

ਵਰਕਰਜ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

COVID-19 ਤੋਂ

ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਜੇਨਿਟੇਰਿਅਲ ਕੰਮ



ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਜੇਨਿਟੇਰਿਅਲ ਵਰਕਰ ਕਿਹੜੇ ਖਿਤਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਰਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਸਫਾਈ, ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦੁਆਰਾ ਹਟਾ ਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ

ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [mflhdc.mb.ca/cleaning-chemicals](https://www.mflhdc.mb.ca/cleaning-chemicals) ਵੇਖੋ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਫਾਈ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ (ਵਰਕਪਲੇਸ) ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀ (ਵਰਕਪਲੇਸ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਮੇਟੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

1. ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਚਿਤ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸਾਬਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰਗੜਨਾ, ਥਾਂ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਬਚਾਅ-ਪਰਤ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀਟਾਣੂ-ਰਿਹਤ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾਈ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੀਟਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਲਾਏ ਹੋਣ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸੂਚੀ ਬਣੀ ਹੋਵੇ।

ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।

- ✓ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਓਂਟਰ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਹੈਂਡਲ/ ਨੌਬਾਂ, ਹੈਂਡ ਰੇਲਜ਼, ਕਾਰਟਸ (ਬੱਘੀਆਂ), ਵਰਕ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਸਾਂਝੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਐਲੀਵੇਟਰ ਬਟਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ✓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਸਰਫ HEPA ਫਿਲਟਰਡ ਵੈਕਯੂਮ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਾਰਪੈਟ ਨੂੰ 60°C 'ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿੱਥੇ COVID-19 ਦਾ ਸੰਭਾਵਤ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਕੇਸ ਸੀ:

- ✓ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਲੱਗਵਾ ਲਉ।
- ✓ ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਗੈਰ-ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ✓ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸਤਹ ਤੇ ਚਮਕਦਾ ਗਿੱਲਾ ਰਿਹਣ ਦਿਉ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ (ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ) ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ।

COVID -19 ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ?



ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ, ਖੰਘਦੇ, ਚੀਕਦੇ, ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਡੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉੰਨ੍ਹੀ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ। ਦੂਜਾ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣਾ। ਹਵਾ ਦਾ ਰੁੱਖ ਅਤੇ ਮਟੀਰਅਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਾਇਰਸ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਵੀ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ PPE ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਿਟਿੰਗ ਸਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਉਤਪਾਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਡੇਟਾ ਸ਼ੀਟਸ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੀਆਂ ਡੇਟਾ ਸ਼ੀਟਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਖਾਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਪਕਰਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸਿਰਫ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ, ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਕੀਟਾਨੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਜਾਂ ਕੀਟਾਨੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ✓ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।
- ✓ ਪਤਲੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਉ।
- ✓ ਸਫ਼ਾਈ ਘੋਲ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਬਜਲੀਓ ਸਿੱਧੇ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਸਪਰੇਅ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਾਓ, ਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਵੇ)।
- ✓ ਜੇ ਕੀਟਾਨੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਬਲੀਚ ਇਕੋ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਪਤਲਾ ਕਰ ਕੇ 0.05% ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾਉ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜੇ ਸੁਰੂਆਤੀ ਗਾੜਾਪਨ 5% ਹੈ ਤਾਂ, 1:100)। ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਸਮੱਗਰੀ/ਉਪਕਰਣ ਲਈ, 0.1% ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਘੋਲ ਬਣਾਉ।
- ✓ ਸਾਰੇ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।

4. ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ

ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ। ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪੈਪਰ ਟਾਵਲ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ✓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ
- ✓ PPE (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰਸ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ) ਪਿਹਨਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾਂ
- ✓ ਲੋਕਾਂ, ਜਗ੍ਹਾਂ, ਉਪਕਰਣਾਂ ਜਾਂ ਟੂਲਸ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ✓ ਨੱਕ ਛਿੜਕਨ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।



ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ (60-80% ਈਥਨੋਲ/ਈਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ 60-75% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ/ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਨੋਲ) ਜ਼ਰੂਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਟੱਚ ਰਹਿਤ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਜੇ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ ਲੋਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਮੇ ਨੂੰ, ਫਟੀ/ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ, ਖੁਸ਼ਬੂ-ਰਹਿਤ ਹੈਂਡ ਲੋਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

5. ਸਹੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਰੱਖੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਿਥੇ COVID-19 ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਆਮ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਿਥੇ COVID-19 ਦਾ ਸੰਭਾਵਤ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਕੇਸ ਸੀ, ਉਪਕਰਣ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ✓ N95 ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।
- ✓ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ ਦਸਤਾਨੇ
- ✓ ਗਾਉਨ, ਕਵਰਆਲਸ ਜਾਂ ਵਰਦੀ ਅਤੇ ਇਕ-ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਐਪ੍ਰਨ।
- ✓ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ (ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ) ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ✓ ਕੁੜੇ ਲਈ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਬੈਗ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਕੁੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਸੰਕਰਿਮਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਾਉਨ, ਐਪ੍ਰਨ, ਰੈਸਪਿਰੇਟਰਸ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।

ਜੇ PPE ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ, ਤੁਰੰਤ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

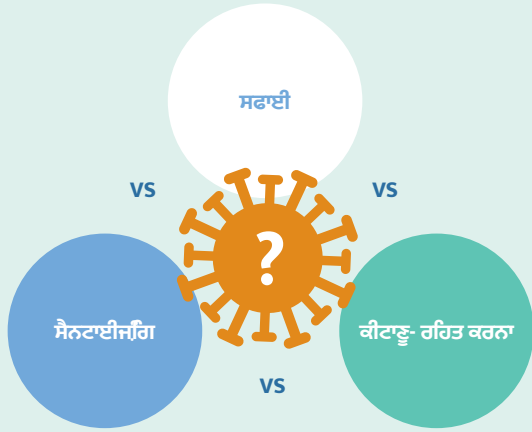
6. ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

ਜੇ ਕੱਪੜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ, ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਲਿਨਨ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲਾਂਡਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪ ਰਖਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ/ਲਿਨਨ/ਲਾਂਡਰੀ, ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ, ਧੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ :

- ✓ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹਿੱਲਾਏ ਬਿਨਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹੱਥ ਲਾਓ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।
- ✓ ਗਿੱਲੀ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਲੀਕ-ਪਰੂਫ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- ✓ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨੇ ਹੀ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ, ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਲਵੋ



ਸਫਾਈ, ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ



ਕੀ ਅੰਤਰ ਹਨ ?

ਸਫਾਈ: ਸਾਬਣ/ਡਿਟਰਜੈਂਟ, ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰਗੜਕੇ, ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਿੰਗ*: ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ*: ਜਦੋਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੀਟਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਸਿਰਫ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਸਿਰਫ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੇ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

*ਉਤਪਾਦ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਯੂਐਸ ਈਪੀਏ (US EPA) ਦੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ mflohc.mb.ca/covid-19 'ਤੇ "ਸੇਫਰ ਕਲੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸਿਸ ਫੋਰ ਦ ਵਰਕਪਲੇਸ" ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਿਸ਼ਾ- ਨਿਰਦੇਸ਼

- ✓ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦਿਉ
- ✓ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੇ ਕੋਟੇ ਹਟਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ
- ✓ ਯਾਤਰਾ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ, ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 12 ਘੰਟੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦਿਓ
- ✓ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ✓ ਬਿਲਿਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਸਮਾਂ ਮਿੱਥੋ
- ✓ ਕੰਮ ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸਹੀ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਚੋਜ ਰੂਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ✓ ਵੈਨਟਿਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਕੂਲੇਟ ਹੋਈ ਹਵਾ, ਉੱਚ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ (HEPA) ਫਿਲਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਲਟਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ/6.5 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਥੈਲਿਆਂ ਲਗੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੋਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮੂਹਿਕ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਵਾਹਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਸੰਭਵ ਖ਼ਤਰਿਆਂ, COVID-19 ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ਤਰੇ ਸਮੇਤ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ✓ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
- ✓ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ
- ✓ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ
- ✓ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਗਏ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਸਫਾਈ, ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ), ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ
- ✓ PPE – ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼, ਸੀਮਾਵਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਉਤਾਰਣਾ
- ✓ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਜ਼ੱਠਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ
- ✓ ਉਪਲਬਧ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ

ਜਾਣਕਾਰੀ - ਪੋਸਟਰਾਂ ਸਮੇਤ - ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਕਰ ਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਰੋਤ:

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਅਪਟੂਡੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

mflohc.mb.ca/covid-19



TRANSLATION FUNDED BY:



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada