



ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੀਸੀ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਉਦਯੋਗਿਕ ਕੈਂਪ ਜਾਂ ਵਰਕ ਕੈਂਪ ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਈਟ ਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਜੰਗਲਾਤ, ਮਾਈਨਿੰਗ, ਕੈਨਰੀਆਂ, ਔਇਲ ਅਤੇ ਗੈਸ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਪ। ਫਾਰਮ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜੋ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਦੇਸ਼ਾਂ, ਨੋਟਿਸਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰਾਂ (ਟੀਐੱਫਡਬਲਿਊ) (Temporary Foreign Workers (TFWs)) ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੌਸਮੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਐਸਏਡਬਲਿਊਪੀ) (Seasonal Agriculture Program (SAWP)) ਅਤੇ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਸਟ੍ਰੀਮ (ਐਗਸਟ੍ਰੀਮ) (AgStream) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਬੀਸੀ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਓਰੇਵਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਚੈਕਲਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਲਿੰਕ ਕੀਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹਨ।

ਟੀਐੱਫਡਬਲਿਊ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਜ਼ਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟੀਐੱਫਡਬਲਿਊਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਅਸਵਸਥ ਹੋਣ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਸਲਾਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ *ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਪਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹੈ: [ਉਦਯੋਗਿਕ ਕੈਂਪਾਂ ਲਈ ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ \(Interim Communicable Disease Control Guidelines\)](#)*। ਮੌਜੂਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਮਲੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਬੋਤਮ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਉਦਯੋਗ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ [ਐਂਗਸੇਫ ਬੀਸੀ](#) ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਬੀਸੀ ਦੇ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਏਮਬੇਡਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਲਿੰਕ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19>.
- ਬੀਸੀ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਕੋਵਿਡ -19 (ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ):
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/office-of-the-provincial-health-officer/current-health-topics/covid-19-novel-coronavirus>
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: <https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/coronavirus-special-measures.html>

ਸੈਕਸ਼ਨ 1: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੱਡੀਆਂ ਤਰਲ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਰਾਹੀਂ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਉੱਡ ਕੇ ਫੈਲਣਾ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹਵਾ ਵਿਚ ਤੈਰ ਰਹੇ ਕਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਖੰਘਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਢੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਜੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਫਾਰਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ। ਇੱਥੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (ਮੀਟਰ) ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ [ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ](#)

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8:30 ਵਜੇ ਤੱਕ, 1-888-COVID19 (1-888-268-4319) 'ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸੈਕਸ਼ਨ 2: ਉਹ ਕਦਮ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

1. ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਫਾਰਮ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ। ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ [ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ-ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। [ਇਹ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ](#) (ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਨ)।

ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਫਾਰਮ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ। [ਇਹ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ](#)।

ਉਦਯੋਗ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ [ਐਂਗਸੇਫ ਬੀਸੀ](#) ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਕੰਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਚੰਗੇ ਸਵੱਛਤਾ ਅਭਿਆਸ, ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਯੁਕਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਨੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪੰਜਾਬੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼)। ਸਿਖਲਾਈ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਇਨ-ਪਰਸਨ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਲਿਖਤ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ



ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਖਲਾਈ ਇਨ-ਪਰਸਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਲੋਕ 5 ਤੋਂ 10 ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਇਨ ਪੋਸਟ ਕਰੋ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਿਲਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਇਨ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਛਾਪਣ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸਟਰਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ:

- ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਪੋਸਟਰ <https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/office-of-the-provincial-health-officer/reports-publications/covid-19-handwashing-poster.pdf>
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪੋਸਟਰ <https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/office-of-the-provincial-health-officer/reports-publications/covid-19-signage-for-health-care-facility-entrances.pdf>.

3. ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਣ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਸਾਇਨ ਪੋਸਟ ਕਰੋ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ:
 - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਿੱਕਦੇ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਕ੍ਰੀਜ਼ (ਉਸਦੇ ਮੁੜਨ ਵਾਲੇ ਭਾਗ) ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
 - ਵਰਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
 - ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਧੋਏ ਨਾ ਗਏ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



- ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬ੍ਰੀਫਿੰਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਈ ਜਾਏਗੀ। ਪੇਸਟਰ ਅਤੇ ਛਾਪੇ ਗਏ ਰੀਮਾਈਡਰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

4. ਵਧੀ ਸਵੱਛਤਾ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ

ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦੇਣ, ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਕੇ ਸਵੱਛਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਢੁਕਵੀਂ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਾਇਨ ਪੇਸਟ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਮਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਸਾਬਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੱਥ ਧੋਣਾ

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਹੈਂਡ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਥਾਈ ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ (ਅੰਤਿਕਾ A ਦੇਖੋ: ਹੈਂਡ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ)। ਸ਼ਿਫਟ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਵਾਸ਼ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ-ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋਵੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ-ਰਹਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜਿਥੇ ਸਪਲਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਹਰੇਕ ਸ਼ਿਫਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਖਾਸਕਰ ਬਰੇਕ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



- ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਸਾਰੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇਵਾਂ ਵਿਚ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

5. ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਫਾਈ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ

ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਰੂਮ, ਸਾਂਝੇ ਦਫਤਰ, ਸਾਂਝੇ ਟੇਬਲ, ਡੈਸਕ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

ਕਾਮਨ (ਸਾਂਝੇ) ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ:

- ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਰੂਮ, ਸਾਂਝੇ ਦਫਤਰ, ਸਾਂਝੇ ਟੇਬਲ, ਡੈਸਕ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਤੌਲੀਏ, ਗਲਾਸ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਪੋਸਟਰ](#)
- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਪੋਸਟਰ](#)
- ਉਦਯੋਗ ਨੇ [ਐਂਗਸੇਫ ਬੀਸੀ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਹੈ: ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤੀ \(ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ\)](#)

6. ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (ਮੀਟਰ) ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਘਰ ਤੋਂ ਫਾਰਮ ਜਾਂ ਫਾਰਮ ਦੇ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਿਜਾਣ ਸਮੇਂ;
- ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ (ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗਰੀਨਹਾਊਸਿਜ਼, ਬਾਰਨ ਅਤੇ ਪੈਕਿੰਗ ਸੈਂਟਰ);
- ਬਰੇਕਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸਰਵਜਨਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ;
- ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ, ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਰਵਜਨਕ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ਼ਨ 4: ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਗਾਈਡੈਂਸ, ਵਿੱਚ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ ਹਵਾਲਾ ਲਓ; ਅਤੇ



- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬੈਰੀਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

7. ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ - ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਵਾਹਨਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਾਈਪਸ/ਸਪਰੇਅ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਜੇ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ ਇਹ ਹਨ:

- ਡੋਰ ਹੈਂਡਲ (ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ)
- ਵਿੰਡੋ ਬਟਨ
- ਸਟੀਰਿੰਗ ਵੀਲ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ
- ਵਾਈਪਰ ਅਤੇ ਟਰਨ ਸਿਗਨਲ ਹੈਂਡਲ
- ਸ਼ਿਫਟਰ
- ਡੈਸ਼ ਕੰਟਰੋਲ + ਬਟਨ
- ਹਵਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਿਲਾਂ ਅਤੇ ਨੈਬਜ਼
- ਰੀਅਰ-ਵਿਊ ਮਿਰਰ
- ਆਰਮਰੈਸਟਸ
- ਗਰੇਬ ਹੈਂਡਲ, ਸੀਟ ਐਡਜਸਟਰ
- ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਬਕਲ

ਜਦੋਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਮਚਾਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੇਜ਼ਰਾਰਦਾਤਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਵੈਨਾਂ

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਛਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਿਓ ਜਾਂ ਨਿਯਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਚੜੇਗਾ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਉਤਰੇਗਾ।



- ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁਨਾਸਬ ਦੂਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਭੀੜਭਾੜ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਰਾਈਡਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੇਢਾ ਬੈਠਣਾ, ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਬੈਠਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਆਇਲ ਤੋਂ ਵਿੰਡੋ, ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਛੱਡ ਕੇ)।
- ਸਰੀਰਕ ਬੈਰੀਅਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹਰ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅਰੰਭ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬੱਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸੀਟ ਬੈਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ)।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਬੱਸ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਟਰੱਕ ਅਤੇ ਕਾਰ

- ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਰਵਾਇਤੀ ਟਰੱਕ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ (ਅਰਥਾਤ, ਇਕੋ ਕੈਬ),
 - ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਯਾਤਰੀ ਇਕੱਠੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਾਤਰੀ ਨੂੰ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਉਸਤੋਂ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਇਸਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਅਪਵਾਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੈ ਜਾਂ 5 ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਇਕ ਵਰਕ ਯੂਨਿਟ ਹੈ।
 - ਟਰੱਕ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਆਮ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਖੇਤ, ਬਾਰਨ, ਪੈਕਿੰਗ ਸ਼ੈੱਡ) - ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ
- ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - ਜਿੱਥੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਬੈਰੀਅਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਈਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਜਾਣ।
 - ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇੜਿਓਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੂਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 5



ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਰਜ ਸਮੂਹ ਇੱਕੋ ਨਿਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

9. ਬਰੇਕਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸਰਵਜਨਕ ਥਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਖੇਤ, ਬਾਰਨ) ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ-ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ

- ਅਰੰਭ/ਰੁਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਬਰੇਕਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਨ-ਪਰਸਨ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਹੋਰ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਕਾਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਸੰਰਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ: ਬਰੇਕਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ, ਪਲੇਟਾਂ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸਲੀਕੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:
 - ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਆਸਤੀਨ ਵਿੱਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ।
 - ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਗਾਰਬੇਜ ਕੈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
 - ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਦੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੀੜ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁੱਕ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



10. ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜਿੱਥੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ - ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ

ਭੋਜਨ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਰੀਦੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸਦੀ ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ)। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੇਧ ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨਾਂ (ਲੋਕਾਂ) ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਅਭੇਦ ਬੈਰੀਅਰ ("ਸਰੀਰਕ ਰੁਕਾਵਟ") ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖਾਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਪੋਰਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਬੈਰੀਅਰ ਸਾਈਟ-ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਰੋਸ-ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ (ਇਸਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਪਲੈਕਸੀਗਲਾਸ ਬੈਰੀਅਰ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਰਿਟੇਲ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਸ਼ੀਅਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲਗਾਏ ਹਨ)।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਰਕਸਾਈਟ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬੈਰੀਅਰ ਖੜੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਾਮੇ ਆਮ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਬੈਂਡੇਨਾ), ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਨਿਰੰਤਰ ਨੇੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ)।

ਫੇਸ ਮਾਸਕ - ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਕਹਿੰਦਾ](#) ਹੈ:

- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਮਾਸਕ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਗਲਤ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨ ਲਈ)।
- ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਸਕ, ਚਾਹੇ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਕੁਸ਼ਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੀਲ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏਗਾ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।



- ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਪਾਰਕ ਮਾਸਕ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਿਮ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਚਾਰੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਹੈ:
 - ਕੁਝ ਸਮੱਗਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਲਚੀਲੇ 100% ਸੂਤੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਗਿਲਾਫ਼ ਵਰਤੋ।
 - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਸਕ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੱਸ ਕੇ ਫਿਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਕਪੜਾ ਜਿਹੜਾ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।
 - ਮਾਸਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪਹਿਨਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੋਗੇ।
 - ਜੇ ਮਾਸਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੀਲ ਇੰਨੀ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਏਗਾ।
 - ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਦਲੋ।

11. ਟੂਲਜ਼ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ - ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ

- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਹਰੇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪਿਕਿੰਗ ਬਕੇਟ)।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਲਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਨਿੱਜੀ ਟੂਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਾਂਝੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੂਲਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਏਜੰਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਸਪੇਜ਼ੇਬਲ ਵਾਈਪਸ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਲੀਚ ਦੇ ਪਤਲੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਪੀਪੀਈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੀਪੀਈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ) ਨੂੰ ਪੀਪੀਈ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਲੇਬਲਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਕੰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਜੋਂ ਚਮੜੇ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਰੇਕ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਟਾਣੂਮੁਕਤ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਟੂਲ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਧੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੇ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ 'ਤੇ ਖ਼ੁੰਦਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦਾ ਸੰਚਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਜੋੜਾ ਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੇ ਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਇਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇੜਿਓਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹਨਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਟੂਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਲਈ, ਹਰ ਇੱਕ ਸਿਫਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਟੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਪੰਜ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਰਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਂਗ ਇੱਕੋ ਨਿਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

12. ਕੋਵੀਡ -19 ਅਤੇ ਫਾਰਮ-ਵਿਖੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪਰੋਟੋਕਾਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਇਕੱਲਤਾ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦਫਤਰ ਦੇ ਖਾਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ 18 ਮਾਰਚ 2020 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਇੱਥੇ ਹਨ, ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)। ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ:

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਆਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ:

- ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਕਾਰ ਦੇ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਸੰਰਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੀੜ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ।



- ਇਨ-ਪਰਸਨ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਾਂਝੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਹੋਣ। ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬੂੰਦਾਂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸਥਾਈ ਬੈਰੀਅਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਦੇ ਲਗਾਓ।
- ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਨੀਕ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵੱਖਰੀਆਂ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਨਿਵਾਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਹਰੇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੋਲ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ (ਕੱਪ, ਪਲੇਟ, ਕਟੋਰੇ, ਕਾਂਟਾ ਅਤੇ ਚਾਕੂ) ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੈਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ 5 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਮਨੋਨੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਸਥਾਨ-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ

ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਜਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੈ, ਦੋਨੋ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਗਏ ਪੋਸਟਰਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ (ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਕਾਊਂਟਰਾਂ, ਹੈਂਡਲਾਂ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਸਵਿੱਚਾਂ) ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੀਸਟੋਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਊਂਟਰ, ਹੈਂਡਲ, ਕੰਟਰੋਲ ਸਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਡਿਸਪੇਂਜ਼ਰ ਵਾਈਪਸ ਜਾਂ ਬਲੀਚ ਦੇ ਪਤਲੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



13. ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਸਿਫਟ ਦੇ ਅਰੰਭ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ <https://bc.thrive.health/> ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਗੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ)।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਅਸਵਥ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/employers-businesses>

ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19>

ਇੱਕ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ: <https://bc.thrive.health/> 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

14. ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਫੈਡਰਲ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ 18 ਮਾਰਚ, 2020 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ। ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਮ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਸਮੇਤ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।



- ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜਨਾ) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਕਲੱਸਟਰ ਜਾਂ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਹਿੱਸਾ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ:
 - ਜੇ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਸਮੇਤ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ /
 - ਜੇ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਨੈਗਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਦ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

15. ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ

ਜੇ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਓਰੇਵਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: [ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ](#)
- ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ, [ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ](#) ਬਾਰੇ ਬਿਓਰੇਵਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੇਖੋ।
- ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਦੌਰਾਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਵੈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦੇ [ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ](#) ਪੋਸਟਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

16. ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ

ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਅਗਲੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ।

ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਰੱਖਣ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੇਸ-ਦਰ-ਕੇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ, ਜੋ 8-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਉਹਨਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾ ਖਰਾਬ, ਬੁਖਾਰ, ਛਿੱਕਾਂ, ਜਾਂ ਖੰਘ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ **14 ਦਿਨਾਂ** ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਮੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ।



[ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ](#) ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੇਖੋ।

17. ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨੋਟ

- ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜੋ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਾਪਤ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀਜਨਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਫਾਰਮ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਥਾਨਕ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ। ਉੱਥੇ ਬਾਹਰੀ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਆਮਦ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਾਕਾਫੀ ਸਾਧਨ ਹਨ।
- ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਸਾਧਨ ਹਨ।



ਸੈਕਸ਼ਨ 3: ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਦੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਨਵੀਆਂ ਫੈਡਰਲ ਲੋੜਾਂ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਇਹ ਭਾਗ ਉਹਨਾਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ [27 ਮਾਰਚ, 2020 ਨੂੰ ਐਲਾਨ ਕੀਤੀ ਛੋਟ](#) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਆਏ।

[ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ](#) ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਫੈਡਰਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਵੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ:

- [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।](#)
- [ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ](#)
- ਮਾਨਯੋਗ ਪੈਂਟੀ ਹਾਇਡ੍ਰੋ, ਮਨਿਸਟਰ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਮਾਨਯੋਗ ਕਾਰਲਾ ਕੁਆਲਟਰੋ, ਮਨਿਸਟਰ ਐਂਡ ਇੰਪਲੋਇਮੈਂਟ, ਵਰਕਫੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਇੰਕਲੂਜ਼ਨ ਦਾ [ਸਾਂਝਾ ਪੱਤਰ](#), ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਉਹ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜੋ ਨਵੀਂ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਸਿੱਧੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇ ਬਗੈਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਫੰਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇ।



- ਜੇ ਸਿੱਧੇ ਡਿਪੋਜ਼ਿਟ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਨੂੰ ਫਾਰਮ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੰਡਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ।
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਡਰਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦਾ [ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ](#) ਵਾਲਾ ਪੋਸਟਰ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਛੱਡੇ ਬਗ਼ੈਰ ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਉਥੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ)।
- ਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਹਰੇਕ ਕਾਮੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ (ਕੱਪ, ਪਲੇਟ, ਕਟੋਰੇ, ਕਾਂਟਾ ਅਤੇ ਚਾਕੂ) ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੈਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਤਨ ਕਾਮਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।



ਸੈਕਸ਼ਨ 4: ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ। ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਸਾਰੀਆਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਅਸਵਸਥ ਹਨ ਤਾਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ

- ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਨਤਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੋਰ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਲਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੇਗਾ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਖੰਘ ਦੇ ਸਲੀਕੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਵਾਲੇ ਰੀਮਾਇੰਡਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਤਾਇਨਾਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। [ਬੀਸੀ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਫੋਰਨ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਹਾਊਸਿੰਗ ਗਾਈਡ \(B.C. Temporary Foreign Agriculture Worker Housing Inspection Housing Guide\) ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕ: 26 ਸਤੰਬਰ, 2019 \(ਸੰਸਕਰਣ 20.2.\)](#) ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ
 - ਪਹਿਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ([ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਘੀ ਸੇਧਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ), ਅਤੇ
 - ਉਹਨਾਂ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- III ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ



- ਜੇ ਇੱਕ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਕੋਵੀਡ-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ।
- ਆਮ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ
 - ਤਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
 - ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਥੇ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਅਲਗਾਅ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਆਮ' ਹਾਲਤਾਂ ਅਧੀਨ ਹੋਵੇਗੀ।
 - ਆਮ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਕੁਝ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ III ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਦੂਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਜਨਤਾ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ) ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ। ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦੀ [ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਓਰੇਵਾਰ ਗਾਈਡ](#) ਵੇਖੋ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਓਰੇਵਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: [ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ](#)।

ਹੋਰ ਆਦੇਸ਼ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕੇਸ-ਦਰ-ਕੇਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਐਨਲਾਈਨ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਗਲੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਫੈਡਰਲ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ 18 ਮਾਰਚ, 2020 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

ਕੋਵਿਡ 19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ:

- ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਸਮੇਤ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ।



- ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜਨਾ) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਕਲੱਸਟਰ ਜਾਂ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ:
 - ਜੇ ਕੋਈ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਸਮੇਤ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ /
 - ਜੇ ਕੋਈ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਨੈਗਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਦ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਉਹਨਾਂ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ

ਉਹ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਜੋ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਐਨਲਾਈਨ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਕੌਂਸਲੇਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ।

[ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ](#) ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੇਖੋ।

ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਦੌਰਾਨ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦੇ [ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ](#) ਵਾਲਾ ਪੋਸਟਰ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ:

- ਜੇ ਇੱਕ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਦੇ ਇੱਕ "ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ" ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਲੰਘ ਗਈ ਹੈ।

ਟੀਐਫਡਬਲਿਊਆਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਸਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ:



- ਇਕੱਲਤਾ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਮੋਟਲ, ਵੱਖਰਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ) ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ। ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ।
- ਵਾਧੂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੀ ਵੀ ਵਾਧੂ ਖਰਚੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਨੂੰ ਬਦਲਵੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ (ਜੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ) ਤਕ ਲਿਜਾਣਾ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਕੋਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਟੀਐਫਡਬਲਿਊ ਇਸਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ:

- ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ, ਜਿੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।

ਅੰਤਿਕਾ ਏ - ਸੁਝਾਏ ਹੋਂਡ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ

