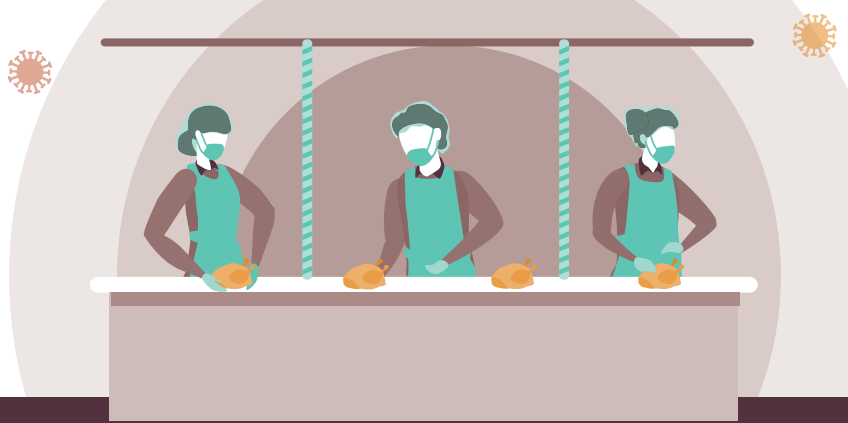


ውሕስነት ሰራሕተኛታት ካብ ኮቪድ-19



ሰራሕተኛታት ምምስራሕ ስጋን ደርሆን

ኣብ'ዚ ኣዋንዓለማዊ ለበዳ ንሰራሕተኛታት ምምስራሕ ስጋን ደርሆን ኣንታይ ሓደጋ'ዩ ዝገጥሞም :

እቲ ቀንዲ ሓደጋታት ንሰራሕተኛታት ምምስራሕ መግቢ ኣብ ቦትኡ ኣይ ዘሎ፣ ራሕስን ራህድን ዘሎዎ ቦታ ስራሕ፣ ኣብ መስርዕ ኮንካ ጉያ ጉያ፣ ተደጋጋሚ ዓይነት ስራሕን ካልእን።

እዚ ለበዳ ንኮርና ቫይረስን ምስቲ ንመከላኸሊኡ ተባሂሉ ብጻዕቂ ኣብ ጥቕሚ ዝውዕል ዘሎ ዝተለምዱን ሓደስትን ከሚካላት ጽሬትን መምኪታትን ሒዙ'ዩ መጻእ። ገለ ኣዋን ብግጉይ ኣገባብ ወይ ንዘኸትልዎ ጉድኣት ኣብ ግምት ከየእተኻ ኣብ ጥቕሚ ይውዕሉ። ሰራሕተኛታት ካብቲ ድሮ ዝነበረ ሓደጋን ካብዚ ቫይረስን ፍሉይ ዝኾነ ውሕስነት የድልዮም።

ኣብ'ዚ ኣዋን ለበዳ፡ ውሕስነት ሰራሕተኛታት ምምስራሕ ስጋን ደርሆን ከመይ ይረገጽ፡

ብመሰረት ሕጊ ዕዮ፡ ኣሰራሕቲ ንሰራሕተኛታት ውሕስ ናይ ስራሕ ቦታ ክፈጥሩ ይግደዱ ኣዮም። እዚ ንለበዳ ኮቪድ-19 ንኸይቃልዑ መገደታት ምርካብ ዘጠቓልል ኣዮ። ኩሉ ቦታታት ስራሕ ካብ ኣሰራሕቲን ሰራሕተኛታትን ዘጠቓልል ሓገራዊ ኮሚቴ ጥዕናን ውሕስነት ዝተዳለወ መደብ መኸተ ለበዳ ከዳልዎ ይግባእ።

1. ኣብ መንጎ ሰራሕተኛታት ኣካላዊ ምፍንታት ምውሳኽ

ኣብ መላእ እቲ ትካል ኣካላዊ ርሕቀት ሰራሕተኛታት ብግዲ 2 ሜትር/6.5 ጫማ ክኸውን ይግባእ- ዋላ'ውን ኣብ መስርዕ ምፍራይ ። ነዚ ኣብ ተግባር ንምውጻሉ ድማ፡

- ✓ ናይ 2 ሜትር ርሕቀት ዝሕብር ርኡይ መፈለጥታ ምግባር (ንኣብነት ፕላስተር፣ ቀለም ኣብ ባይታ)፣ ኣብ ኩሉ ሰባት ዘለውዎ (ንኣብነት መዕጻዊ ክፍሊ፣ኮረድዮ፣ መመርመር ቦታታት፣ ቤት ጽሕፈታት፣ ውልቃዊ መከላኸሊ መሳሪሒታት፣ ናይ መዘርግሒ መስመር ኣቕሓ፣ መስመር ፍርያት)
- ✓ ንጽል ፋይል፣ ናብ ትካል ምእታውን ምውጻእን ብሓደ ኣንፈት ምንቅስቓስ፡ መዕጻዊ ክፍሊ፣ናይ መፍረዩ ቦታታት...ወዘተ
- ✓ ንምቅይድር ሰዓታት ስራሕ ዝጥዕም ሰሌዳ ግዜ ምድለው፡ ወይ ብዝሒ ሰባት ኣብ ኮርድዮታት ድሩት ከም ዝኸውን ጌርካ ምምቃል
- ✓ ፋሕ ዘበለ ናይ መእተውን መውጻእን ሰዓታት ዝምዘገበለን መሳሪሒታት ምግባር፡ ብኢድ ዘይትንከፋ ክኸውን ድማ ይምረጽ
- ✓ ሰራሕተኛታት ፊት ንፊት ኮይኖም ከም ዘሰርሑ ዘይምግባር
- ✓ ኣብ ናይ ኣኼባን ዕረፍትን ክፍልታት ገፊሕ ቦታን ርሕቀቱ ዝሓለወን መፍብር ከም ዘሎ ምርግጋጽ
- ✓ ኣብ ምፍራምን ንብረት ምርካብን ምትንካፍ ዘየድልዮ መሳሪሒ ምጥቃም
- ✓ ናብ ስራሕ ናይ ሓባር መኪና ወይ ኣውቶቡስ ምጥቃም ምወጋድ

ሰባት ግድን ናይ ሓባር መኪና ክጥቀሙ ዘድሊ ኣንተኾይኑ፡ ነፍሲወከፍ ሰብ መሸፈኒ ኣፍ ክውዱ፡ ምስቲ ካልእ ሰብ ተረሓሒቑ ክቕመጥ፡ ቅድሚ ኣብታ መኪና ምስቃሉን ምውራዲን ኣእዳው ክሕጸብ ይግባእ።

ኣብ ሓደ መዓልቲ ኣብ ሓደ ቦታ ዘሰርሑ ሰባት ቁጽሮም ውሱናት ከም ዝኾኑን ብሓባር ከምዝውዕሉን ምግባር። ንኡስ ገጅለ ሰራሕተኛታት ብሓባር ስራሕ ክኣትውን ብሓባር ከዕርፉን ብምግባር ምስ ካልኣት ናይ ምርካብ ዕድሎም ምድራት።



ብቲ ሕማም ዝተለኸፉ ሰባት ክህንጥሱ፡ ክስዕሉ፡ ክደርፉ፡ ክውጭጩ ወይ'ውን ብዓውታ ክዛረቡ ከለው እቲ ቫይረስ ኣብ ኣየር ይብተን። ገለ ኣዋን'ውን ሕሙማት ሰባት ናብቲ ንሕና ዘለና ኣንፈት ምስትንፋስ ጥራይ ኣይ ዘድልዮም። ምስ ብቲ ቫይረስ ዝተለኸፈ ዘሕለፍናዮን ንውሓት ግዜን ቅርበትን መጠን ናይ ምልካፍ ተኽእሎና የዛይዶ።

ብኸልተ ቀንዲ መገደታት ብቲ ቫይረስ ንትሓዝ። እቲ ኣውራ ዝውቱር፡ ካብ ኣየር ዝተበከለ ባእታት ብእስትንፋስ ክንሕሕብ ከለና ኣዮ። ካልኣይ ድማ፡ ዝተበከለ ነገር ንትንክፍ እም ደሓር ኣዲንትና ኣፍንጫናን ኣፍናን ምስ እንሕዝ ኣዮ። እቲ ቫይረስ ኣብ ኣየርን ኣብ ግዳማዊ ኣካላት ናይ ኣቕሕትን ካብ ሰዓታት ክሳብ መዓልታት ክጸንሕ ይኽእል። እዚ ኣብ ምንቅስቓስ ኣየርን ዓይነት እቲ ኣቕሓን ዝምርኮስ ኣዮ።

2. መፍለጫ/መጋረዲ ሓጽር ምግጣም

አካላዊ ሓጽር ንሰባት ኣብ ውሽጥን ኣብ ግዳምን እቲ ፍብሪካ ይፈልዮም። እዚ ምስ አካላዊ ምፍንታት ኣድንኢድ ተተሓሒዞ ኣይ ዝኸይድ። ሓጽር ክንጥቀመሉ ዘሎና፦

- ✓ ኣብ መስመር ምፍራይ (ንኣብነት መፍለጫ ቤትሮ)
- ✓ ኣብ ካፈተርያን ናይ ዕረፍቲ ክፍልታትን (ኣብ መንጎ ጣዋላ)፡ ካብቲ ጫፍ ቁርብ ሕልፍ ዝበለ ናይ ቤትሮ መጋረዲ ምግባር፡ ናብ ኣብ ጥቓኽ ዝተጸገዐ ሰብ ሰራሕተኛ ይኸልክል።
- ✓ ንምንቕስቓስ ኣንፈት ዝህብ ፕላስቲክ ወይ ቤትሮ ኣብ መመሓላላፊ ኮሮድዮ ምግባር

እቲ መከፋፈሊ ምስቲ ናይ መመስርሒ መስመርን ወይ ካልኣት ናይ መፍራይ መሳሪታት መታን ክሰርሕ ምናልባት ምምዕርራይ የድልዮ።

ምንጩ፡- ናይ ኤ.መ ማእከል ምቁጽጽርን ምክልኻል ሕማም፡2020

እቲ መኸልከልን መረሓቓን መታን ክሰርሕ እቲ ናይ ፍጥነት መስመር ግድን ቀስ ክብል ኣለዎ።

3. ግቡእ ውልቃዊ መከላኸሊ ኣቕሓ ምህላው

ኣብ እዋን ለበዳ፡ ውልቃዊ መከላኸሊ ኣቕሓ ኣዘዩ መሰረታዊ እዩ። ግድን ብኣሰራሒ ክቕረብ ኣሎዎ። ነቲ ሰራሕ ዝምጥንን ነቶም ሰራሕተኛታት ከኣ ማዕቕዮም ክኸውን ይግባእ። ዝኾነ ኣብ ጽሬትን ምምክንን ሰራሕተኛታት፡ ብመሰረት እቲ ዝጥቀሙሉ ፍርያት፡ ከም ኒትራይል ዝኣመሰለ በጃ ኢድ ውልቃዊ መከላኸሊ የድልዮ ኣይዩ።



ኣብ መመስርሒ ፍብሪካ ኩሉ ግዜ ናይ መጥባሕቲ/መስርሕ መሸፈን ኣፍን ኣፍንጫን ክለብሱ ዘረጋግጽ ኣድማሳዊ ፖሊሲ ኣገዳሲ ኣይዩ። ንኣፍንጫን ኣፍን መንከሰን ግድን ክሸፍኖ ይግባእ። መሸፈን ኣፍን ኣፍንጫን ብዝተኻእለ መጠን ብቕልጡፍ ኣብቲ ናይቲ ትካል መእተዊ ወይ መጻረይ ግድን መዓልታዊ ክቕረበሎም ኣሎዎ። መሸፈን ኣፍን ኣፍንጫን ከመይ ጌርካ ብትኽክል ይልበስን ይወጽእን ስልጠና የድልዮ ኣይዩ። ዘረስሐ መሸፈን ኣፍን ኣፍንጫን ግድን ብቕልጡፍ ክቕየር ይግባእ።



ገለ ትካላት ኣብ ጸዕቂ ዘለዎ ናይ ፍርያት ቦታታት ንዝሰርሑ ከምኡ'ውን ንዝምርምር ሰባት ን95ዘበሃል መተንፈሲ ይዕድላ ኣዳን። መተንፈሲ ን95 ንነፍሲ ወከፍ ተጠቃሚ ብግቡእ ዝኣኸሎን ኣብ ዝረስሑሉ ዝብከለሉን ግዜ ክቕየር ይግባእ። ሃልክን ድኻምን ከምኡ'ውን እቲ ካልእ ዝልበስ ውልቃዊ መከላኸሊታት ኣብ ግምት ብምእታው፡ ነዚ መሸፈን ምሉእ መዓልቲ ክትለብሱ ቀሊል ኣይኮነን። እቶም ከም'ዚ ዝለብሱ

ብፍላይ ድማ ኣብ ሙቕት ዝሰርሑ ምስ ዝኾኑ ተወሳኺ ዕረፍቲ የድልዮም ኣይዩ።

ኣብ ጉዳይ ውልቃዊ መከላኸሊ ዝኾነ ጸገም ምስ ዘጋጥም ብቕጽበት ናብ ሓላፊ ሓብር።

4. ምምሕያሽ ምንቕስቓስ ኣየር ርውሓት

እዚ ኮሮና ቫይረስ ብኣብ ኣየር ዝርከቡ ዝተበከሉ ደቀቕቲ ነገራት ይመሓላላፍ። እዚ ኹኣ ጽፈይ ኣየር ንጥዕናን ድሕነትን ኣብ ፍብሪካ ዝሰርሑ ኣዘዩ ኣገዳሲ ይገብሮ።

ኣየር ብልሙጽ ናብ ሓደ ኣንፈት ክንቀሳቐስ ክኽእል ኣለዎ። ሓይሊ ዘለዎ ኣየር ቦቲ መስሓቢ ኣየር (ፍን) ክውሕዝ ከሎ ነቶም ናይ ቫይረስ ደቀቕቲ ነገራት ኣልዒሉ ናብ ኣየር ይወስዶም። እቲ ፍን ናብ ካልእ ሰራሕተኛ ከይነፈሱ፡ናብቲ ሰራሕተኛ ዘስተንፍሱሉ ክፋል ብቐጥታ ጽፈይ ኣየር ክነፍስ ኣለዎ።

እቲ ኣየር ካብ ኩሉ ቦታታት ተኣልዩ ብስራዕ ምሉእ ብምሉእ ብጽፈይ ኣየር ክትካእ ይግባእ። እቲ ኣየር ደጊሙ ዑደት ምስ ዝገብር ፡ ግድን ብኣዘዩ ልዑል ኣድማዕነት ዘለዎ መጽምቕ ክሓልፍ ኣለዎ። ኣተውትን ተመለስትን መዓልታዊ ክጸሪ ከምኡ'ውን መጽምቕ ብስራዕ ክቕየር ይግባእ።

5. ብውሑስ ፍርያት-ከም ኣድላይነቱ ብዙሕ ምጽራይን ምንጻህን ምምክንን

ምልባዕ ናይቲ ቫይረስ ንምቕናስ ምጽራይ ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ። ምንጻህን ምምክንን ኣብ ዘድልዮሉ ግዜ፡ ሰራሕተኛታት መርዛም ዘይኮነ ወይ ትሑት መርዚ ዘለዎ ፍርያት ክቕርቡሎም ይግባእ።

ምጽራይ፡ ምንጻህን ምምክንን

እንታይ እዮም እቶም ፍልልያት፡

ምጽራይ፡- ሳሙና፡ ማይን ፍሕፈሕን ተጠቕምካ ኣብ ግዳማዊ ጽፍሕታት ወይ ነገራት ዝርከቡ ርስሓትን ጀርምታትን ኣካላዊ ምእላይ ምግባር። እዚ ግድን ቅድሚ ምንጻህን ምምክንን ክትግበር ኣለዎ።

ምንጻህ፡- ንምሕበራዊ ጥዕና ብዘውሕስ ደረጃ ኣብ ግምት ዘእተወ ኣብ ግዳማዊ ዘለው ጀርምታት (ታህባሰን) ምጉዳል።

ምምክንን፡- ኣብ ግዳማዊ ገጸት ብቐጥታ ምስ እንጥቀመሉ ንዳርጋ ኩሎም ጀርምታት የዕንምም። ገለ ንቫይረሳት ጥራይ ይጸሉ፡ ካልኣት ባክተርያ ጥራይ፡ ገለ ከኣ ንክልቲኦም የጥፍኦም።

*እቶም ፍርያት ግድን ኣብ ጥዕና ካናዳ ዝተመዘገቡ ወይ ናይ ኤ.መ EPA ከምኡ'ውን ኮሮና ቫይረስ ከምዘቐትሉ ክረጋገጹ ኣለዎም።

ንዝያዳ ሓበሬታ “ውሑስ ናይ ጽሬት ልምድታት ኣብ ናይ ሰራሕ ቦታ” ኣብ mflohc.mb.ca/covid-19 ኣንብብ

6. ተደጋጋሚ ምሕዳብ ኢድ

ኢድ ብሳሙናን ማይን ምሕዳብ ነቲ ቫይረስ ንምወጋድ መሰረታዊ እዩ። ሰራሕተኛታት ብቐሊሉ ዝእቶ ዓይኒ ምድርን ዝፈሰሰ መሕዳቢ ማይን፡ እኹል ቀረባት ናይ ሳሙናን መሐበሲ ኢድ ወረቐትን ከምኡ'ውን ኢድም ንክሕጸቡ እኹል ግዜን፡ እዚ ምስዘይክኣል፡ (60-80% ኢታዮል/ኢቲል ኣልጎል ወይ 60-75% ኣይሶፕሮፒል/ ኣይሶፕሮፓዮል) ናይ ኢድ መንጽሂ ግድን ክህሉ ኣለዎ።



ሰራሕተኛታት የእዳዎም ክሕጸቡ/ከንጽሁ ክኽእሉ ኣለዎም

- ✓ ናብ ሰራሕ ምስመዱ
 - ✓ ቅድምን ድሕሪ ምብላዕን ወይ ዕረፍቲ ምስ ዝወሰዱ
 - ✓ PPE ቅድሚያ ምልባሶምን ምውጽኦምን (ብፍላይ መስተንፈሲ፡ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ወይ ኣንታት)
 - ✓ ሰራሕ ቅድሚያ ምግዳፎም
- መንጽሂ ኢድን ኣንታትን ንጽቡቕ ናይ ኢድ ምሕዳብ ልምዲ ክትክእዎ ኣይክእሉን እዮም።

7. ናይ ሰራሕ ክዳውንትኻ ንክጸርዩ ምእላይ

ናይ ሰራሕ ዘይኮነ ክዳውንትኻ ከተውጽእ ከሎኻ፡-

- ✓ ብዝተኻእለ መጠን ንእሽቶ ሓዘ
- ✓ ዝተርከሱ ነገራት ካብ ላሕኩ ዝከላኸል ነገር ከምኡ'ውን ኣብ'ቲ ዝተመደቡሎም ቦታ ኣቐምጦም።
- ✓ ኣገዳሲ እንተኾይኑ (ብምክንያት ዝተፈልጠ ወይ ዝተጠርጠረ ቫይረስ) ኣንታት፡ ጋውናት፡ መሸፈኒ ገጽ ዘጠቓልል ብቐዕ PPE ክለብሱ ኣለዎም።

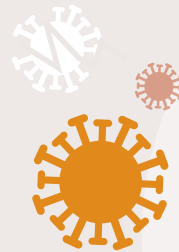
8. ዝሓመሙ ሰባት ካብ ናይ ሰራሕ ቦታ ወጻኢ ምሓዝ

ዝሓመሙ ሰባት ኣብ'ቲ ትካል ክህልዉ የብሎምን። ፖሊስታት ነዚ ዝስዕብ ክረጋገጹ ይግባእ፡-

- ✓ ኩሉ ናብ'ቲ ትካል ዝኣቱ ይምርመር (ንኣብነት-ምልክታት ዝልክዑ ሕቶታት) ዝሓመሙ ወይ ምልክታት እንተ ሃልይዎም ዝኾነ ናብ ትካል ክኣቱ ኣይግባእን
- ✓ ናብ ሰራሕ ንክመዱ ዝኾነ መተባብዒ ወይ ጸቕጢ ክህሉ የብሉን (ንኣብነት፡ ተወሳኺ ክፍሊት፡ ኣብ መወዳእታ እብረ ተወሳኺ መግቢ፡ ቢንጎታት)
- ✓ ነብስ ጸር ወይ ዝዳዳ ክሓሙ ተኽእሎ ዘለዎም ሰራሕተኛታት ግድምንኦም ወይ ክፍሊቶም ከይሰኣኑ ኣብ ገዝኦም ክጸንሑ ክፍቀደሎም
- ✓ ምሕባር ምልክታት ሕማም ወይ ሓደጋታት ወይ ሓሚምካ ፍቓድ ምውሳድ ዝኾነ ምትእስሳር የብሉን።

ካልኣተኣገደስቲናይቦታ-ሰራሕልምድታት

- ✓ ሰራሕተኛታት ስርሖም ክገብሩን ኣድላዪ ጥንቃቄታት ክወስዱን ተወሳኺ ግዜ ኣፍቅደሎም
- ✓ ናይ ምፍራይ ብጽሒት ኣሊኻ ጥንቃቄታት ክገብሩ ግዜ ይፍቀደሎም
- ✓ ኣብ መንጎ እብረታት ንክጓዙ፡ ከዕርፉን ክድቅሱን እንተወሓደ 12 ሰዓታት ኣፍቅደሎም
- ✓ ንሰራሕተኛታት ብዛዕባ ክረኽቡዎ ዝኽእሉ ናይ ኣእሙራዊ ጥዕና ጸጋታት ሓበሬታ ሃቦም



ስልጠናንን ሓበሬታን መሰረታዊያን እዮም

ኣሰራሕቲ ብዛዕባ ሓደጋ ኮቪድ-19 ዘጠቓለለ ተኽእሎታት ናይ ሓደጋታት፡ ንኹሎም ሰራሕተኛታትን ተቐጻጸርትን ብግዲ ሓበሬታን ስልጠናን ክህቡ ይግባእ። ኣብ ግዜ ዓለማዊ ለበዳ ነዚ የጠቓልል፡-

- ✓ ውጥን ዓለማዊ ለበዳ ኣብ ቦታ-ሰራሕ
- ✓ መርኣያን ምልክታት ናይ'ቲ ቫይረስ፡ ምስ ምንጋር ምልክታት ሕማምን ምውሳድ ናይ ሕማም ፍቓድን
- ✓ ምንጻህን ምሕዳብን ኢድ
- ✓ ሓድሽ ወይ ዝተለወጠ ዕማምን ቅጥዕታቱን (ንኣብነት- ምጽራይን ምምካንን) ፡ ምስ ተዛመድቲ ሓደጋታትን ምክልኻሎምን
- ✓ ናይ PPE ዕለማ፡ ድርትነቱ፡ ምልባስ ውሕስነትን ከምኡ'ውን ብዛዕባ ኣብ ማሕበረ-ሰብ ዘለዉ ናይ ኣእሙራዊ ጥዕና ጸጋታት ምዘርራቡ
- ✓ ንኹሎም ዓይነታት ዓመጽ ንምምልካትን ምምካትን ቅጥዕታት ምጉዳል
- ✓ ህልዋት ናይ ማሕበረሰብ ኣእሙራዊ ጥዕና ጸጋታት

ፖስተራት ዘጠቓልል ሓበሬታ-ብናይ ሰራሕተኛታት ቋንቋ ክቐርብ ከምኡ'ውን ንክትርድኦ ቀለል ክኸውን ይግባእ።

ጸጋታት፡-

ንጸጋታትን ኣዋናዊ ሓበሬታን ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19) ኣብ'ዚ mflohc.ca/covid-19 ብጻኡ



Translation supported by a grant from the Research and Workplace Innovation Program of the Workers Compensation Board of Manitoba and the Assiniboine Credit Union

