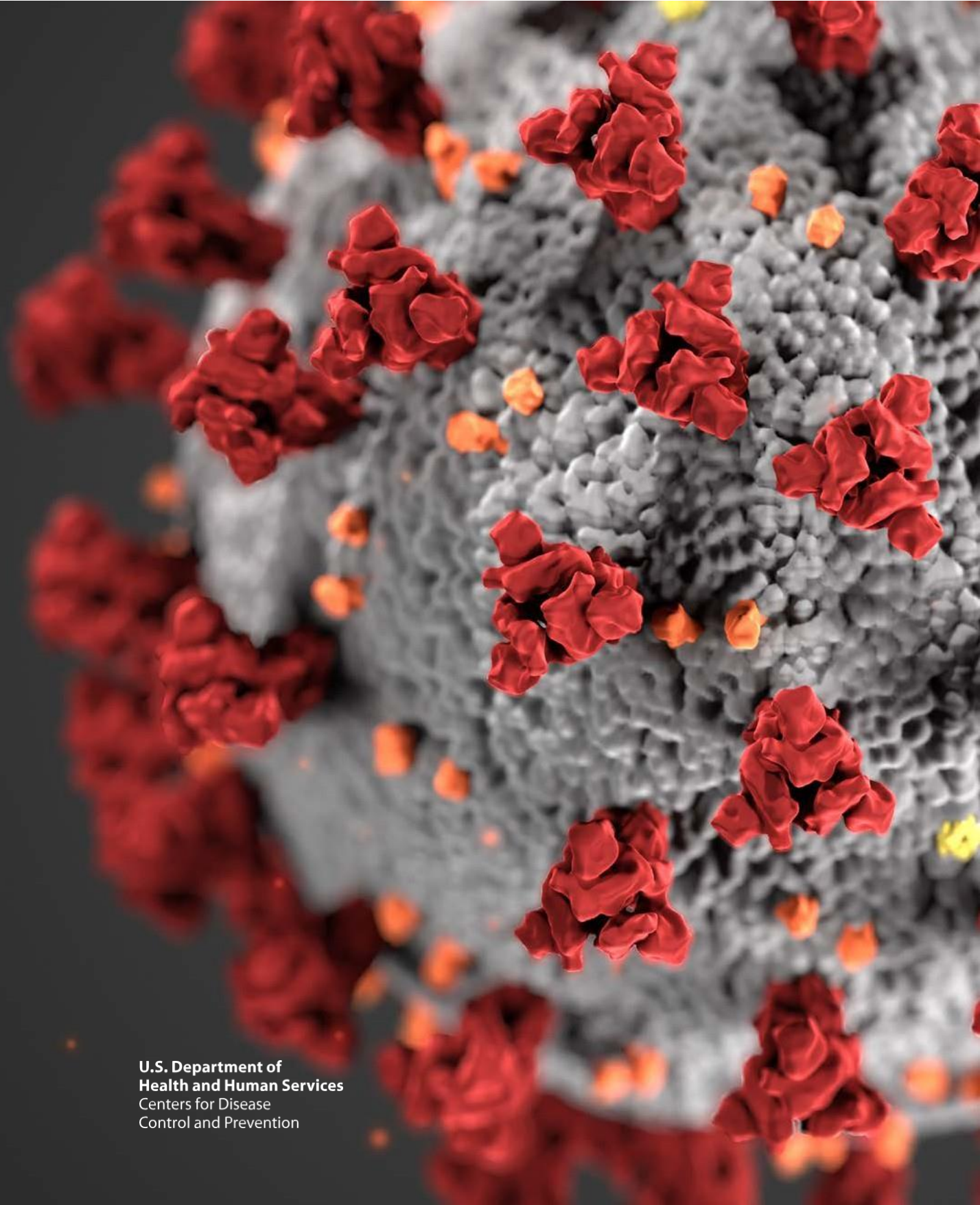


د سوداګرۍ کړنلاره بیا پیل کول

کرونا وېروس ناروغي ۲۰۱۹ (کوید-۱۹)



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention



د نورو معلوماتو لپاره دلته
اسکن وکړئ



5	د کارگمارونکی شیت
6	د چمتووالي چک لیست بیا پیل کړئ
6	د کارمندانو تر مینځ د لیرد مخنیوی او کمول
9	سالم سوداگریز فعالیتونه ساتل
12	د سالم کاري چاپیریال ساتل
15	د کارگر محافظت توکی
15	د کارگر محافظتونه
17	خپل ځان او نور د کویډ-۱۹ څخه خوندي وساتئ کله چې کار ته راستون شئ
18	خپل ځان او نور د کویډ-۱۹ څخه خوندي وساتئ کله چې کار ته راستون شئ
21	اضافي سرچینې

د بیا پیل کولو سوداګریز کړنلاره د کارګمارونکو سره مرستې لپاره ډیزاین شوې د کوید-۱۹ خپرېدو په ورو کولو کې [۱] او د دوی په کارځای کې تاثیر کمول کله چې د غیر صحي پاملرنې سوداګری تنظیماتو کې کارمندانو سره یوځای کېږي. ډاډه نه یاست چې آیا تاسو د سوداګرۍ بیا پیل کولو لپاره چمتو یاست؟ د CDC د لارښود وسیلې وکارئ [۲-۳] د پیل په توګه.

پدې کړنلاره کې لاندې توکي شامل دي:



د کارګمارونکي شیت د دې کړنلاره منځپانګو لپاره ګمارونکي معرفي کوي اوڅنګه یې د غیر صحي پاملرنې کاري ځایونو کې توکي استعمال کړو



چمتووالي چیک لیست کار ته بیرته راستنیدو کې د مرستې لپاره بیا پیل کړئ او د کارموندنې، کارمندانو، او عامو خلکو لپاره د امکان تر حده خوندي او سالم سوداګریز عملیات پیل کړئ



د کارګمارونکو لپاره د کارموندنې محافظت وسیله ترڅو د کارګرانو لپاره محافظتي اقدامات وپېژني کله چې د یو بل او خلکو سره متقابل عمل وي



کار ته انفوګرافیک راستنیدل ترڅو کارګرانو ته د خپل ځان او نورو د کوید-۱۹ څخه ساتلو کې یادونه وکړي او د کارځای ته د بیرته راستنیدو په اړه د دوی احتمالي اندیښنې په ګوته کړي



سرچینې اضافي معلوماتو ته په اسانۍ سره لاسرسی لپاره د هاپیر لینکونو، URLs، او QR کودونو کارول

د کارګمارونکي شیت

د سوداګرۍ کړنلاره بیا پیل کول د کرونا ویروس ناروغۍ لپاره

معلومات پدې ټولګیت کې پر اساس د سوداګرۍ او کارګمارونکو لپاره د CDC لنډمهاله لارښود د کرونا ویروس ناروغۍ ۲۰۱۹ (کوید-۱۹) پلان کولو او ځواب ویلو دي [4]

ډاډه اوسئ چې د بشپړ معلوماتو لپاره دا لارښود په بشپړ ډول بیا وګورئ.

مخکې لدې چې خپل غیر صحي پاملرنې سوداګرۍ عملیات بیا پیل کړئ، دا مهمه ده چې په پام کې ونیسئ چې ستاسو په ټولنه کې ناروغي څومره خپرېږي او د کارځای او مدیریت چمتووالی ترڅو د کارمندانو او خلکو خونديتوب او روغتیا خوندي کړي. د CDC پریکړې وسیلې [۲-۳] کولی شي په ټاکلو کې مرسته وکړي که دا وخت وي.

ستاسو په ټولنه کې د شرایطو په اړه معلومات لپاره، د خپل سیمه ایز روغتیا څانګې سره اړیکه ونیسئ [۵].

دا ټولګیت عملیاتو لپاره د کاري ځای چمتو کولو لپاره چک لیست چمتو کوي او د کارګرانو لپاره محافظتي انتخابونو ته د تګ کولو یوه وسیله دی. په منظم ډول له توکو څخه لیدنه وکړئ ځکه چې د کوید-۱۹ وضعیت ستاسو په ټولنه کې بدلون کولی شي.

1. د بیا پیل چمتووالي چک لیست سره پیل وکړئ، په اداره کې د نورو سره

کارکول د دې په نښه کولو لپاره چې کوم چک لیست توکي ستاسو په سوداګرۍ باندې پلي کېږي. په لیست کې بیا کتنه وکړئ ځکه چې تاسو په توکو پرمختګ وکړئ او لکه څنګه چې ستاسو د سیمې حالت بدلیږي.

2. د کارګر محافظت وسیلې کې محافظتي اقدامات غوره کړئ، د نورو کارمندانو

او/یا خلکو سره ستاسو د کارمندانو تعامل پر اساس. په پام کې ونیسئ چې ایا ډیری کټګورۍ ستاسو سوداګرۍ باندې پلي کېږي، بیا د دې توکو له لارې کار وکړئ.

3. کار ته انفوګرافیک راستنیدل کارمندانو سره شریک کړئ.

ستاسو د سوداګرۍ پورې اړه لري، د کارځای ته د انفوګرافیک سره یوځای کولو لاندې لارو ته پام وکړئ:

✓ په عام سیمو لکه د استراحت کوټې، دالانونه، لفتونه، یا حمامونه کې چاپ او پوست کړئ.

✓ کارمندانو ته ایمل وکړي، دوی هڅول چې کاپي چاپ کړي او دا ځای په ځای کړئ چیرې چې دوی به دا اکثراً په خپل دفتر یا کاري ځای کې وګوري.

✓ د ټیم ناستې په جریان کې مینځپانګې لوستل، کارمندانو ته یادونه وکړئ چې تاسو سره د هرې پوښتنې سره په تماس شي.



د چمتووالي چک لیست بیا پیل کړئ

د کرونا ویروس (کوید-۱۹) ناروغۍ ۲۰۱۹ لپاره

دا چک لیست (د غیر روغتیایي کارګمارونکو لپاره) د سوداګرۍ عملیاتو بیا پیل لپاره د لارښود په توګه ستاسو، ستاسو کارمندانو، او عامو خلکو لپاره څومره چې امکان ولري خوندي او صحتمند اوسئ وکاروئ. ځینې توکي ممکن رواني وي، نو په منظم ډول چک لیست بیا وګورئ کله چې د کوید-۱۹ قضیې شتون لري. یوازې هغه توکي بشپړ کړي چې ستاسو په سوداګرۍ پلي کيږي. ویب سرچینو ته د لینکونو او QR کوډونو لپاره د سرچینو برخې وګورئ.

۱. د کارمندانو تر مینځ د لیرېد مخنیوی او کمول

د کوید-۱۹ په اړه فدرالي، ایالت، او محلي عامې روغتیا پیوستونونه نظارت وکړئ.

توکی	بشپړ شوی	روان دی	ندی پیل شوی	کاروړی نه دی
ډاډ ترلاسه کړئ چې کارګران اوسني معلوماتو ته لاسرسی لري.	☐	☐	☐	☐
د عامې روغتیا محلي معلومات [۵] او د کوید-۱۹ CDC ویب پاڼه [۱] هره ورځ چک کړئ، یا لکه څنګه چې اړتیا وه د ځایي شرایطو پورې اړه لري.	☐	☐	☐	☐

د دې په اړه خبرې کول چې څنګه کارمندان کولی شي خپل ځان او نور د کوید-۱۹ څخه خوندي کړي د لاندې خبرو اترو له لارې:

توکی	بشپړ شوی	روان دی	ندی پیل شوی	کاروړی نه دی
که تاسو نښې ولرئ [۶]، خپل سوپروایزر ته خبر ورکړئ او په کور کې اوسئ.	☐	☐	☐	☐
که تاسو ناروغ یاست، د CDC وړاندیز شوي ګامونه تعقیب کړئ [۷]، او تر هغې پورې کارته مه رستنېږئ کله چې تاسو د کور جلاکیدو بندول معیارونه پوره نه کړئ [۸].	☐	☐	☐	☐
که تاسو ښه یاست، مګر ستاسو په کورنۍ کې داسې څوک ولرئ چې کوید-۱۹ ولري، خپل سوپروایزر ته خبر ورکړئ او د CDC وړاندیز شوي احتیاطي لارښود تعقیب کړئ [۹].	☐	☐	☐	☐
لږترلږه ۲۰ ثانیو لپاره لاسونه [۱۰] د صابون او اوبو سره ومینځي، که صابون او اوبو شتون نلري د لاس ضد عفوني کوونکې مایع چې لږترلږه ۶۰٪ الکول ولري استعمال کړئ.	☐	☐	☐	☐
د سترګو، پوزې او خولې د لمس کولو مخنیوی وکړئ.	☐	☐	☐	☐
کله چې ټوخی کوی یا چنه اچوی خوله او پوزه د کاغذي دستمال سره یا د وربشو دننه پوښ کړئ، سمدلاسه کاغذي دستمال په کثافاتو کې واچوی، بیا لاسونه ومینځي.	☐	☐	☐	☐

توکى

بشپړ شوى روان دى ندى پيل شوى کارورى نه دى

د پاکولو او ضد عفونی کول پلان جوړ کړئ [۱۱]

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

په مکرر ډول لمس شوي شيان او سطحو ته د هرې شفت په پیل او پای کې پاک او ضد عفونی [۱۲] کړئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د نورو کارمندانو تلفونونه، میزونه، دفترونه، یا نور کاري توکي او تجهیزات کارولو څخه مخنیوی وکړئ. که چیرې شریک شي هغه شيان پاکول او ضد عفونی کول حتماً په پام کې ونیول شي.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د لوی غونډو مخه ونیسئ، [۱۳] او د امکان په صورت کې لږترلږه ۶ پښې پاتې شئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د جامو ماسک وکاروئ (که مناسب وي) [۱۴] کله چې ټولنیز واټن ممکن نه وي، او په ځانګړي توګه په هغه ساحو کې چې د قضیو لوړه کچه لري.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د شخصي یا ورځني صحي چیکونو ترسره کولو لپاره پلان جوړ کړئ [۱۵] (لکه، نښې او/یا د تودوخې معاینه) مخکې له دې چې کارمندان ودانۍ ته ننوځي.

توکى

بشپړ شوى روان دى ندى پيل شوى کارورى نه دى

ټولنیز واټن وکاروئ (شاوخوا ۶ پښې فاصله)، خنډونه یا برخې، او/یا شخصي محافظتي تجهیزات (PPE) ترڅو د سکریټرانو ساتنه وکړي.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

که د تودوخې درجه واخلي، د بې لمس ترمامیټرونه وکاروئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د ډیری سکریټنیک ننوتې چمتو کول په پام کې ونیسئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د “یوازې دننه کیدو” یا “یوازې وتلو” په توګه د دروازې ټاکل ډیزاین کړئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د کارمندانو روغتیايي سکریټنیکونه څومره چې امکان ولري شخصي کړئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د نژاد یا استوګنې اصلي ځای پر بنسټ خطر مه ټاکئ؛ ډاډ ترلاسه کړئ چې د هر شخص طبي حالت او تاریخ محرمیت وساتئ. [۱۶]

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د کارځای د خطري ارزونه ترسره کړئ.

توکي

بشپړ شوی روان دی ندی پیل شوی کاروړی نه دی

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د احتمالي خطراتو پیژندنه چې ممکن د کوید-۱۹ ته د کارگران افشا شي.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د کارگر محافظت وسیله ستاسو د کاري ځای لپاره مناسب انجینري، اداري، او شخصي محافظتي تجهیزاتو (PPE) انتخابونو پیژندلو لپاره وکاروئ.

د دې لپاره پلان جوړ کړئ که چیرې یو کارمند په کار کې ناروغ وي.

توکي

بشپړ شوی روان دی ندی پیل شوی کاروړی نه دی

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

سمدلاسه د کارځای کې د نورو څخه کارمندان جلا کړئ څوک چې نښې [۶] لري.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د ناروغ کارمند کور یا روغتیایي مرکز ته د خوندي لېږد لپاره لاره ومومئ.

د شکمنو/ تایید شویو قضیو لپاره عملی پلان چمتو کول.

توکي

بشپړ شوی روان دی ندی پیل شوی کاروړی نه دی

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

که چیرې دا د ۷ ورځو څخه لږ وخت ونیسي کله چې ناروغه کارمند پدې مرکز کې وي:

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

هغه سیمې وتری چې د اوږدې مودې لپاره د ناروغ کس لخوا کارول شوي وي (د مثال په توګه، د دوی میز یا کارځای).

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

۲۴ ساعته انتظار وکړئ (یا څومره چې ممکنه وي)، بیا ساحې [۱۲] پاک او ضد عفونی کړئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د انتظار مودې په جریان کې د هوا جریان زیاتولو لپاره بهر دروازو او کړکیو خلاص کړئ.

توکي

بشپړ شوی روان دی ندی پیل شوی کاروړی نه دی

که چیرې دا د ۷ ورځې یا ډیر ورځې شوي کله چې ناروغه کارمند دا سهولت وکاروي، د ورځني هڅو هاخوا اضافي پاکول او ضد عفونی کول اړین ندي.

دوام لري

توکى

بشپړ شوى روان دى ندى پيل شوى کاروړى نه دى

☐	☐	☐	☐	معلومه کړئ چې کوم کارمندان ممکن ویروس ته اخته وي او ممکن اضافي احتیاطي تدابیر ونیسي.
☐	☐	☐	☐	کارمندانو ته خبر ورکړئ چې دوی ممکن په کویډ-۱۹ باندې په کار ځای کې اخته شي، مګر محرمیت وساتي [۱۷].
☐	☐	☐	☐	ډیری کاري ځایونه کولای شي د ټولنې پورې اړوند څرګندونې لپاره د عامې روغتیا وړاندیزونه تعقیب کړي [۱۸].
☐	☐	☐	☐	د زیربنايي بحراني کاري ځایونه [۱۹] کولی شي د خوندیتوب مناسب کړنې تعقیب کړي [۲۰].

2. سالم سوداګریز فعالیتونه ساتل

د کویډ-19 همغږي کونکي یا کوارډیناتور کارمند رامنځته کول

توکى

بشپړ شوى روان دى ندى پيل شوى کاروړى نه دى

☐	☐	☐	☐	د همغږي کونکي یا کوارډیناتور کارمند و پېژنئ څوک چې د کویډ-۱۹ مسلو او د دوی تاثیر په کارځای کې مسول وي.
☐	☐	☐	☐	کارمندانو ته خبر ورکړئ چې دا شخص څوک دی او څنګه د دې شخص سره اړیکه ونیسي.

د ناروغ رخصتۍ پالیسي او پروسیژرې پلي کړئ چې انعطاف منونکي او ملاتړ کونکي وي.

توکى

بشپړ شوى روان دى ندى پيل شوى کاروړى نه دى

☐	☐	☐	☐	ډاډ ترلاسه کړئ چې د ناروغ رخصتۍ پالیسي او پروسیژرې د عامې روغتیا لارښود سره مطابقت لري، د دولت او فدرال کاري ځای قانون او پالیسي تعقیب شوي، او د کارمندانو سره شریک شوي.
☐	☐	☐	☐	کارمندانو ته اجازه ورکړئ چې په کور کې پاتې شي، بې له کومه جزا یا پېنالتی، ترڅو د کورنۍ د ناروغ غړي ته پاملرنه وکړي یا د بنديډو له امله د ماشومانو پاملرنه وکړي.
☐	☐	☐	☐	که تاسو د ناروغ رخصتۍ وړاندیز نه کوئ، د بې سزا کولو "عاجل ناروغ رخصتۍ" پالیسي پلي کول په پام کې ونیسئ.
☐	☐	☐	☐	د کویډ-۱۹ ازموینې پایله یا د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي نوټ ته اړتیا نلري د هغه کارمندانو لپاره چې ناروغه دي د دوی ناروغي تصدیق کړي، د ناروغ رخصتۍ لپاره شرایط، یا کار ته بیرته راستنیدل.

د لوړ خطر کارمندانو ساتنه وکړئ [۲۱].

توکي	بشپړ شوی	روان دی	ندی پیل شوی	کاروړی نه دی
له ليرې نه کار کول ملاتړ او هڅونه، که امکان ولري.	☐	☐	☐	☐
د زیان منونکي کارمندانو [۲۲] دندو وړاندیز کولو ته پام وکړئ چې د پرودونکو او نورو کارمندانو سره د دوی اړیکې کمي کړي (د بیلگې په توګه، د الماری بیا ډکول).	☐	☐	☐	☐

د کاري ځای ملاتړ کونکي سیاستونه شریک کړئ. تاسو ممکن د دوی په غوره شوي ژبو کې د غیر انگلیسي ژبو غږونکو سره خبرو اترو ته اړتیا ولرئ.

توکي	بشپړ شوی	روان دی	ندی پیل شوی	کاروړی نه دی
کامندانو ته د نوي پالیسي څرنګوالي په اړه روزنې چې څنګه د کویډ-۱۹ خپریدو کمولو لپاره ممکن په روغتیا او د خوندیتوب شتون اقداماتو اغیزه وکړي.	☐	☐	☐	☐
قرادادیانو یا په سایټ کې لیدونکو ته خبرې وکړئ ترڅو د بدلونونو په اړه د کویډ-۱۹ خپریدو کنټرول کې مرسته وکړي.	☐	☐	☐	☐
د ارتباطي سیستمونو آزمویښت او رامینځته کول چې کارمندان یې کولی شي پخپله راپور ورکولو کې وکاروي که چېرې دوی ناروغه وي چې تاسو یې په معرض کې یې او بندیدو کارمندانو ته خبر ورکولو لپاره هم کارولی شئ.	☐	☐	☐	☐

د لازمي وظایفو او اتکا وارزوي چې نور یې ستاسو په خدماتو یا محصولاتو کې لري.

توکي	بشپړ شوی	روان دی	ندی پیل شوی	کاروړی نه دی
د خپل مهمو عملیاتو د ساتلو لپاره، که اړتیا وه، د خپل سوداګرۍ اقداماتو بدلولو ته چمتو اوسئ.	☐	☐	☐	☐
د مهم توکو/ خدماتو لپاره د بدیل تحویلي سلسلې وپېژنئ.	☐	☐	☐	☐
کله چې د سایټ سوداګریزو عملیاتو بیا پیل کوي، د پرله پسې عملیاتو لپاره دندو ته لومړیتوب ورکړئ. د سوداګرۍ عملیات په مرحلو کې بیا پیل کړي.	☐	☐	☐	☐

د کارمند غیر حاضري سپکونو لپاره پلان

توکي

بشپړ شوی روان دی ندي پيل شوی کاروړی نه دی

په کار کې غیر حاضري وڅاري.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د لازمي سوداګرۍ کارونو ته دوام ورکولو لپاره پلانونه پلي کول.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د کارمندانو روزنه له یو څخه ډیر مهارتونو کې ترڅو لازمي دندې ترسره کړي.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د ټولنیزې واټن [۲۳] پالیسي او اقدامات رامینځته کول.

توکي

بشپړ شوی روان دی ندي پيل شوی کاروړی نه دی

د انعطاف وړ کاري سایټونه، کاري ساعتونه، او ناستې او سفر اختیارونه پلي کړئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د کار ځای بدل کړئ ترڅو د کارمندانو، او د کارمندانو او پیرودونکو ترمینځ فزیکي فضا زیاته شي، تر ۶ پېښې یا ډیر پورې، چیرته امکان شتون لري.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

نښې، د ټیپ نښه یا نور لیدلوري نښې وکاروئ ترڅو دا په گوته شي چې چیرته ولاړشئ کله چې خنډونه امکان نلري.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

کارمندان او پیرودونکي د جامو ماسک واغوندئ (که مناسب وي) [۱۴] کله چې فزیکي خنډونه یا ټولنیز واټن ممکن نه وي.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د لاس جوړونې یا نور نږدې اړیکې منع کول.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

له لرې څخه خدمات وړاندې کړئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د خزانو دار څخه د بریښنايي تادیه کولو ماشین/ کريدیت کارت لوستونکی ماشین نور هم لرې کړئ، د امکان په صورت.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د ذخیره کولو لومړني فعالیتونه په ناڅاپه یا ساعتونو وروسته لیرېدل، کله چې امکان ولري.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ستاسو د سوداګرۍ ځایونو ځایي مدیرانو ته واک ورکړئ.

توکي

بشپړ شوی روان دی ندی پیل شوی کاروړی نه دی

د دوی د ځایي شرایطو پراساس د کویډ-۱۹ ځواب پلانونو کې په ګوته شوي مناسب اقدامات وکړئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. د سالم کاري چاپیریال ساتل

د کارمندانو او عامو خلکو ساتنې لپاره د کنټرول درجه بندي په اساس کنټرول پلی کړئ [۲۴]

توکي

بشپړ شوی روان دی ندی پیل شوی کاروړی نه دی

د کارګر محافظت وسیله ستاسو د کاري ځای لپاره مناسب انجینري، اداري، او شخصي محافظتي تجهیزاتو (PPE) انتخابونو پیژندلو لپاره وکاروئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Modify ventilation systems [25]

توکي

بشپړ شوی روان دی ندی پیل شوی کاروړی نه دی

د ودانۍ ساتنې کارمندانو سره کار وکړئ ترڅو معلومه کړئ چې ایا د وینټیلیشن سیستم ترمیم کیدی شي ترڅو د هوا د ککړتیا کچه یا د بیروني هوا سلنه لوړه شي چې سیستم ته راګرځي.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ډاډ ترلاسه کړئ چې د هوا ورکول سیستمونه په سمه توګه کار کوي او د داخلي هوا منلو وړ کیفیت چمتو کړئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د غوښتنې کنټرول شوي هوا ورکول (DCV) غیر فعال کړئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

نور لږترلږه بیروني هوا جریان اندازه کول الت یا ډیمپرونه خلاص کړئ (تر ۱۰۰٪ لور) ترڅو بیا ځلیدنه کم یا له مینځه لاړ شي.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

MERV-13 ته د مرکزي هوا فلټر کول، یا د فلټر راک سره مطابقت لرونکې لوړه کچه ښه کړئ، او د بای پاس محدودولو لپاره د فلټر څنډې مهر کړئ.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

د اوږدې مودې بندیدو وروسته ستاسو د ودانۍ د اوبو سیستم خونديتوب ډاډمن کړئ

توکي

بشپړ شوی روان دی ندی پیل شوی کاروړی نه دی

د اوبو سیستمونو جوړولو لپاره د CDC لارښود تعقیب کړئ [۲۶].

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

کارمندان، پیرودونکي او لیدونکي ته د هغه څه سره چمتو کړئ چې دوی د لاسونو پاکولو او ټوخي او چنه اچونو پوښلو ته اړتیا لري.

توکی	بشپړ شوی	روان دی	ندی پیل شوی	کاروری نه دی
تیشو، بې لمسی کثافات بالتونه، او بې لمسی د لاس ضد عفونی کول ماشین په ساحو کې برابر کړئ.	☐	☐	☐	☐
صابون او اوبه چمتو کړئ. که صابون او اوبه په اسانۍ سره شتون ونلري، د لاس ضد عفونی کوونکې مایع چې لږترلږه ۶۰٪ الکول ولري برابر کړئ.	☐	☐	☐	☐
کارمندانو لارښود کړی چې د CDC ټوخی او د چنه اچولو آداب [۲۷] او د لاسونو پاک کول ویب پاڼه وگوري [۲۸].	☐	☐	☐	☐
پوسټرې ځای په ځای کړئ چې ټوخی او د چنه اچول او خپل د کار ځای ته د ننوتلو په اوږدو کې د لاسي حفظ الصحه [۲۹-۳۰] اخلاق وهڅوي (د بیکلې په توګه، تشنابونه او پخلنځي). د غیر انگلیسي ویونکو لپاره نښې شامل کړئ، لکه څنګه چې ورته اړتیا ده.	☐	☐	☐	☐

د ورځیني پاکولو او ضد عفونی کولو ترسره کول

توکی	بشپړ شوی	روان دی	ندی پیل شوی	کاروری نه دی
د پلان جوړول، بلی کول او ساتل لپاره د پاکولو او ضد عفونی کولو لپاره د CDC لارښود [۱۱] تعقیب کړئ.	☐	☐	☐	☐
د هر شفټ په پیل او پای کې ټول بار بار لمسیدونکي سطحو ته پاک کړئ، لږترلږه.	☐	☐	☐	☐
مخکې لدې چې تاسو ټوکی ضد عفونی کړئ د ګنډلو سطحې د وینځلو وړ مایع یا صابون او اوبو په کارولو پاک کړئ.	☐	☐	☐	☐
د EPA-ثبت شوي ضد عفونی کوونکي مایع په کارولو ضد عفونی کړئ کوم چې د SARS-COV-2 په وړاندې اغېزمن دی.	☐	☐	☐	☐
د یو بار مصرف ضد عفونی کوونکي مرطوب دستمال چمتو کړئ ترڅو کارمندان وکولی شي د کارولو دمخه عام کارول شوي سطحو ته پاک کړي.	☐	☐	☐	☐
د لیبل مطابق د ضد عفونی کوونکي مایو په مسولیت او مناسب انداز کې ذخیره کړئ او وکاروئ.	☐	☐	☐	☐
د پاکولو او ضد عفونی کولو محصولات په ګډه مه ګډوئ.	☐	☐	☐	☐
کارمندانو ته لارښوونه وکړئ چې تل دستکشې او نور PPE واغونډئ د کیمیاوي توکو کارول مناسب دي.	☐	☐	☐	☐

د سفر محدودیت او کارمندانو ته مشوره وکړئ څوک چې باید سفر وکړي اضافي احتیاطي او چمتوالي ونیسي

توکی	بشپړ شوی	روان دی	ندی پیل شوی	کاروری نه دی
غیر ضروري سفر لږ کړئ.	☐	☐	☐	☐
د CDC مسافرینو روغتیا یادښتونه چک کړئ [۳۲].	☐	☐	☐	☐
کارمندانو ته مشوره ورکړئ چې د سفر دمخه د کوید-۱۹ [۶] نښې وګوري.	☐	☐	☐	☐
هغه کارمندان ډاډ ترلاسه کړئ څوک چې د سفر پرمهال یا لنډمهاله دنده کې ناروغه کیږي پوهیږي چې څه وکړي.	☐	☐	☐	☐
د مشورې لپاره د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي ته زنګ ووهئ، د اړتیا په صورت.	☐	☐	☐	☐
د دوی نظارت کونکي یا سوپروایزر ته خبر ورکړئ.	☐	☐	☐	☐
د طبي پاملرنې ترلاسه کولو لپاره د شرکت تګلاره تعقیب کړئ کله چې د متحده ایالاتو څخه بهر سفر کوئ	☐	☐	☐	☐

د خطر کمولو لپاره غونډې او جلسې [۱۳] پلان کړئ.

توکی	بشپړ شوی	روان دی	ندی پیل شوی	کاروری نه دی
د ویډیو کنفرانس یا د تلیفون کنفرانس څخه کار واخلي، د امکان په صورت.	☐	☐	☐	☐
د لوی کار پورې اړوند ناستې یا غونډو لغوه کول، تنظیم کول یا ځنډول.	☐	☐	☐	☐
که چیرې د ویډیو یا تلیفون کنفرانس ناشوني وي:	☐	☐	☐	☐
په آزاده هوا او مناسب ځایونو کې غونډې جوړې کړئ.	☐	☐	☐	☐
د خلکو ترمنځ د ۶ پښې ساتلو ته دوام ورکړئ.	☐	☐	☐	☐
د جامو ماسک واغونډي (که مناسب وي) [۱۴].	☐	☐	☐	☐

د کارگر محافظت توکی

د کرونا ویروس ناروغۍ ۲۰۱۹ (کوید-۱۹) لپاره

په معرض کې یې ولاړیدل په پام کې ونیسی چې ستاسو کارگران به د کوید-۱۹ احتمالي سرچینو ته اړتیا ولري کله چې تاسو د سوداګرۍ عملیات بیا پیل کړئ. د محافظتي اقداماتو پیژندلو لپاره دا وسیله د کارګرو او/یا خلکو ترمنځ متقابل عمل لپاره وکاروئ؛ وسیله په روانه کچه بیا وګورئ کله چې د کوید-۱۹ قضیې شتون لري. یوازې بشپړ توکي چې ستاسو په سوداګرۍ پلي کېږي. د ویب سرچینو لپاره ضمیمه وګورئ.

د کارگر محافظتونه

انجنیري

کاروړی نه دی	بشپړ شوی	اسانتیاوې او تجهیزات
☐	☐	د انجنیري محافظتونو احتمالي ګټې لپاره د دندې خطراتو ارزونه وکړئ.
☐	☐	ډاډ ترلاسه کړئ چې د هوا ورکول یا وینټولیشن او اوبو سیستمونه په سمه توګه فعالیت کوي.
☐	☐	د ټولنیز واټن ساتلو لپاره کاري ځای بدل کړئ [۲۳]. مثالونو کې شامل دي:
☐	☐	د خنډ شوي ډال په توګه تقسیمات تنظیم کړئ.
☐	☐	د بریښنايي تادپي لوستونکي له خزانو څخه لرې کړئ.
☐	☐	د ټولنیز واټن پراختیا لپاره لفظي اعلانات، نښې، او لیدیز نښې وکاروئ.
☐	☐	فرنیچر لري/ تنظیم کړئ.
☐	☐	د لیرې پیرو د اختیاري چمتو کړئ (لکه، تحویلې، اخستل).

اداري – درې کټګورۍ

کاروړی نه دی	بشپړ شوی	مدیریت او رتباطات
☐	☐	د کوید-۱۹ په اړه د دولت او ځایي عامه روغتیا ارتباطات نظارت وکړئ.
☐	☐	د ناروغ کارمندانو هڅول ترڅو د نښو راپور ورکړي، کور کې پاتې شي، او د CDC لارښود تعقیب کړي.
☐	☐	مخکې له دې چې کارمندانو ودانۍ ته ننوځي د ورځني شخصي یا مجازي روغتیا چیکونو [۱۵] (د مثال په توګه، نښې او/یا د تودوخې چیکونه) ترسره کولو په اړه غور وکړئ.
☐	☐	د کارګرانو سره د خبرو اترو او اندیښنو اداره کولو لپاره ستراتیژي ته وده ورکړئ.
☐	☐	د موجوده ملاتړ خدماتو کارکونکو ته یادونه وکړئ.
☐	☐	د پالیسیو او اقداماتو په اړه شریکانو، اکمال کونکو او قراردادیانو سره اړیکه ونیسی.
☐	☐	د دواړو کارمندانو او پیرودونکو لپاره د ټولنیز فاصلې او د جامو ماسک (که مناسب وي) [۱۴] کارولو هڅول.
☐	☐	د ټولنیز واټن پراختیا لپاره ټکنالوژي وکاروئ (لکه، له لیرې نه کار کول، مجازی ناستې).
☐	☐	د ډلې پېښې لغوه کړئ.

مدیریت او رتباطات

کاروړی نه دی

بشپړ شوی

☐	☐	د شریک ځایونو کارول / بندول.
☐	☐	د ناروغ پیرودونکو څخه غوښتنه وکړئ چې په کور کې پاتې شي؛ نښې پوست کړي له دوی وغواړئ چې ودانې را نه شي که چیرې ناروغ وي.
☐	☐	هغه پالیسي په پام کې ونیسئ چې انعطاف منونکي ناروغ رخصتې او د کاري بدیل مهالویش هڅوي.
☐	☐	د وتلو ساعتونو په جریان کې ذخیره کول.

پاکول او ضد عفوني کول

کاروړی نه دی

بشپړ شوی

☐	☐	د پاکولو او ضد عفوني کولو لپاره پلان جوړ کړئ [۱۱].
☐	☐	په مکرر ډول سره لمسیدونکي سطحې پاک او ضد عفوني کړئ (لکه، کانټرې، د مواد ځایونه، ښودنه).
☐	☐	کارمندانو ته د یو ځل مصرف شوی ضد عفوني کوونکي دستمال، پاک کول، یا سپرې چمتو کړئ چې د ویروس پروپانډې اغیزمند دي کوم چې د کوید-۱۹ لامل کیږي.

ترنګ

کاروړی نه دی

بشپړ شوی

☐	☐	په دې اړه روزنه وړاندې کړئ:
☐	☐	د کوید-۱۹ د کمولو لپاره تګلارې
☐	☐	عمومي حفظ الصحه
☐	☐	نښو، که ناروغ وي څه باید وکړئ
☐	☐	پاکول او ضد عفوني کول
☐	☐	د جامو ماسکونه
☐	☐	ټولنیز واټن
☐	☐	د PPE کارول
☐	☐	خوندي کاري اقدامات
☐	☐	د فشار مدیریت

شخصي محافظوي تجهیزات (PPE)

شخصي محافظوي تجهیزات (PPE)

کاروړی نه دی

بشپړ شوی

☐	☐	د کاري ساحې د خطراتو ارزونه ترسره کړئ.
☐	☐	د خطراتو او موجود محافظتونو پراساس د کارمندانو دندې وظيفې لپاره اړین PPE وټاکئ.
☐	☐	کارګرو ته مناسب PPE په وړیا توګه غوره او چمتو کړئ.



خپل ځان او نور د کویډ-۱۹ څخه خوندي وساتئ کله چې کار ته راستون شئ

خپل لاسونه اکثراً پاک کړئ



- ✓ لږترلږه ۲۰ ثانیو لپاره په ځانګړي توګه وروسته له دې چې تاسو په عامه ځای کې یاست، تش کول خپله پوزه، ټوخی، یا چنه اچول، او د نورو یا شریک تجهیزاتو کارولو وروسته خپل لاسونه د صابون او اوبو سره ومینځئ.
- ✓ که صابون او اوبه په اسانۍ سره شتون ونلري، د لاس ضد عفوني کوونکي مایع څخه کار واخلئ چې لږترلږه ۶۰٪ الکول ولري.
- ✓ د سترګو، پوزې او خولې لمس کول د نا پاکه لاسونو نه مخنیوی وکړئ.

له نږدې تماس څخه ډډه وکړئ



- ✓ د ځان او نورو خلکو ترمنځ فاصله (لږترلږه ۶ پېښې) وساتئ.
- ✓ د ټوکر ماسکونه واغوندي (که مناسب وي) کله چې ټولنیز واټن ساتل ګران وي.
- ✓ د نورو کارمندانو تلفونونه، میزونه، دفترونه، یا نور کاري شیان او تجهیزات مه کاروئ، د امکان په صورت، د کارمندانو ترمنځ که چیرې شریک شي پاک او ضد عفوني کړئ.
- ✓ په یاد ولرئ چې ځینې خلک له نښو پرته ممکن د ویروس خپرولو وړ وي.

که تاسو د جدي ناروغۍ خطر ډیر وي...



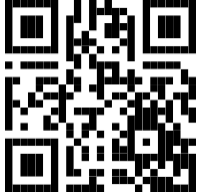
- ✓ د ځانګړي استوګنې غوښتنه کولو لپاره د مدیریت سره اړیکه ونیسئ چې دا به تاسو ته اجازه درکړي چې خپل دندې وظيفې په خوندي ډول ترسره کړئ.

خپل ځان او نور د کویډ-۱۹ څخه د ورځني مخنیوي اقداماتو په ترسره کولو سره خودي کړئ. ✓

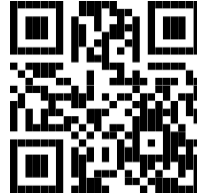
cdc.gov/coronavirus



سرچینې د کړنلارې په اوږدو کې ورته اشاره شوي



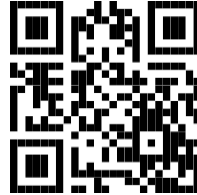
1. کرونا وېروس (۲۰۱۹)
go.usa.gov/xvHEE



6. د کرونا وېروس نښې
go.usa.gov/xvHmR



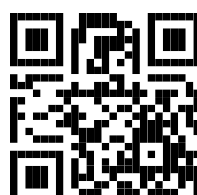
2. د کوید-۱۹ یانډیمیک به
جریان کې کاري ځایونه
go.usa.gov/xvucp



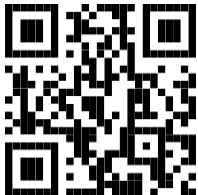
7. څه باید وکړئ که تاسو ناروغ یاست
go.usa.gov/xvHsF



3. د کوید-۱۹ یانډیمیک
پرمهال رستوانتونه او
بارونه
go.usa.gov/xvuc7



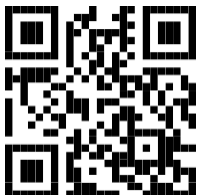
8. د کوید-۱۹ سره اشخاصو لپاره د جلا
کیدو بندول د روغتیا پاملرنې ترتیباتو کې
نډې
go.usa.gov/xvHem



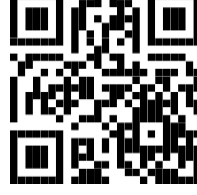
4. د سوداګرۍ او کارګمارونکو
لپاره لنډمهاله لارښود د
کرونا وېروس ناروغۍ
۲۰۱۹ پلان کول او ځواب
وېلو لپاره (کوید-۱۹)
go.usa.gov/xvHma



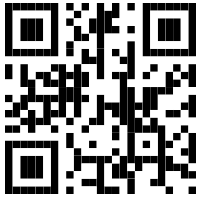
9. په کور کې د چا ناروغۍ درملنه
go.usa.gov/xvHew



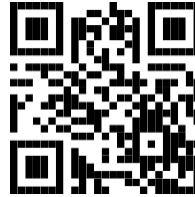
5. د ځای روغتیا
ریاستونو لارښود
bit.ly/LHDDirectory



10. کله او څنګه خپل لاسونه ومینځئ
go.usa.gov/xvz7T



11. د عامه ځايونو، کاري
ځايونو، سوداګرۍ،
ښوونځيو او کورونو پاکولو
او ضد عفوني کولو لپاره
لارښود بيا خلاصول
go.usa.gov/xvz7R



17. امريکايان د معلوماتو قانون
go.usa.gov/xvHtF



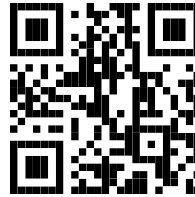
12. ستاسو د تاسيساتو پاکولو او
ضد عفوني کول
go.usa.gov/xvzH2



18. د ټولنې پورې اړوند څرګندونو لپاره د
عامې روغتيا وړاندیزونه
go.usa.gov/xvHz3



13. راټولونه او د ټولنې پيښې
go.usa.gov/xvHeJ



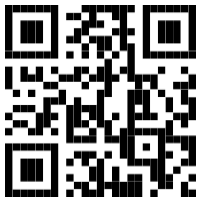
19. د بنسټيز انتقادي زيربنا کاري ځواک په
اره د CISA لارښود
go.usa.gov/xvHuV



14. د ټوکړ ماسکونه نه کار
واخلي ترڅو د کوبد-۱۹
خپريدو ورو کولو کې مرسته
وکړئ
go.usa.gov/xvzH8



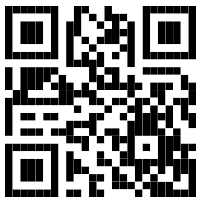
20. د انتقادي زيربنای کارګرانو لپاره د
خونديتوب پروسي پلي کول څوک چې
د شک لرونکي يا ثابيد شوي کوبد-۱۹
ناروغ سره په تماس وي
go.usa.gov/xvHus



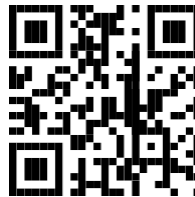
15. عمومي سوداګرۍ تل پوښتل
شوي پوښتنې
go.usa.gov/xvHtY



21. هغه خلک چې د جدي ناروغۍ لپاره په
لوره کچه خطر لري
go.usa.gov/xvHJ8



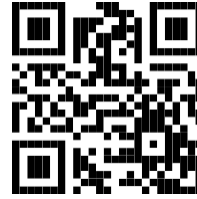
16. EEOC هغه څه دي چې
تاسو بايد ADA، د
بيارغونې قانون او کرونا
ويروس په اړه پوه شئ
go.usa.gov/xvHt5



22. هغه خلک چې اضافي احتياطي اقداماتو ته
اړتيا لري
go.usa.gov/xvHSR



23. ټولنيز واټن ساتل
go.usa.gov/xvHhV



29. د چاپ سرچينې
go.usa.gov/xv6qa



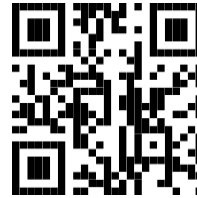
24. د کنټرول درجه بندي
go.usa.gov/xvHhM



30. د روغتيا هڅونې ټوکی
go.usa.gov/xv6q4



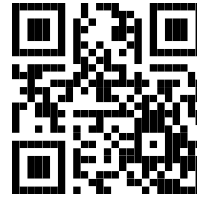
25. د کويډ-۱۹ وبا دوران کې د
ودانيو عملياتو لپاره د
ASHRAE لارښود
bit.ly/ASHRAECOV
D19



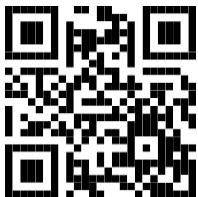
31. ليست N: د SARS-CoV-2 په مقابل
کې د کارولو لپاره ضد عفوني کوونکي
ټوکی
go.usa.gov/xv635



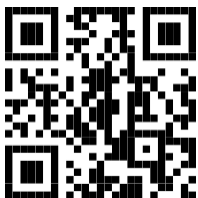
26. د اوږدې مودې بنديديو يا
کم شوي عملياتو وروسته د
ودانيو د بيا خلاصولو لپاره
لارښود
go.usa.gov/xvHhh



32. د CDC سفر روغتيا يادښتونه
go.usa.gov/xv63R



27. ټوخی او چنه اچول
go.usa.gov/xv6qN

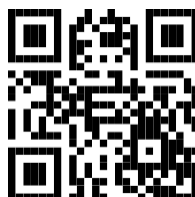


28. د لاس مينځل: پاک
لاسونه د ژوند ژغورل
go.usa.gov/xv6qJ

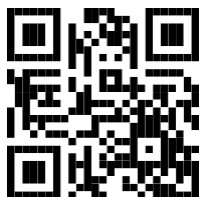
اضافي سرچینې



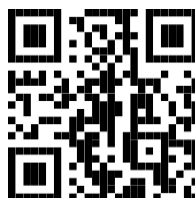
کوید-۱۹ د سوداګرۍ او کار
کمارونکو لپاره حقیقي شیتونه
go.usa.gov/xv63M



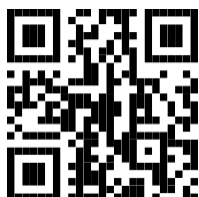
د خطر پیژندنه او ارزونه
go.usa.gov/xv6dT



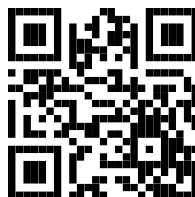
شخصي محافظوي وسایل
go.usa.gov/xv63h



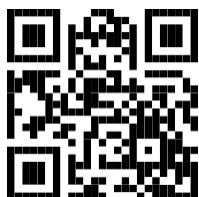
خپل ځان او نورو خوندي کولو څرنگوالی
go.usa.gov/xv6dV



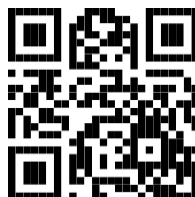
د حرفوي خوندیتوب او روغتیا
اداره (OSHA) معیارونه
go.usa.gov/xv6ph



د OSHA لس ګامونه
go.usa.gov/xv6dd



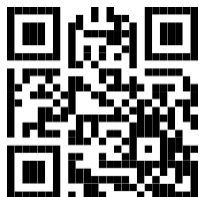
د متحده ایالاتو د کار څانګه
go.usa.gov/xv6da



د ریاست او سیمه ایز روغتیا
ریاست ویب پاڼې
go.usa.gov/xv6dG



د متحده ایالاتو د برابر روزګار
فرصتونو کمیسیون
go.usa.gov/xv6dY



د فشار سره مقابله
go.usa.gov/xv6dg

دا ژباړه د ناروغيو كنټرول او مخنيوي لپاره مركزونه (CDC) لخوا نه دې ترسره شوى او نه هم د CDC رسمي ژباړې په توگه وگنل شي. همداراز CDC د دې ژباړې محتوا او دقت مسؤليت نلري.