



કોરોનાવાઇરસ રોગ (COVID-19)

કાર્યસ્થળે કોરોનાવાઇરસ રોગ COVID-19ને રોકવો : રોજગારદાતાઓ, કર્મચારીઓ અને આવશ્યક સેવાઓના કામદારો માટે સલાહ

આપણે COVID-19ના ફેલાવાને રોકવા માટે કેનેડાભરમાં અસાધારણ પગલાં લઇ રહ્યા છીએ. કેટલાંક કાર્યસ્થળોમાં કદાચ તેનો અર્થ તેમના કામના કલાકો બદલાવવાનો અથવા મર્યાદિત થવાનો અથવા કેટલાક સમય માટે બંધ રાખવા સુધીનો પણ થઈ શકે છે. ઘણા કર્મચારીઓને ઘેર રહેવાનું કહેવામાં આવ્યું છે અને બીજાઓને ઘેરથી કામ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે જ્યારે હજી કેટલાક બીજા એવા છે કે જેમને કામ પર જવાનું ચાલુ રાખવાનું કહેવામાં આવ્યું છે કારણ કે આ રોગના ફેલાવા દરમિયાન કેનેડાને કાર્યરત રાખવા માટે તેમની નોકરીઓ આવશ્યક છે.

આવશ્યક કામદારોને જીવન, આરોગ્ય અને મૂળભૂત સામાજિક કામગીરીને બચાવવા માટે નિર્ણાયક માનવામાં આવે છે. આમાં એવા કામદારો સામેલ છે, પરંતુ એટલા પૂરતા મર્યાદિત નથી, જેમાં પ્રથમ પ્રત્યુત્તર આપનારાઓ, આરોગ્ય સંભાળના કર્મચારીઓ, અગત્યની માળખાકીય સેવાઓના કામદારો, હાઈડ્રો અને નેચરલ ગેસ તથા ખોરાક અને દવાઓ જેવા નિર્ણાયક માલનો પુરવઠો સમાજને પહોંચાડવા માટે જેઓ જરૂરી છે.

જ્યારે બધા કર્મચારીઓએ તેમના અંગત જીવનમાં [સામાજિક અંતર](#) અને [સ્વચ્છતા](#)નું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ, ત્યારે આપણે પણ મહત્વપૂર્ણ કાર્યસ્થળો અને કર્મચારીઓ, જે આવશ્યક સેવાઓ પ્રદાન કરી રહ્યા છે, તેમના રક્ષણ માટે વધારાનાં પગલાં લેવાની આવશ્યકતા છે. કર્મચારીઓ અને ગ્રાહકોના સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત રાખવા અને કાર્યસ્થળને તેની આવશ્યક સેવાઓ પ્રદાન કરવા માટે રોજગારદાતાઓ અને કર્મચારીઓએ સાથે મળીને કામ કરવાની આવશ્યકતા રહેશે.

રોજગારદાતાઓએ COVID-19ના વિશ્વવ્યાપી રોગચાળા દરમિયાન કાર્યસ્થળો/વેપાર માટે જોખમની જાણકારી સહિતના નિર્ણય લેવાની [માર્ગદર્શિકા](#)નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

તમામ કર્મચારીઓ માટે

તમામ કર્મચારીઓએ એ સુનિશ્ચિત કરવું જોઈએ કે તેઓ તેમના કાર્યસ્થળની જગ્યાની ચેપ નિવારણ નીતિઓ અને પદ્ધતિઓને સમજે છે અને તેનું પાલન કરે છે:

તમારા હાથ યોખ્ખા રાખો:

- વારંવાર [તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી ધુઓ](#)
- જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો, આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો





- તમારી આંખો, નાક અને મોઢાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો
- ખાંસી અથવા છીંકને તમારા હાથની કોણીના વળાંકમાં ખાવ
- જે સપાટીને લોકો વારંવાર અડતા હોય તેને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો
- હાથ મિલાવવાને બદલે તેને ઊંચો કરીને મૈત્રીપૂર્ણ રીતે હલાવો અથવા કોણીથી કોણી ટકરાવો
- નિર્દેશન અનુસારનાં, આવશ્યક એવાં કોઈપણ વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક સાધનોનો ઉપયોગ કરો.

તમારા પર્યાવરણને સ્વચ્છ રાખો:

- તમારી ડેસ્ક, કામ કરો ત્યાંની સપાટી, ફોન, કી-બોર્ડ્સ અને ઇલેક્ટ્રોનિક્સ, રોકડ રજિસ્ટર, કી-પેડ્સ, એલિવેટર બટન અને રેસ્ટોરન્ટ ટેબલ જેવી વસ્તુઓને યોગ્ય [ઉત્પાદનો](#)નો ઉપયોગ કરીને રોજ ઓછામાં ઓછા બે વખત અને જો તે દેખીતાં ભીનાં હોય તો વધારે વાર સફાઇ કરવી અને જંતુરહિત કરવાં.
- જો તેઓ જંતુનાશક ક્રિયા માટે પ્રવાહીના ઉપયોગ સામે ટકી શકે, તો ફોન, કમ્પ્યુટર અને અન્ય ઉપકરણો જેવાં વારંવાર સ્પર્શ કરાયેલાં ઇલેક્ટ્રોનિક્સને 70% આલ્કોહોલ (દા.ત. આલ્કોહોલથી તૈયાર કરાયેલાં વાઇપ્સ)થી જંતુરહિત કરી શકાય છે.

તમારું અંતર રાખો:

- તમારી, તમારા સાથી કર્મચારીઓ અને ગ્રાહકો વચ્ચે 2 મીટરનું અંતર રાખો.
- ડેસ્ક, ટેબલ અને કાર્યસ્થળો વચ્ચેની જગ્યાનું અંતર વધારો.
- ટીમ મિટીંગ્સ જેવી પ્રવૃત્તિઓ કે જેમાં નજીકની શારીરિક નિકટતા અથવા લોકો સાથે સંપર્કની જરૂર હોય તેમાં ઘટાડો કરો.
- કોઈપણ સંપર્ક 2 મીટરથી મર્યાદિત અને શક્ય તેટલા ઓછામાં ઓછા સમયમાં કરો.

જો તમારામાં COVID-19નું તબીબી લક્ષણ હોય તો:

- જો તમને લાગતું હોય કે તમને COVID-19 થયો છે તો તમારે શું કરવું જોઈએ એ જાણવા માટે અમારું ['સેલ્ફ એસેસમેન્ટ ટૂલ'](#) વાપરો
- એ અગત્યનું છે કે જો તમને COVID-19નું એકાદ પણ તબીબી લક્ષણ (તાવ, ખાંસી અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ) હોય અથવા ભલેને હળવાં તબીબી લક્ષણો હોય તો, તમારે ઘેર રહેવું જોઈએ જેનાથી આ બીમારી અન્ય લોકોને ફેલાતી રોકી શકાય.
- તમારા કાર્યસ્થળે હો ત્યારે જો તમને હળવાં [લક્ષણો](#) વિકસતાં લાગે તો પોતાને અન્ય કર્મચારીઓથી અલગ કરી દો અને શક્ય હોય તો બસ, ટ્રેન, ટેક્સી જેવાં જાહેર વાહનોનો ઉપયોગ ટાળીને ઘેર જાવ.
- તમારા સ્થાનિક [જાહેર આરોગ્ય સત્તાવાળાઓ](#)નો સંપર્ક કરો અને તેમની સલાહને અનુસરો.



- જો તમને આ સમય દરમિયાનની તમારી આર્થિક સ્થિરતા અંગે ચિંતા થતી હોય, તો કેનેડાની સરકાર તમને [સહાયતા](#) પૂરી પાડે છે.

રોજગારદાતાઓ માટે

કાર્યસ્થળમાં COVID-19 ના ફેલાવાને ઘટાડવાની નીતિઓ સ્થાપિત કરો અને ખાતરી કરો કે તેની જાણ કર્મચારીઓને કરવામાં આવી છે અને તેઓ સમજ્યા છે:

- વિશ્વવ્યાપી COVID-19 રોગચાળા દરમિયાન કાર્યસ્થળો/વ્યવસાયો માટેની જોખમની જાણકારી સહિતની [માર્ગદર્શિકા](#)નો ઉપયોગ કરો.
- કાર્યસ્થળમાં COVID-19 ના ફેલાવાને ઘટાડવા તમે જે પગલાં લઈ રહ્યા છો તેની તમારા સ્ટાફ અને ગ્રાહકોમાં વધુ જાણ કરવાનું રાખો.
- બીમાર ધરાકો અથવા ગ્રાહકોને કાર્યસ્થળથી દૂર રહેવા માટે જણાવતા નિર્દેશો લગાડો.
- શ્વાસોચ્છવાસની સારી સ્વચ્છતા, હાથની સ્વચ્છતા અને અન્ય તંદુરસ્ત પ્રણાલીઓને પ્રોત્સાહિત કરનારા નિર્દેશો લગાડો.
- જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં, ટેલિવર્કિંગની ગોઠવણો, વધ-ઘટ થઈ શકે એવા કલાકો, વારાફરતી શરૂ થતા સમયો, ઇમેઇલનો ઉપયોગ અને ટેલિફોનિંગ જેવી સામાજિક સંપર્ક ઘટાડવા માટેની નીતિઓ અને કાર્યવાહીઓને સમાયોજિત કરો.
- બધી બિન-આવશ્યક મીટિંગ્સ અથવા મુસાફરીઓને રદ કરો કે મુલતવી રાખો.
- કાર્યસ્થળનું આકલન એવા વિસ્તારો માટે કરો જ્યાં લોકો એકબીજા સાથે વારંવાર સંપર્ક કરતા હોય અને જગ્યા તથા વસ્તુઓ સહિયારી કરતા હોય, અને આ વિસ્તારોમાં સફાઈ વધારે વખત કરાવો.
- કર્મચારીઓ સામાજિક અંતરની અમલ વધારે કરી શકે એ માટે ડેસ્ક, લાઇનમાં ઉભા રહેવા લોકો અને વર્કસ્ટેશન્સ વચ્ચેના અંતરમાં વધારો કરવા જેવા ઉપાયો પર વિચાર કરો.
- ગ્રાહકો અને તમારા કર્મચારીઓ વચ્ચેની લેવડ-દેવડને ઘટાડવાનો વિચાર કરો, જેમ કે તમારે ત્યાં અંદર આવતા ગ્રાહકોની સંખ્યાને મર્યાદિત કરવી અથવા ફોન પર ગ્રાહકોને સેવા આપવી. સામાન્ય રીતે, જ્યાં સુધી ભૌતિક અવરોધ ન હોય (દા.ત. ક્યુબિકલ, પ્લેક્સીગ્લાસ વિડો)) ત્યાં સુધી 2 મીટરની અલગતા જાળવવી જોઈએ.

કાર્યસ્થળને સ્વચ્છ અને સલામત રાખવા માટે જરૂરી સુવિધાઓ અને સફાઈ ઉત્પાદનો પૂરાં પાડો:

- હાથ ધોવાની સુવિધાઓ સુલભ કરાવો અને આખા કાર્યસ્થળનાં અગત્યનાં સ્થળોએ હેન્ડ સેનિટાઇઝિંગ ડિસ્પેન્સર્સ મૂકો.
- સુનિશ્ચિત કરો કે બહુ વપરાતાં કાર્ય ક્ષેત્રો અથવા વારંવાર સ્પર્શ કરેલી સપાટી દરરોજ બે વખત જંતુરહિત થાય.
- સુનિશ્ચિત કરો કે તેમના કાર્યસ્થળોને સાફ અને જંતુરહિત કરવા માટે સફાઈના સામાનનો પુરવઠો કર્મચારીઓ માટે ઉપલબ્ધ હોય.



- કર્મચારીઓને ઓક્યુપેશનલ હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી ગાઇડલાઇન્સ દ્વારા ભલામણ કરાયેલ કોઈપણ વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક ઉપકરણો પ્રદાન કરો અને તેનો યોગ્ય ઉપયોગ થાય છે તેની ખાતરી કરવા માટેની તાલીમ પણ આપો.

ખાતરી કરો કે જ્યારે કર્મચારીઓને પોતાને તબીબી લક્ષણો હોય ત્યારે તેમણે શું કરવું તે તેઓ જાણે છે:

- વિચારણામાં લો કે જ્યારે કર્મચારી બીમાર હોય અને તેને એકાંતવાસમાં જવાનું હોય ત્યારે માંદગીની રજાઓ આપવાની જે નીતિ છે એમાં છૂટછાટ મૂકી શકાય. તેમાં કર્મચારી કામ પર પરત આવે ત્યારે ડોક્ટરની તબીબી નોંધની જરૂરતને મોફૂફ રાખી શકાય, કારણ કે એનાથી આપણા આરોગ્યતંત્ર પર આવી રહેલું દબાણ ઓછું થશે.
- જો કર્મચારીઓએ કામ પર આવવા માટે જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ કરવો આવશ્યક હોય, તો લયિલા-ફ્લેક્સિબલ- કલાકો ધ્યાનમાં લો જેથી તેમને ખૂબ ભીડભાડવાળા સમયગાળામાં આવવાનું ન થાય.
- જો કર્મચારીઓ કામ પર તબીબી લક્ષણો વિકસિત કરશે તો જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ કર્યા વિના કેવી રીતે ઘરે પાછા જશે તે ધ્યાનમાં લો.
- કર્મચારીઓ અને તેમના પરિવારોમાં બીમારી અથવા શક્યતઃ શાળા બંધ હોવાને કારણે ગેરહાજરીમાં વધારો થવાની સંભાવના માટે તૈયારી કરો.

કાર્ય સંબંધિત મુસાફરી

- આ સમયે બિન-આવશ્યક મુસાફરી ન થવી જોઈએ.
- કોઈપણ આગામી આવશ્યક મુસાફરી સંબંધિત જોખમો તથા ફાયદાઓ ધ્યાનમાં લો અને મુલતવી રાખવું, રદ કરવું અથવા વર્ચ્યુઅલ રીતે ભાગ લેવો જેવા અન્ય વિકલ્પોનું મૂલ્યાંકન કરો.
- અસરગ્રસ્ત વિસ્તારો અને કોઈપણ [મુસાફરીની આરોગ્ય સૂચનાઓ](#) વિશે અદ્યતન માહિતી તપાસો.
- જ્યારે તમે કેનેડાની બહારની કોઈપણ મુસાફરીથી પાછા ફરો, ત્યારે તમારે 14 દિવસ માટે સ્વયં-એકાંતમાં જવું જ જોઈશે.
- જ્યારે તમે કેનેડામાંની જ મુસાફરીથી પાછા ફરો ત્યારે, તબીબી લક્ષણો જેવાં કે ખાંસી, તાવ અથવા શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી માટે 14 દિવસ જાતે નિરીક્ષણ કરો.
- જો તમને હળવાં [લક્ષણો](#), જેમ કે ઉધરસ, તાવ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે, તો તમે ઘરે જ [એકાંતવાસી થઈ જાવ](#) અને આગળની સૂચનાઓ માટે તમારા સ્થાનિક [જાહેર આરોગ્ય સત્તાવાળાઓ](#)નો સંપર્ક કરો.

આવશ્યક કામદારો માટે કાર્ય સંબંધિત મુસાફરી

- આવશ્યક પરિવહન કામદારો જેવા કે ટ્રક ડ્રાઇવર, રેલ અથવા હવાઈ મુસાફરીના કર્મચારીઓએ તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે મુસાફરી કરવાની હોય છે કે માલની હેરફેર અને COVID-19ના પ્રતિસાદની અને દેશની પ્રવર્તમાન કામગીરી યાલુ રહી શકે.



- આવશ્યક કામદારોએ કામ સંબંધિત મુસાફરી પછી 14 દિવસ માટે સ્વ-અલગ થવાની જરૂર નથી, પરંતુ લક્ષણો માટે ઝીણવટથી દેખરેખ રાખવી [જરૂરી](#) છે, અને જો તેઓ હળવાં લક્ષણોનો વિકાસ કરે તો તાત્કાલિક સ્વ-અલગ થવું પણ જરૂરી છે.

COVID-19 ના ફેલાવાને રોકવામાં આપણે બધા જ ભાગ ભજવી શકીએ એમ છીએ. વધુ માહિતી માટે, મુલાકાત લો Canada.ca/coronavirus or contact 1-833-784-4397
Canada.ca/le-coronavirus