

1/28 of PDF (Hindi)

ਕੋਵਿਡ-19  
ਉਦਯੋਗਾਂ ਤੇ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਲਈ  
ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਕ ਰਾ ਬੀ ਨਿ

E S I C

ਕਿਰਤ ਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਮੰਤਰਾਲਾ

Ministry of Labour & Employment

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (Government of India)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.labour.gov.in](http://www.labour.gov.in)

ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਾਜ ਬੀਮਾ ਨਿਗਮ

Employees' State Insurance Corporation

[www.esic.nic.in](http://www.esic.nic.in), [www.esic.in](http://www.esic.in)

=====

2/28 of PDF (Hindi)

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਰੋਗ 2019 (ਕੋਵਿਡ-19) ਨੇੜ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਉੱਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕਣੀ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ, ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕਣ ਹਿਤ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਹੈ। ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕੰਟੇਨਮੈਂਟ ਜ਼ੋਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਈ), ਪੀਐੱਚਡੀ ਚੈਂਬਰ ਆੱਫ ਕਾਮਰਸ ਐਂਡ ਇੰਡਸਟਰੀ (PHDCCI), ਐਸੋਸੀਏਟਡ ਚੈਂਬਰਜ਼ ਆੱਫ ਕਾਮਰਸ ਐਂਡ ਇੰਡਸਟਰੀ ਆੱਫ ਇੰਡੀਆ (ASSOCHAM), ਭਾਰਤੀ ਵਣਜ ਤੇ ਉਦਯੋਗ ਮਹਾਂਸੰਘ (FICCI), ਭਾਰਤੀ ਉਦਯੋਗ ਸੰਘ (CII) ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆੱਫ ਸਾੱਫਟਵੇਅਰ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸ ਕੰਪਨੀ (NASSCOM) ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਯੂਨੀਅਨ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਨਾ ਕੇਵਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਮ ਜਨਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਸਗੋਂ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਤੇ ਹੱਲ ਵੀ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।



**ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ**

**ਜੋਖਮ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਨਿਵਾਰਕ ਉਪਾਅ**

**ਪ੍ਰਬੰਧਨ**

ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ, ਲਾਗੂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਗੇ:

- ਜੇ ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਹੈ।
- ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਉਪਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸੰਚਾਲਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

=====

## 3/28 of PDF (Hindi)

### ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ

- ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੇਅ ਤੇ ਸੁਆਦ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਸੂਗਰ ਰੋਗ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਹੈ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਹੱਸਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ-ਯੁਕਤ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲਾਗੇ ਸਥਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਰੋਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੂੰਦਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਤੇ

ਵਸਤਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੁਸ਼ਿਤ ਤੈਹਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹ ਕੇ ਲਾਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਵਾਇਰਸ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੀ ਵਾਜਬ ਨਿਕਾਸੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਲੋਕ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਲੱਛਣ



ਬੁਖਾਰ

ਖਾਸੀ

ਸਾਂਸ ਲੇਨੇ ਮੇਂ  
ਕਠਿਨਾਈ

ਬੁਖਾਰ

ਖੰਘ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਐਖ

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼

ਸਿਰ ਦਰਦ

=====

**4/28 of PDF (Hindi)**

## ਆਮ ਨਿਯਮ

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ (ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਗ਼ੈਰ) ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਰੋਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਉਲੀਕਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਾਰੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਨ:

1. ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਛੂਤ ਦੇ ਸਰੋਤ, ਜਿਵੇ:
  - ੳ. ਆਮ ਜਨਤਾ, ਗਾਹਕ, ਸਪਲਾਇਰ ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਦਿ
  - ਅ. ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੇ ਉਹ ਯਾਤਰੀ ਜੋ ਵਿਆਪਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।
2. ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ।
3. ਘਰ 'ਚ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ।
4. ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ।
5. ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ

=====

**5/28 of PDF (Hindi)**

## ਛੂਤ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਉਪਾਅ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਪੰਜ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਮਾਸਕ ਪਹਨੇ	ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹਾਥਾਂ ਕੋ ਥੋਏ	ਝਰਸਨ ਸ਼ਿਯਾਕਾਰ ਕਾ ਪਾਲਨ ਕਰੋ	ਸਾਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਨਾਏ ਰਖੋ	ਕਾਰਯਥਲ ਕੋ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਵਚ ਆਰ ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਬਨਾਏ ਰਖੋ
-----------	-------------------------	------------------------------	--------------------------	---

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਵੱਛ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

‘ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ’ ਗੱਲਬਾਤ, ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ, ਪੋਸਟਰਾਂ, ਆਂਡੀਓ-ਵਿਡੀਓ ਸਹਾਇਕ, ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸੰਕੇਤ ਆਦਿ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਛੂਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਉਪਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਛੂਤ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਉਪਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਖੰਘ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ

ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ

1. ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਉਂਕਿ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਦ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰੋਗੀ ਖੰਘਦਾ ਹੈ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੱਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕੇ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਤੇ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਹੱਥ ਜਾਂ ਕੋਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੰਦ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 40 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 60% ਏਥਿਲ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਿਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਤੈਹਾਂ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
4. ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਅਹਿਮ ਪਰਿਵਰਤਕ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਾਲੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਹਰੇਕ ਕਾਰਕੁੰਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਵਾਇਰਸ ਅਕਸਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਉਪਰੋਕਤ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੋਹ ਕੇ ਲਾਗ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ 1% ਸੇਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਦਾ ਘੋਲ ਜਾਂ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਘੋਲ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
6. ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕੱਲਾ ਇੱਕ ਉਪਾਅ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਤੇ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਵੱਛਤਾ, ਜਦੋਂ ਨਾਲੇ-ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

=====

## 6/28 of PDF (Hindi)

### ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਲਈ ਨਿਵਾਰਕ ਉਪਾਅ

ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

ਪੀਪੀਏ

ਆਸਨੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂਕਰਣ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਾਗਤ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਉਪਾਅ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਯੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਇਸ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਾਰਜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਏ ਬਿਨਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ:



## ਭੌਤਿਕ ਸੇਧ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟ

1. ਸਮਾਜਕ-ਦੂਰੀ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸੇਧ।
2. ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਚਾਲੇ, ਸੁਆਗਤ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ, ਹੋਰ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਜਨਤਕ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸੰਭਵ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ਾ/ਪਲੈਕਸੀਗਲਾਸ/ਐਕ੍ਰਿਲਿਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਜਬ ਵੰਡ ਜਿਵੇਂ ਭੌਤਿਕ ਅੜਿੱਕੇ ਲਾਉਣਾ।

## ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਹਵਾ: ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸੰਚਾਰ

3. ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ/ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਵਧਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਨਿਕਾਸ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਕੇ।
4. ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੇਲੇ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਨਿਕਾਸ / ਹਵਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ।
5. ਪਖਾਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਲਈ ਪੱਖੇ 24/7 ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ।
6. ਕੇਂਦਰੀ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੈਪਾ ਫਿਲਟਰ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ, ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
7. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਹਵਾ ਦੀ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਥਾਨ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਐੱਚਵੀਏਸੀ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸੇਧੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

=====

**7/28 of PDF (Hindi)**

## ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸੇਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:-

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਛੂਤ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਮ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰੋ

1. ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇਵੋ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰੋਗਯ-ਸੇਤੂ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਗਤ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
2. ਬਾਇਓਮੀਟ੍ਰਿਕ ਰਾਜ਼ਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਫ੍ਰਿਸਕਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰੋ।
3. ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਾਪਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼-ਦੁਆਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕੈਲੀਬ੍ਰੇਟਿਡ, ਇੰਫ੍ਰਾਰੈੱਡ, ਨੋ-ਟੱਚ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰੋ। ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਵਾਜਾਈ-ਰਜਿਸਟਰ ਬਣਾਓ। ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੋ।
4. ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਗਰਾਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੋ।
5. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ।

## ਸਾਹ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ: ਮਾਸਕ ਲਾਜ਼ਮੀ; ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ

1. ਆਖੇ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਓ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸਿਲਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਪੋਸਟਰ ਤੇ ਆਡੀਓ-ਵਿਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਏ ਜਾਣ।
2. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਦੇ ਡੱਬੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ।

=====

## 8/28 of PDF (Hindi)

### ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ: ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਨਿਰੰਤਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਏ ਰਹੋ; ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਛੋਹ ਨਹੀਂ

1. ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ, ਲਾਈਟ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ, ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾਂ, ਰਸੋਈਘਰ, ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਫਰਸ਼, ਕਾਊਂਟਰਾਂ, ਟੂਟੀਆਂ, ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ, ਮਸ਼ੀਨਰੀ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਦਸਤੇ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਰੇਲਿੰਗ, ਵਰਕ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਮੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਡੈਸਕਾਂ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਵਾਹਨਾਂ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ) ਅਤੇ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕੀ-ਬੋਰਡ ਆਦਿ ਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ, ਹਰੇਕ ਸ਼ਿਫਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਹੋਵੇ। 1% ਤੁਰੰਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੇਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਘੋਲ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੈਹਾਂ ਉੱਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੇਡੀਅਮ ਹਾਈਕੋਲੋਰਾਈਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਭੰਡਾਰਣ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਲੇਬਲ ਮੁਤਾਬਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਉੱਚ ਮਿਆਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

2. ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਨ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਉੱਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾਏ 1% ਸੇਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਘੋਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਦਾ ਨਿਬੇੜਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਸਤਾਨੇ, ਮਾਸਕ, ਗਾਊਨ ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨਣ।
3. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉੱਤੇ, ਛੋਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬਿੰਦੂਆਂ ਕੋਲ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਸਥਾਨਾਂ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹੋਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਰੀਫਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਦੀ ਰਿਸੈੱਸ/ਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਮਲ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਮਾਸਕ ਲਾਉਣ, ਛੋਹਣ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੋਸਟਰ ਲਾਓ।
4. ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ, ਕੰਧਾਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਆਮ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਵਰਜੇ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੋਹਣੀ, ਮੋਢਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਦੂਰੋਂ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਏ ਗਏ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਨੋਬਜ਼ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੋ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਲਿਫਟਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਟੂਟੀਆਂ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

=====

## 9/28 of PDF (Hindi)

5. ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਹਟਾ ਦੇਵੇ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
6. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਂਨ, ਫੋਨ, ਡੈਸਕ, ਦਫ਼ਤਰ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੰਤਰਾਂ ਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰੇ।
7. ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਪਾਰਸਲ ਤੇ ਮੇਲ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਭੇਜਣਾ ਸੰਪਰਕ-ਮੁਕਤ ਬਣਾਓ।
8. ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ।
9. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੇ।
10. ਛਿੜਕਾਅ ਅਤੇ ਫ਼ੈਗ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਨਲ, ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

**ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ: ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਪਰਿਵਰਤਨ; ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਕੰਮ ਤੇ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਸੇਵਾ**

1. ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਰਕ ਕੇ ਮੇਜ਼ਾਂ ਤੇ ਡੈਸਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਯੋਗ ਸੰਕੇਤਕਾਂ ਜਿਵੇਂ- ਬੈਰੀਕੇਡ ਟੇਪ, ਫ਼ਲੋਰ ਟੇਪ, ਸ਼ੰਕੂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਛੂਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

2. ਭਵਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਣਤਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਮ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ / ਨਿਕਾਸ / ਲਿਫਟਾਂ / ਪੈਂਟ੍ਰੀਜ਼ / ਕੈਫੇਟੇਰੀਆ / ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਲੇਬੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।
3. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸਮਝ ਲਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਭੌਤਿਕ ਅੜਿੱਕਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਸੰਕੇਤ, ਰੰਗ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਵੇਖਣਯੋਗ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਰੰਗੀਨ ਟੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕਰੇ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਖਲੋਣਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁਬਾਨੀ ਐਲਾਨ, ਸਾਈਨੇਜ, ਦ੍ਰਿਸ਼-ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਆਮ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ - ਕੈਫੈਅਰੀਜ਼ / ਚੌਜਿੰਗ ਅਤੇ ਲੈਕਰ ਰੂਮ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
5. ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦੇਵੋ।
6. ਛੋਹ, ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਤੇ ਗਲੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
7. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।

=====

## 10/28 of PDF (Hindi)

8. ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ (ਫੋਨ, ਵਿਡੀਓ ਜਾਂ ਵੈੱਬ) ਆਦਿ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਸੰਪਰਕ-ਮੁਕਤ / ਨਕਦ-ਮੁਕਤ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਭੁਗਤਾਨ ਟਰਮੀਨਲ / ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਰੀਡਰ ਨੂੰ ਕੈਸ਼ੀਅਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
9. ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹਕੀਕੀ (ਵਰਚੁਅਲ) ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਸਾਰੀਆਂ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਰੱਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਘੋਸ਼ਣਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ

ਸੰਬੰਧਨ ਕਰੇ। ਮੀਟਿੰਗ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲੈਣ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਮੀਟਿੰਗ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰੇ। ਮਾਸਕ, ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ, ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

10. ਫਲੈਕਸੀਬਲ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਲਚਕੀਲੀ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ - ਵੱਖੇ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਸ, ਟੀਮ ਵੰਡ, ਵੈਕਲਪਿਕ ਕਾਰਜ-ਦਿਵਸ ਤੇ ਵਾਧੂ ਸ਼ਿਫਟ ਆਦਿ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਵਧੇਗੀ, ਸਗੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।
11. ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਤਾਲਮੇਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਤੇ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਰੱਖੋ। ਵਿਭਿੰਨ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।
12. ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲੇਖਣ ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸੰਵਾਦ, ਬਿੱਲ, ਸੇਵਾ ਕਾਰਡ, ਫਾਈਲਿੰਗ, ਸਿਖਲਾਈ ਆਦਿ ਐਨਲਾਈਨ / ਕਾਗਜ਼-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
13. ਲਿਫਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਲਿਫਟ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਲਿਫਟ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਧ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖਲੋਣ। ਸਾਰੀਆਂ ਲਿਫਟਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਾਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।
14. ਸਪਲਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੱਖੇ-ਵੱਖਰੀ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲਦਾਈ ਤੇ ਲੁਹਾਈ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਲਦਾਈ / ਲੁਹਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦਾਖਲਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਲੱਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਰੱਕ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।

=====

## 11/28 of PDF (Hindi)

**ਯਾਤਰਾ ਸਲਾਹ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ; ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਛੂਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਉਪਾਅ**

1. ਬੇਲੋੜੀ ਯਾਤਰਾ ਰੋਕੋ।
2. ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਵੋ।
3. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬੋਤਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਛੂਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਾਜਬ ਉਪਾਅ ਵੀ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਤੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ।
4. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿਗਰਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ।

**ਕੈਫ਼ੇਟੇਰੀਆ: ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਉਪਾਅ**

1. ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਤਾਂ ਕੈਫ਼ੇਟੇਰੀਆ ਬੰਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜਡ ਖਾਣਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਲਿਆਉਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਡੈਸਕ ਉੱਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੈਲਫ਼-ਸਰਵਿਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ।



3. ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕਟਲਰੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਬਰਤਨ ਮੁੜ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਰਤਨ ਧੋਣ।
4. ਭੋਜਨ ਵੇਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮੇਜ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
5. ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਬਰਤਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਰੋਕ ਲਾਓ।
6. ਕੈਫ਼ੇਟੇਰੀਆ ਭੋਜਨ ਸੰਚਾਲਕ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਖਾਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।

## ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ: ਨੇੜੇ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ

1. ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ, ਕੈਂਪਸ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਹੀ ਠਹਿਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ।
3. ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

=====

## 12/28 of PDF (Hindi)

5. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਤੇ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਇਕਲ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
6. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ।

7. ਕਾਰ ਪੂਲ ਅਤੇ ਡਰਾਇਵਰ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਵਰਜੋ।

## **ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ: ਉਦਾਰ ਨੀਤੀ; ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਰਬਉੱਚ ਤਰਜੀਹ**

1. ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਓ। ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਾਜ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਸੁਵਿਧਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਮੈਡੀਸਨ ਪਾਲਿਸੀ।
2. ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਟਾਈ-ਅੱਪ ਕਰੋ।
3. ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਛੁੱਟੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ।
4. ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਕੈਮਰੇ ਲਾਓ। ਜੇ ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਵੱਛਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਲੰਘਣਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰੋ।
5. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੈਅਸੁਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਪਾਸਾਰ ਲਈ ਪੋਸਟਰ, ਵਾਰਤਾ, ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਡੀਓ-ਵਿਡੀਓ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਘੋਸ਼ਣਾ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਪਰਸਪਰ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੋ। ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਤੇ ਨੇੜਲੇ ਸਰਕਾਰੀ / ਨਿਜੀ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
6. ਕੋਵਿਡ-19 ਕਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ – ਬੀਮਾਰ ਪੈਣ ਅਤੇ ਮਰਨ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ, ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਵਰਜਿਤ ਹੋਣ, ਉਪਜੀਵਕਾ ਗੁਆਉਣ, ਘਰੇਲੂ ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਵਿਯੋਗ। ਆਡੀਓ-

ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਭਾਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤਾਂ ਆਮ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਦਿਆਲਤਾਪੂਰਣ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਵੋ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ।

7. ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਜਿਸ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ (ਔਰਤ / ਮਰਦ) ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਲੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
8. ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ (ਉੱਪਰ 'ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ' ਵੇਖੋ), ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ

=====

## 13/28 of PDF (Hindi)

ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਚੌਕਸ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਕੰਮ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਦੇਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਨਰਮ ਰਹੋ।

9. ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਗੁਟਕਾ, ਤਮਾਕੂ, ਪਾਨ-ਮਸਾਲਾ ਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਓ। ਖੁੱਕਣ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੀ ਛੁੱਟੀ (ਬ੍ਰੇਕ) ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

10. ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੀਡੀਆ ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਲੰਕਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਅਕ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
11. ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਛੂਤ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਕਰੋ।
12. ਆਰੋਗਯ-ਸੇਤੂ ਐਪ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰੋ।
13. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਨਿਗਰਾਨਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਸਰਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

=====

## 14/28 of PDF (Hindi)

### ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣ (ਪੀਪੀਏ)

ਸਾਰਸ-ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ-2 ਦੀ ਛੂਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਕ ਕੋਰੋਨਾ-ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ

ਉਪਕਰਣ (ਪੀਪੀਈ) ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਦਸਤਾਨੇ, ਐਨਕਾਂ, ਗਾਊਨ, ਸਰਜੀਕਲ ਤਿੰਨ-ਪੱਧਰੀ ਮਾਸਕ ਤੇ ਐੱਨ-95, ਐੱਫਐੱਫਪੀ 2, ਕੇ ਐੱਨ 95 ਜਿਹੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਮਾਸਕ ਆਦਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਪੀਪੀਈ) ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣ (ਪੀਪੀਈ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤੈਅਸ਼ੁਦਾ ਵੇਰਵੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ, ਦਿ ਐਸੋਸੀਏਟਡ ਚੈਂਬਰਜ਼ ਆੱਫ ਕਾਮਰਸ ਆੱਫ ਇੰਡੀਆ, ਫਿੱਕੀ, ਭਾਰਤੀ ਉਦਯੋਗ ਸੰਘ, ਪੀਐੱਚਡੀਸੀਸੀਆਈ ਅਤੇ ਨੈਸਕਾੱਮ ਆਦਿ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣ (ਪੀਪੀਈ):

ੳ. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਅ. ਲਗਾਤਾਰ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ੲ. ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇ, ਸਹੀ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਹੋਵੇ ਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਉੱਤੇ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸ. ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਿਆ, ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ, ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਹਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਵੇ।

ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣ (ਪੀਪੀਈ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਸੰਪਾਦਨ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗੂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਜੋ ਨੇੜਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇਗੀ।

=====

**15/28 of PDF (Hindi)**

**ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ**

ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਲੜਨ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਖੇਤਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਕਰਮਚਾਰੀ  
ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ  
ਪ੍ਰਬੰਧਕ

## ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵੱਲੋਂ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਉੱਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਛੂਤ ਦੇ ਸਬੰਧਤ ਖਤਰੇ ਦਾ ਨਿਯਤਮ ਤੈਅਸੁਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੂਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਛੂਤ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜੋਖਮ:** ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਗਾਹਕਾਂ, ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ, ਸਪਲਾਇਰਜ਼ ਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਭਾਵ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

**ਛੂਤ ਦਾ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜੋਖਮ:** ਜੋਖਮ ਦਾ ਇਹ ਪੱਧਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਗਾਹਕਾਂ, ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ, ਸਪਲਾਇਰਜ਼ ਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਜ਼ਾਰ, ਬੱਸ ਅੱਡਾ, ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਸਕੂਲ, ਨਿਰਮਾਣ, ਹੋਟਲ ਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਪੁਲਿਸ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦਿ ਦੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਛੂਤ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ:** ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਜਾਂ ਮੁਰਦਾਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ

ਨੈਕਰ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਾਹਨ ਚਾਲਕ, ਘਰ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਲੰਬਰ, ਤਰਖਾਣ, ਬਿਜਲੀ ਮਕੈਨਿਕ ਆਦਿ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਵਿਡ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

=====

## 16/28 of PDF (Hindi)

### ਜੇਖਮ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕਿਰਿਆ ਨੁਕਤੇ

**ਛੂਤ ਦਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜੇਖਮ:** ਛੂਤ ਦੀ ਜੇਖਮ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣ (ਪੀਪੀਈ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਛੂਤ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।

**ਛੂਤ ਦਾ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜੇਖਮ:** ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਲਾਉਣ / ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਉਣ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੁਝ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਹੋਣ, ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਤਾ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ, ਇੱਕੋ ਸ਼ਿਫਟ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਸੇ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਦੇਵੇ, ਨਿੱਛ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਕੱਚ / ਸਾਫ਼ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਅੜਿੱਕੇ ਲਾਉਣ (ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ) ਅਤੇ 60% ਇਥਾਈਲ ਅਲਕੋਲ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਕੁਦਰਤੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤਰੀਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਕੇ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇ। ਲਗਾਤਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਛੂਤ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ,

ਵਾਹਨ, ਤੰਗ ਸਥਾਨ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣ (ਪੀਪੀਈ) ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਛੂਤ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਦਰਮਿਆਨੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨਿਆਂ, ਗਾਊਨ, ਮਾਸਕ ਤੇ ਐਨਕ ਦੇ ਕੁਝ ਮਿਸ਼ਰਤ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣ (ਪੀਪੀਈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਛੂਤ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਮਰਿਆਂ, ਪਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਸਤ੍ਹਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਵਰਤੋਂ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ। ਮਾਸਕ, ਐਨਕ, ਦਸਤਾਨਾ ਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਪਹਿਨੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਪਹਿਨੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਬਦਲਣ ਤੇ ਧੁਆਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

**ਛੂਤ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ:** ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਗ ਹੈ, ਜੋ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਮੁਰਦਾਘਰਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀਜ਼, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਵੇਰਵਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਛੂਤ ਤੋਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣ (ਪੀਪੀਈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਉਸ ਸਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ [mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in) ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਨੈਕਰ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਾਹਨ ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸਾਮਾਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਟੂਟੀਆਂ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਮਕੈਨਿਕ ਆਦਿ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਵਾਜਬ ਤਿੰਨ ਤੈਹਾਂ ਵਾਲਾ (ਤੀਹਰਾ) ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ / ਐੱਨ 95



ਸਾਹ ਰੱਖਿਅਕ, ਦਸਤਾਨਾ, ਮਾਸਕ / ਐਨਕ ਜਾਂ ਗਾਊਨ (ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ) ਪਹਿਨਣਾ ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਛੂਤ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

=====

## 17/28 of PDF (Hindi)

### ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਾ / ਨਿਗਰਾਨ / ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਛੇਤੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮਾਸਕ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸੁਵਿਧਾ ਵਾਲੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਯੋਗ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ, ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਲਈ ਭੇਜ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਸ਼ਿਫਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ। 24 ਘੰਟੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੱਛ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰ ਦੇਵੋ।

- ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਕਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗੰਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਤ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਸਤਾਂ ਲਈ 1% ਵਾਲੇ ਸੈਡੀਮਿਟ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਜਾਂ 60% ਵਾਲੇ ਏਥਿਲ ਅਲਕੋਹਲ, ਜੋ ਵੀ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ, ਐਨਕਾਂ / ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ, ਗਾਊਨ ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ ਜੋ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਪਰ ਭੇਤਦਾਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੇਸ-ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ / ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ (ਭਾਵ 2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਖੁਦ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ / ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੀ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ।
- ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਭਾਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਵਾਰਕ ਉਪਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮੁਕੰਮਲ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਤਾਜ਼ਾ ਮਿਆਰੀ ਪ੍ਰਚਾਲਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੇਖੋ।

=====

**18/28 of PDF (Hindi)**

**ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮ**

**ਕੀ ਕਰੀਏ**

ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੰਮ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਜਬ ਪੀਪੀਏ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਘਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਡੈਸਕ ਉੱਤੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਨੇੜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਇੱਕ ਉਦਾਰ ਛੁੱਟੀ ਨੀਤੀ ਬਣਾਓ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰੋ।

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ, ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਲ ਸਪਲਾਈ ਲੜੀ ਤੇ ਸੀਮਤ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਵੰਡ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਚਾਨਕ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕੋ।

=====

## **19/28 of PDF (Hindi)**

### **ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਿਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮ**

**ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ**

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਨੇੜਲੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸੁਵਿਧਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਬਿਨਾ ਮਾਸਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਂਪਸ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੇ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਮ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।

ਛੋਹਣ, ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਗਲੇ ਲਾਉਣ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਓ।

ਆਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੀੜ-ਭੜੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਵੋ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।

ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

=====

**20/28 of PDF (Hindi)**

**ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮ**

**ਕੀ ਕਰੀਏ**

ਆਪਣੇ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼-ਦੁਆਰ ਉੱਤੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਫਟ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਬੈਰੀਅਰ ਲਾਓ।

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ-ਮੁਕਤ ਆਮਦ ਤੇ ਰਵਾਨਗੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੋ।

ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ / ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੋ।

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਆਮਦ ਵਧਾਓ।

=====

**21/28 of PDF (Hindi)**

# ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਿਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮ

ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਵੇ।

ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਉੱਤੇ, ਛੂਤ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਵੇ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੈਫ਼ੇਟੇਰੀਆ ਸੇਵਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਵੇ।

ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ।

ਕੀਟਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪਰੇਅ ਨਾ ਕਰੋ।

=====

**22/28 of PDF (Hindi)**

**ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜਕ ਵਿਵਹਾਰ**

ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਿਆਂ ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਉੱਤੇ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਿਆਂ ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਠੋਸ ਜਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਇਕੱਲੀ ਇਕਾਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉੱਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾ ਕੇਵਲ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਸਗੋਂ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੁਕਤਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

### **ਕੀ ਕਰੀਏ**

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਘਰ ਪਰਤਣ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਸਦਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਲਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇਵੋ। ਇੱਕ ਢਕੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਮਾਸਕ ਸੁੱਟੋ।

ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਓਨਾ ਘੱਟ ਜਾਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਸੂਚੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਐਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਮਾਨ ਮੰਗਵਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

=====

## 23/28 of PDF (Hindi)

### ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜਕ ਵਿਵਹਾਰ

#### ਕੀ ਕਰੀਏ

ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰੇਕ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ) ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਦਿਸਦੇ ਹੋਣ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਖਰੀਦੋ।

ਕੀਟਾਬੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛੇਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਛੋਹ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਨਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।



ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਤਾਜ਼ਾ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਣਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟੇਡ ਰੱਖੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

=====

**24/28 of PDF (Hindi)**

## **ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜਕ ਵਿਵਹਾਰ**

### **ਕੀ ਕਰੀਏ**

ਘਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਪਣ, ਤਾਂ ਲਾਗਲੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਵੋ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਵੱਖ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰਵਾ ਲਵੋ। ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਆਪੇ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਪਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।

ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

ਆਪਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਢਕੇ ਬਿਨਾ ਨਾ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਨਾ ਮਾਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿੱਕਲੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਟੈਲੀ-ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਵੈਕਲਿਪਿਕ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਈ ਟਾਲ ਦੇਵੋ।

ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

=====

**25/28 of PDF (Hindi)**

**ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜਕ ਵਿਵਹਾਰ**

ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ ਜਾਂ ਸਾਇਕਲ ਉੱਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।

ਵਿਆਹ, ਜਨਮ-ਦਿਨ ਆਦਿ ਜਿਹੇ ਵੱਡੇ ਸਮਾਜਕ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਉੱਥੇ ਓਨਾ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।

ਬਾਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਾਲ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਜਿੰਮ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਚ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਨਾ ਜਾਵੋ।

ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜਨਤਾ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛੇਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਰੇਲਿੰਗ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਨੋਬ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ, ਬਿਜਲੀ ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਦੁਕਾਨ ਕਾਊਂਟਰ ਸਤ੍ਹਾ, ਟੂਟੀ ਆਦਿ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੋਹਣੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਸੱਦਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ।

=====

**26/28 of PDF (Hindi)**

# ਰੋਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜਕ ਵਿਵਹਾਰ

## ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਗਲੇ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਖੰਘ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਓ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਥੁੱਕੋ ਨਾ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਜਿਹਾ ਮਾੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਚੇਤੇ ਰਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

=====

**27/28 of PDF (Hindi)**

## ਅਚਾਨਕ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਪਾਰ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ। ਇਸ

ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਇੰਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਾਲੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਇਰਜ਼ ਆਦਿ ਦੀ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਗਿਣਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਨਾ ਆ ਸਕੇ। ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਜਨਾ ਅਧੀਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਉੱਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਧਾਰਣ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ, ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ), ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਲੱਛਣ ਨਾ ਦਿਸ ਰਹੇ ਹੋਣ।

- ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਹਿਮ ਸੰਚਾਲਨ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇ।
- ਸਪਲਾਈ-ਲੜੀ 'ਚ ਅੜਿੱਕਾ ਪੈਣ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕੋ।
- ਅਹਿਮ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵੈਕਲਪਿਕ ਸਪਲਾਇਰਜ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ।
- ਗਾਹਕਾਂ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮੁਲਤਵੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਚਾਲਨ ਸਬੰਧੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੋ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਲਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਮੌਜੂਦ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾ ਦੇਵੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਤੋਂ ਹੀ ਵੰਡੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕੋ।
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਰੱਖੋ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਵੋ।

=====



**ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਾਜ ਭੀਮਾ ਨਿਗਮ**  
**Employees' State Insurance Corporation**

ਸ਼ਰਮ ਏਵੰ ਰੋਜਗਾਰ ਮੰਤਰਾਲਯ

[www.facebook.com/labourministry](https://www.facebook.com/labourministry) [@labourministry](https://twitter.com/labourministry)

ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਾਜ ਭੀਮਾ ਨਿਗਮ

[www.facebook.com/esichq](https://www.facebook.com/esichq) [@esichq](https://twitter.com/esichq)

**ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਾਜ ਭੀਮਾ ਨਿਗਮ**

**Employees' State Insurance Corporation**

ਕਿਰਤ ਤੇ ਰੋਜਗਾਰ ਮੰਤਰਾਲਾ



[www.facebook.com/labourministry](https://www.facebook.com/labourministry)



[@labourministry](https://twitter.com/labourministry)

ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਾਜ ਭੀਮਾ ਨਿਗਮ



[www.facebook.com/esichq](https://www.facebook.com/esichq)



[@esichq](https://twitter.com/esichq)