OURDOU / URDU

کورونا وائرس کی بیماری (کووڈ-19) (COVID-19)
ملازمت کی جگہ (ورک پلیس) میں (کووڈ-19) سے بچاؤ - ملازمین ، آجروں اور نہایت ضروری خدمات کے کارکنوں کے لئے مشورہ

پورے کینیڈا میں ، ہم (کووڈ-19) کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے غیرمعمولی اقدامات لے رہے ہیں۔ کچھ کام کی جگہوں (ورک پلیسس) کے لئے، اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ وہ اپنے اوقات کار کو تبدیل کریں یا اس کو محدود رکھیں ، یا یہاں تک کہ کچھ مدت کے لئے بند رکھیں۔ بہت سے ملازمین کو گھر میں ہی رہنے کو کہا گیا ہے ، اور دوسروں کو گھر سے کام کرنے کو کہا گیا ہے ، جبکہ کچھ اور لوگوں سے کہا گیا ہے کہ وہ کام پرجانا جاری رکھیں کیونکہ ان کی ملازمتیں اس وبا کے دوران کینیڈا کو کارگزار رکھنےکے لئے نہایت ضروری ہیں۔

نہایت ضروری کارکنان (اسنشیل ورکرز) کو زندگی ، صحت اور بنیادی سماجی کاموں کی سلامتی کے لئے اہم سمجھا جاتا ہے۔ ان میں شامل ، لیکن ان تک محدود نہیں ہیں، وہ افراد ہیں، پہلے جواب دہندگان ، صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکن ، اہم انفراسٹرکچر ورکرز ، بجلی اور قدرتی گیس ، اور ایسے کارکنان شامل ہیں ، جو معاشرے کو خوراک اور دوائیوں جیسے اہم سامان کی فراہمی کے سلسلے میں نہایت ضروری ہیں۔

اگرچہ تمام ملازمین کو اپنی ذاتی زندگی میں معاشرتی دوری اور حفظان صحت پر عمل پیرا رہنا چاہئے ، ہمیں کام کے اہم مقامات اور ملازمین ، جو نہایت ضروری خدمات فراہم کررہے ہیں ، ان کے تحفظ کے لئے اضافی اقدامات بھی لینا چاہیئے۔ آجروں اور ملازمین کو ملازمین اور مؤکلوں کی صحت کی حفاظت کے لئے اور تاکہ کام کی جگہ(ورک پلیس) اپنی ضروری خدمات فراہم کر پائیں اس لئے، مل کر کام کرنے کی ضرورت ہوگی۔

(کووڈ-19) عالمی وبا کے دوران آجروں کو کام کے مقامات / کاروباری اداروں کے لئے خطرہ سے باخبر فیصلہ کرنے کے رہنما اصولوں کا استعمال کرنا چاہئے۔

تمام ملازمین کے لئے

تمام ملازمین کو یہ یقینی بنانا چاہیئے کہ وہ اپنے کام کی جگہوں پر موجود انفیکشن سے بچاؤ کی پالیسیوں اور طریقوں کو سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں:

- صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک اکثر اپنے ہاتھ دھوئیں
- اگر صابن اور پانی میسر نہ ہو تو، الکحل پر مبنی ہاتھوں کے جراثیم کش محلول (ہینڈ سینٹائزر) کا استعمال کریں
- اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں
- اپنے بازو کے موڑ میں کھانسیں یا چھینکیں
- لوگوں کی اکثر چھوئی جانے والی سطحوں کو چھونے سے پرہیز کریں
- مصافحہ کی بجائے ، دوستانہ انداز میں ہاتھ ہلایئں یا کہنی ٹکرائیں
- ہدایت کے مطابق ، کوئی بھی ضروری ذاتی حفاظتی سامان(پرسنل پروٹیکٹِو اکوئپمنٹ) استعمال کریں۔

اپنے ماحول کو صاف رکھیں:

- اپنے ڈیسک ، کام کی سطح ، فون ، کی- بورڈز اور الیکٹرانکس ، کیش رجسٹر ، کی پیڈس ، لفٹ کے بٹنوں اور ریستوراں کی میزوں جیسے چیزوں کوروزانہ کم از کم دو بار، اور اگر وہ ظاہری طور پر آلودہ ہیں توزیادہ کثرت سے، صاف اورجراثیم کش کرنے کے لئے مناسب مصنوعات کا استعمال کریں ۔
- اگر وہ جراثیم کش مائعات کے استعمال کو برداشت کر سکتے ہیں تو، اکثر چھوئے جانے والے الیکٹرانکس جیسے فون ، کمپیوٹر اور دیگر آلات کو 70٪ الکحل (جیسے الکحل پریپ مسحوں (وائپز)) سے جراثیم کش کیا جا سکتا ہے۔

فاصلہ رکھیں:

- اپنے، ساتھی کارکنوں اور صارفین کے درمیان 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- ڈیسک ، میز اور ورک اسٹیشنز کے مابین فاصلہ بڑھائیں۔
- ایسی سرگرمیاں کم کریں جن میں لوگوں سے جسمانی قربت یا قریبی رابطے کی ضرورت ہو ، جیسے ٹیم کے اجلاس۔
- 2 میٹر سے کم فاصلے کے کسی بھی رابطے کو جس قدر ممکن ہو کم ترین وقت تک محدود رکھیں۔

اگر آپ کو (کووڈ-19) کی کوئی علامت ہے:

- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ممکناً (کووڈ-19) ہے تو، ہمارے خود تشخیص کرنے والے ٹُول کا استعمال کریں تاکہ معلوم کرپائیں کہ آپ کو کیا کرنا ہے۔
- یہ اہم ہے کہ ، اگر آپ کو (کووڈ-19) کی کوئی ایک علامت (بخار ، کھانسی یا سانس لینے میں دشواری) ، یا اس سے بھی ہلکے علامات ہیں تو ، آپ کو دوسروں تک بیماری پھیلانے سے گریز کرنے کے لئے گھرپر ہی رہنا چاہئے۔
- اگر آپ اپنے کام کے مقام پر رہتے ہوئے بھی معمولی علامات شروع ہوتے ہیں تو ، اپنے آپ کو دوسروں سے الگ کریں اور اگر ممکن ہو تو عوامی سواری (جیسے بس ، ٹرین ، ٹیکسی) کے استعمال سے گریز کرتے ہوئے گھر چلے جائیں۔
- اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں اور ان کے مشوروں پر عمل کریں۔
- اگر آپ اس دورانیئے میں اپنے مالی استحکام کے بارے میں فکر مند ہیں تو ، حکومتِ کینیڈا معاونت فراہم کررہی ہے۔

آجروں کے لئے

کام کی جگہ پر کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے پالیسیاں مرتب کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ ملازمین تک ان کی اطلاع موصول ہو اور وہ انہیں سمجھ پائیں:

- (کووڈ-19) عالمی وبا کے دوران آجروں کو کام کے مقامات / کاروباری اداروں کے لئے خطرہ سے باخبر فیصلہ کرنے کے رہنما اصولوں کا استعمال کرنا چاہئے۔
- (کووڈ-19) کےمتعلق اور آپ اس کی انسداد میں جو اقدامات لے رہے ہیں ان کے معلق، دفتر کےعملے کو اوراپنے صارفین کو مواصلات میں اضافہ کریں۔
- بیمار مؤکلوں یا صارفین کو کام کی جگہ سے دور رہنے کے متعلق اشتہار پوسٹ کریں۔

- تنفس کی اچھی حفظان صحت ، ہاتھوں کی صفائی اور دیگر صحتمند عملوں کی حوصلہ افزائی کرنے والے اشتہار پوسٹ کریں
- جہاں ممکن ہو ، سماجی رابطے کو کم کرنے کے لئے پالیسیاں اور طریقہ کار کو ایڈجسٹ کریں ، جیسے ٹیلی مواصلات کے انتظامات ، لچکدار اوقات، کام کو مختلف اوقات میں شروع کرنا، ای میل کا استعمال اور ٹیلی مواصلات۔
- تمام غیر ضروری میٹنگز یا سفر کو منسوخ کریں یا ملتوی کریں۔
- کام کی جگہوں (ورک پلیس) کی ان جگہوں کی جانچ کریں جہاں لوگوں کا ایک دوسرے کے ساتھ متواتر رابطہ رہتا ہے اور وہ جگہیں اور اشیاء جو وہ آپس میں اشتراک کرتے ہیں، اوران علاقوں میں صفائی کو مزید کثرت سے کریں
- ان طریقوں پر غور کریں جن سے ملازمین معاشرتی فاصلے پر عمل پیرا ہوسکتے ہیں ، جیسے میزوں ، لوگوں کی قطار بندی اور ورک سٹیشنوں کے مابین فاصلوں کو بڑھا کر۔
- صارفین اور اپنے ملازمین کے مابین تعاملات کو کم سے کم کرنے پر غور کریں ، جیسے آپ کے اسٹیبلشمنٹ میں گراہکوں کے تعدادِ داخلے کی اجازت کو محدود کرنا یا فون پر صارفین کی خدمات کو سرانجام دینا۔ ترجیحاً ، 2 میٹر کی علیحدگی برقرار رکھنی چاہئے ، جب تک کہ مادّی رکاوٹ نہ ہو (جیسے کیوبیکل ، پلیکسی گلاس کھڑکی)

کام کی جگہ کو صاف اور محفوظ رکھنے کے لئے ضروری سہولیات اور صفائی ستھرائی کے سامان مہیا کریں:

- ہاتھ دھونے کے سہولیات تک رسائی فراہم کریں اور کام کی جگہ کے نمایاں مقامات پر ہینڈ سینیٹائزرکے ڈسپینسرز رکھیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ کام کے مصروف علاقوں یا کثرت سے چھونے والی سطحوں کو روزانہ دو بار جراثیم کش کیا جائے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ اپنے کام کی جگہوں کو صاف اور جراثیم کش کرنے کے لئے ملازمین کے پاس صفائی ستھرائی کے سامان دستیاب ہیں۔
- ملازمین کوپیشہ ورانہ صحت اور حفاظت (آکوپیشنل ہیلتھ اینڈ سیفٹی) کے رہنما اصول کے تجویز کردہ کوئی بھی ذاتی حفاظتی سازوسامان(پرسنل پروٹیکٹِو اکوئپمنٹ) فراہم کریں، اور اس کے صحیح استعمال کو یقینی بنانےنے کے لئے تربیت فراہم کریں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ملازمین کومعلوم ہو کہ علامات ہونے پر انہیں کیا کرنا ہے:

- بیمار ہونے پر خود کو الگ تھلگ (سیلف-آئسولیٹ) رکھنے میں ملازمین کی معاونت میں اس کی بیماری کی چھٹیوں کی پالیسیاں آسان ترکرنے پر غور کریں۔ اس میں کام پر واپسی کے لئے طبی نوٹ کی ضرورت کو معطل کرنا بھی شامل ہے ، کیونکہ اس سے پہلے ہی دباؤ میں مبتلا صحت کی دیکھ بھال کے نظام پر بوجھ ہلکا ہوجاتا ہے۔
- اگر ملازمین کو کام پر آنے کے لئے عوامی نقل و حمل کا استعمال ضروری ہے تو، لچکدار اوقات پر غور کریں تاکہ وہ سفر کے مصروف ترین اوقات سے بچ سکیں۔
- غورکریں کہ اگر ملازمین کو کام کے دوران علامات ہوں تو وہ عوامی ٹرانزٹ کا استعمال کیے بغیر گھر کیسے لوٹیں گے۔
- ملازمین اور ان کے اہل خانہ میں بیماری کی وجہ سے یا اسکول کی ممکنہ بندش کی وجہ سے غیر حاضری میں اضافے کی تیاری کریں۔

کام سے متعلق سفر

- اس وقت غیر ضروری سفر نہیں ہونا چاہئے۔
- کسی بھی آئندہ ضروری سفر سے متعلقہ خطرات اور فوائد پر غور کریں اور دیگر اختیارات کا جائزہ لیں، جیسے ملتوی کرنا ، منسوخ کرنا یا عملی طور پر (ٹکنالجی کے ذریعے) حصہ لینا۔
- متاثرہ علاقوں اور کسی بھی سفری صحت سے متعلق نوٹس کی تازہ ترین معلومات کو چیک کریں۔
- جب آپ کینیڈا سے باہر کسی سفر سے واپس آتے ہیں تو، آپ کو 14 دن کے لئے خود کوالگ تھلگ (سیلف آئسولیٹ) رکھنا ہوگا۔
- جب آپ کینیڈا کے اندر سفر سے واپس آتے ہیں تو، 14 دن تک علامات ، جیسے کھانسی ، بخار یا سانس لینے میں دشواری کے لئے خود کو مانیٹرکریں۔
- اگر آپ کو معمولی علامات ہی ہوں، جیسے کھانسی ، بخار یا سانس لینے میں دشواری، گھر پر خود کو الگ تھلگ (سیلف-آئسولیٹ) کریں اور مزید ہدایات کے لئے اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں۔

ضروری کارکنوں کے لئے کام سے متعلق سفر

- نہایت ضروری نقل و حمل کے کارکنان ، جیسے ٹرک ڈرائیورز، ریل یا ہوائی عملوں کو، سامان اور کووِڈ-19 ردعمل سے متعلق درکار لوگوں کی نقل و حرکت کو یقینی بنانے کے لئے، اور ملک کے کار گزاری کو جاری رکھنے کے لئے سفر کرنے کی ضرورت ہے۔
- نہایت ضروری کام کرنے والے کارکنوں کو کام سے متعلقہ سفر کے بعد 14 دن تک خود کو الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن انہیں علامات کے لئے باریکی کے ساتھ خود کی نگرانی (سیلف-مانیٹر) کی ضرورت ہے ، اور ہلکے علامات کے شروع ہوتے ہی فوری طور پر خود کو الگ تھلگ (سیلف-آئسولیٹ) رکھنے کی ضرورت ہے۔

کووِڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں ہم سب اپنا کردار ادا کرسکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے ، Canada.ca/coronavirus ملاحظہ کریں یا 1-833-784-4397 سے رابطہ کریں
Canada.ca/le-coronavirus