သမားများ အသုံးပြုရန်အတွက် အရက်ပျံကို အခြေခံ-ထုတ်လုပ်ထားသည့် လက်သန့်စင်ရည် ထားရှိပေးရန်ဖြစ်သည်။

အလုပ်ခွင်နေရာသို့ ပစ္စည်းလာရောက်ပေးသွင်းခြင်းများနှင့် ကန်ထရိုက်လုပ်သူများ လာရောက်ခြင်း

အကယ်၍ အလုပ်ခွင်သို့ လာရောက်မှုများ လိုအပ်လျှင်-

- သူတို့ အလုပ်ခွင်နေရာ၌ရှိစဉ် သင့် သတ်မှတ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ညွှန်ကြားချက်များ ပေးပါ
- ပါဝင်ပတ်သက်မည့် အလုပ်သမား ဦးရေကို အနည်းဆုံးလုပ်ပါ
- လာပို့သည့်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် အရက်ပျံကို အခြေခံ-ထုတ်လုပ်ထားသည့် လက်သန့်စင်ရည်ကို သုံးရန်ထားရှိပေးပါ
- လာရောက်သည့် ကုန်တင်ကား ကားမောင်းသမားများအား ကားအတွင်း ဆက်လက်နေစေရန် ညွှန်ကြားပါ
- လျှပ်စစ်နည်း စာရွက်မှတ်တမ်းနှင့် လက်မှတ်ထိုးရန် အခြားနည်းကို သုံးပြီး အခြားသူများအား သုံးရန် မေးပါ

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ

အလုပ်ခွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို [Safe Work Australia website](https://www.swa.gov.au/coronavirus) တွင်ကြည့်ရှုပါ