

## COVID-19 – कार्यस्थलहरूको लागि कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा जानकारी

यो तथ्य पत्रले तपाईंको कार्यस्थल COVID-19 सुरक्षित बनाउन मद्दत गर्दछ। अन्य COVID-19 जानकारी तपाईंको भाषामा ([COVID-19 Information in your language](#)) पनि उपलब्ध छन्।

कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा कानूनहरूले तपाईंलाई स्वास्थ्य, सुरक्षा र तपाईंको श्रमिक र तपाईंको कार्यस्थलमा रहेकाहरू तपाईं लगाएत, तपाईंको कर्मचारी, ठेकेदार, ग्राहक र आगन्तुकहरूको कल्याणको हेरचाह गर्न आवश्यक गर्दछ। सम्भव भएसम्म तपाईंले स्वास्थ्य र सुरक्षाको लागि जोखिमहरू हटाउनु पर्दछ वा कम गर्न पर्छ। यो कानून हो।

### योजना र संचार

तपाईंले COVID-19 लाई तपाईंको कार्यस्थलमा हुन सक्ने जोखिमको व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ। कामदारहरूलाई सुरक्षित राख्न तपाईंको कार्यस्थलको लागि योजना चाहिन्छ जसमा शारीरिक दूरी, स्वच्छता र सरसफाई समावेश छन्।

तपाईंको योजना प्रभावकारी भएको निश्चित गर्नको लागि तपाईंले पनि:

- सम्मानित स्रोतहरूबाट नवीनतम जानकारीहरू अद्यावधिक राख्नुहोस्। तपाईंको राज्य वा इलाकामा सार्वजनिक स्वास्थ्य निर्देशनहरू ([Public health directions](#)) ले तपाईंको प्रकारको व्यवसायको लागि प्रतिबन्धहरू र आवश्यकताहरूको बारेमा नियमहरू समावेश गर्दछ।
- तपाईंको कार्यस्थलमा COVID छ भने तपाईं के गर्नुहुन्छ भनेर तयारी गर्नुहोस्।
- कुनै पनि नयाँ जोखिमहरू विचार गर्नुहोस् जुन तपाईंको काम गर्ने तरीकाका परिवर्तनको कारण उत्पन्न भएको छ (उदाहरणका लागि ग्राहक आक्रामक, वा कामदारहरूवा टाढा हुनु)।
- तपाईंका कार्यकर्ताहरूसँग कुरा गर्नुहोस् र उनीहरूको सरोकारको बारेमा सोच्नुहोस्।
- कर्मचारीलाई तालिम दिनुहोस् र निश्चित गर्नुहोस् कि सबैले के गर्न जान्छन् भनेर।
- COVID-19 को जोखिम र कसरी प्रसार लाई रोक्नको लागि मानिसहरूलाई सम्झाउन संकेतहरू र पोस्टरहरू ([signs and posters](#)) राख्नुहोस्।

### COVID-19 को फैलावटलाई रोक्न

- तपाईं र तपाईंको कामदारहरू यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमा बस्नै पर्छ (ज्वरो, खोकी, घाँटी दुखाइ र सासको कमी)।
- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि व्यक्ति कम्तिमा १.५ मिटरको शारीरिक दूरी राख्न सक्छन्।
- कामदारहरूलाई प्रायः आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले कम्तिमा २० सेकेन्डको लागि धुनुहोस् वा मदिरामा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- कामदारहरूलाई राम्रो स्वच्छता र खोकी वा ह्याछ्युं आफ्नो पाखुरामा गर्ने अभ्यास गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको कार्यस्थल नियमित रूपमा सफा र कीटाणुरहित छन्। प्रायः छोइएका सतहहरू प्रायः सफा गर्नुहोस्।

- कामदारहरूको लागि यदि तिनीहरूलाई आवश्यक पर्दछ भने व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणहरू (जस्तै पञ्जाहरु र मास्कहरू) दिनुहोस्। कसरी यसको प्रयोग गर्ने सिकाउनुहोस्।

#### पुनरावलोकन

- तपाईंको योजनालाई नियमित रूपमा समीक्षा गर्नुहोस् कि यसले काम गरिरहेको छ र यसले कामदारलाई COVID-19 बाट सुरक्षित राख्छ।
- यदि कुनै नयाँ जोखिम देखा पर्‍यो भने, विचार गर्नुहोस् कि तपाईंलाई कुनै थप उपायहरू लागू गर्न आवश्यक छ भनेर।

COVID-19 र कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षाको बारेमा अधिक जानकारीको लागि, [Safe Work Australia website](#) मा जानुहोस्। कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षामा अधिक तथ्य पत्रहरूका लागि [COVID-19 Information in your language website](#) मा जानुहोस्।

स्वास्थ्य जानकारी को लागि, [health.gov.au](#) मा जानुहोस्।

तपाईंको कार्यस्थलको लागि निर्दिष्ट जानकारीको लागि कृपया तपाईंको राज्य वा इलाकामा सम्बन्धित [WHS regulator in your state or territory](#) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।