



## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ (COVID-19)

### ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਪੂਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਮੇ ਜੀਵਨ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਰਿਸਪੌਂਡਰ, ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ, ਕ੍ਰਿਟਿਕਲ ਇੰਫ੍ਰਾਸਟ੍ਰਕਚਰ ਵਰਕਰ, ਹਾਈਡ੍ਰੋ ਅਤੇ ਨੈਚੁਰਲ ਗੈਸ, ਅਤੇ ਉਹ ਵਰਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ [ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ](#) ਅਤੇ [ਸਫਾਈ](#) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।

[ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ/ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ-ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ

ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਲਾਗ ਰੋਕਣ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ:

### ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ:

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ [ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ](#)
- ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਮੋੜ (ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਭਾਗ) ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ
- ਉਹਨਾਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਦੇਸਤਾਨਾ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਥ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਧੱਕੋ
- ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਤਿਹ, ਫੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ, ਕੈਸ਼ ਰਜਿਸਟਰ, ਕੀਪੈਡ, ਐਲੀਵੇਟਰ ਬਟਨ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਟੇਬਲ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਪਯੁਕਤ [ਉਤਪਾਦਾਂ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜੇ ਉਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਰੰਦੇ ਹੋਣ।





- ਜੇ ਉਹ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ 70% ਅਲਕੋਹਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਪੈਂਪ ਵਾਈਪਾਂ) ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ, ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਡੈਸਕਾਂ, ਟੇਬਲਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਵਧਾਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਿਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਮ ਮੀਟਿੰਗਾਂ।
- 2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ [ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 (ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ) ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਓ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ (ਜਿਵੇਂ ਬੱਸਾਂ, ਰੇਲ, ਟੈਕਸੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ [ਪੁਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਰਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ [ਸਹਾਇਤਾ](#) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

### ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ/ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ-ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ [ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- COVID-19 ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜੇ ਉਪਾਅ ਤੁਸੀਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਵਧਾਓ।
- ਬੀਮਾਰ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਜਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ ਪੋਸਟ ਕਰੋ।
- ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਵੱਛਤਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ ਪੋਸਟ ਕਰੋ।
- ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਵਰਕਿੰਗ ਵਿਵਸਥਾ, ਲਚੀਲੇ ਘੰਟੇ, ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਟੈਲੀਕਾਨਫਰੈਂਸਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸਫਾਈ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੈਸਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਲਾਈਨ-ਅਪਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਪਨਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, 2 ਮੀਟਰ ਦੀ



ਅਲਹਿਦਗੀ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥਕ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਊਬਿਕਲ, ਪਲੈਕਸੀਗਲਾਸ ਵਿੰਡੋ)।

ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ:

- ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਡਿਸਪੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉੱਚ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਾਰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਫਾਈ ਸਪਲਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਕਿ ਇਸਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਸਿੱਕ (sick) ਛੁੱਟੀ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਰਮਾਈ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਨੋਟਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬੇਝਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਚੀਲੇ ਘੰਟਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪੀਕ ਟਰੈਵਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ।
- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਤਣਗੇ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

## ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਯਾਤਰਾ

- ਇਸ ਸਮੇਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਗਾਮੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨਾ, ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ [ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਨੋਟਿਸ਼ਾਂ](#) ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਸੇ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੇ [ਲੱਛਣ](#) ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ [ਅਲੱਗ ਕਰੋ](#) ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਕੰਮ-ਸੰਬੰਧੀ ਯਾਤਰਾ



- ਲੋੜੀਂਦੇ ਆਵਾਜਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰਾਂ, ਰੇਲ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਅਮਲੇ ਨੂੰ, COVID-19 ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਲ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ [ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ](#) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-833-784-4397 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।  
[Canada.ca/le-coronavirus](https://Canada.ca/le-coronavirus)