



# د تنفسي انتاناتو د خپریدو کمول، په شمول د کوویډ-۱۹، په کاري ځای کې

لکه څنګه چې مونږ د کورونویرس (کوویډ-۱۹) سره په خوندي ډول ژوند کول زده کوو، داسې اقدامات شتون لري چې موږ ټول کولی شو د کوویډ-۱۹ د اخته کېدو او نورو ته د لیرد خطر کمولو کې مرسته وکړو. دا کړنې به د نورو تنفسي انتاناتو د خپریدو کمولو کې هم مرسته وکړي، لکه زکام، چې په اسانۍ سره خپرېږي او په ځینو خلکو کې د جدي ناروغۍ لامل کېدی شي.

## دا معلومات د چا لپاره دي

لاندې معلومات د کارګمارونکو، د کاري ځواک مدیرانو (دواړه معاش ورکوونکي او رضاکاران) او د هغو خلکو لپاره دي چې د کار ځای یا سازمان اداره کوي. دا معلومات به تاسو سره مرسته وکړي چې پوه شئ چې څنګه د تنفسي انتاناتو خپریدل کم کړئ لکه کوویډ-۱۹ او زکام په کاري ځای کې. دا په ځانګړي ډول مهم دی که چیرې د کار ځای کې داسې خلک شتون ولري چې د معافیت سیستم پدې معنی دی چې دوی د کوویډ-۱۹ څخه د جدي ناروغۍ لوړ خطر سره مخ دي.

پداسې حال کې چې د ټولو کارمندانو لپاره نور اړتیا نشته چې په واضح ډول د دوی قانوني روغتیا او خونديتوب خطر ارزونو کې کوویډ-۱۹ په پام کې ونیسي، دا مهمه ده چې د سوداګرۍ، سازمان یا کارګمارونکي په توګه تاسو د روغتیا او خونديتوب پورې اړوند خپلو قانوني مکلفیتونو ته دوام ورکړئ د کارموندنې او مساویانه دندې.

# پوه شئ چې کومې نښې باید په پام کې ونیول شي

تنفسي انتانات په اسانۍ سره د خلکو ترمنځ خپريږي. دا د کارمندانو او کارگمارونکو لپاره مهمه ده چې د نښو څخه خبر وي نو دوی کولی شي نورو خلکو ته د ناروغۍ د خپریدو خطر کمولو لپاره اقدامات وکړي.

د کووید-۱۹ او نورو تنفسي انتاناتو نښې خورا ورته دي نو دا ممکنه نده چې ووايست چې ایا تاسو کووید-۱۹، زکام یا بل انتانی لری یوازې د نښو پر اساس. د کووید-۱۹ سره ډیری خلک به نسبتاً لږ ناروغي ولري، په ځانگړې توگه که دوی واکسين شوي وي.

د کووید-۱۹ نښې نښانې، زکام او عام تنفسي انتانات پدې کې شامل دي:

- دوامداره ټوخی
- لوړه تودوخه، تبه یا یخنی
- ستاسو د خوند یا بوی عادی احساس له لاسه ورکول یا بدلول
- ساه راماتبدل
- ناڅرگنده ستړیا، د انرژي نشتوالی
- د عضلاتو درد یا درد چې د تمرین له امله نه وي
- نه غواړي وڅوري یا د لورې احساس نه کوي
- سر درد چې د معمول پرتله غیر معمولي یا اوږد وي
- د ستوني درد، ډکه پزه یا بهېدنه
- اسهال، د ناروغ احساس یا ناروغه کیدل

ځینې خلک ممکن ټوخی ته دوام ورکړي یا د نورو نښو ښه کیدو وروسته د ستړیا احساس وکړي، مگر دا پدې معنی ندي چې دوی لاهم ساري دي. تاسو کولی شئ د دې نښو په اړه معلومات په [د NHS ویب پاڼه](#).

## څه باید وکړي که چیرې د کارمندانو غړی د تنفسي انتان نښې ولري، پشمول د کووید-۱۹

که چیرې د کارمندانو غړی د تنفسي انتاناتو نښو سره ناروغه وي، لکه کووید-۱۹، دوی باید تعقیب کړي [د هغو کسانو لپاره لارښود چې د تنفسي انتان نښې لري لکه کووید-۱۹](#).

کارگمارونکي، د دوی د قانوني مکلفیتونو سره سم، ممکن په پام کې ونیسي چې څنگه د امکان تر حده د امکان تر حده د دې لارښود تعقیب لپاره د دوی کاري ځواک ملاتړ او وړ کړي.

## د تنفسي انتاناتو خپریدو کمولو لپاره اقدامات ، پشمول د کووید-۱۹

### د واکسین کولو هڅول او فعالول

واکسینونه د کووید-۱۹ ، زکام او نورو ناروغيو څخه د جدي ناروغيو مخنیوي کې خورا اغیزمن دي. کارمندان، د دوی د موجوده قانوني مکلفیتونو سره سم، ممکن په پام کې ونیسي چې څنگه د هغو کارمندانو ملاتړ او وړ کړي چې د واکسین کولو غوښتونکي دي کله چې دوی ته وړاندیز کيږي واکسین ترلاسه کړي. دلته د [کووید-۱۹ واکسین کولو لارښود دی](#) د کارگمارونکو لپاره چې د هغو کړنو په اړه معلومات لري چې کارمندان کولی شي د کارمندانو واکسین کولو توان ولري. په دې اړه لارښوونې هم شتون لري [واکسینونه چې د NHS له لارې شتون لري](#).

### تازه هوا ته اجازه ورکړئ

نیول شوي ځایونو ته د تازه هوا راوړل کولی شي د تنفسي ذرات غلظت کمولو کې مرسته وکړي ، د تنفسي ویروسونو د هوا له لارې د لیرد خطر کموي.

د کووید-۱۹ او نورو تنفسي انتاناتو د اخته کیدو یا تیریدو خطر په ځینو ځایونو کې او کله چې ځینې فعالیتونه ترسره کوي لوړ وي. کله چې یو څوک په انتانی اخته وي تنفس کوي، خبرې کوي، ټوخی یا پرنجی کوي، دوی تنفسي ذرات خوشې کوي کوم چې ویروس لري. دا ذرات کولای شي د سترگو، پوزې یا خولې سره اړیکه ونیسي یا د بل کس لخوا تنفس کیدای شي. دا ویروس لرونکي ذرات هم کولی شي په سطحو کې رابنکته شي او ویروس له یو شخص څخه بل ته د تماس له لارې لیردول کیدی شي. په عموم کې، د تنفسي انتان د نیولو یا تیریدو خطر خورا لوړ دی کله چې د یو چا سره نږدې تماس کې وي چې په ناروغۍ اخته وي.

دا هم ممکنه ده چې تنفسي انتان د هغو خلکو ترمنځ انتقال شي چې نږدې تماس نه لري، په ځانگړې توگه که دوی په گڼه گڼه او/یا ضعیف هوا لرونکي ځای کې وي چیرې چې د ویروس کوچنی ذرات د یو څه وخت لپاره په هوا کې معطل پاتې کیدی شي او چیرې چې ډیر وي. هغه خلک چې ممکن ساري وي. د هوا له لارې د لیرد خطر هغه وخت ډیریري کله چې په یوه ځای

کې اوسیدونکي په انرژي لرونکي فعالیتونو کې برخه اخلي ، لکه تمرین کول ، چیغې وهل ، سندرې ویل یا په لور غږ خبرې کول.

د روغتیا او خوندیتوب اجرایوي چمتو کوي [د وینتیلیشن ارزولو او ښه کولو څرنګوالي په اړه لارښود](#) د کار ځای (روغتیا، خوندیتوب او هوساینې) مقرراتو ۱۹۹۲ لاندې د روغتیا او خوندیتوب اړتیاو سره سم. د کار ځایونو او عامه ودانیو لپاره د کووید-۱۹ تفصیلي لارښوونې [د ودانیزو خدماتو انجنرانو منشور شوی انستیتوت \(CIBSE\)](#) د هغو کسانو لپاره چې غواړي اضافي اقدامات په ځای کړي.

## د کار ځای پاک وساتئ

د کاري ځایونو پاک ساتل د انتانی خطر کموي او کولی شي په کاري ځواک کې ناروغۍ کم کړي. دا په ځانګړي توګه د سطحوونو پاکول مهم دي چې خلک یې ډیر لمس کوي.

کارمندانو ته د پاک کاري چاپیریال ساتلو لپاره د پاکولو محصولاتو، صابون او ګرمو اوبو، او/یا سینیتایزر چمتو کولو سره مرسته کیدی شي.

## د کار په ځای کې اختلالات

هیڅ اړتیا نشته چې د کار ځای کې د تنفسي انتاناتو د خپریدو راپور ستاسو د عامې روغتیا محلي ټیم ته ورکړئ. په هرصورت، که تاسو په خپل کاري ځای کې د تنفسي نښو سره د لوړې کچې خلک تجربه کړئ پورته تشریح شوي کړنې به د خپریدو کمولو کې مرسته وکړي، نو دوی باید وده ومومي او په ډیر سخت ډول پلي شي.

## د کارمندانو د غړو اداره کول چې د کووید-۱۹ څخه د جدي ناروغۍ خطر سره مخ دي

ځینې کارګران د کووید-۱۹ څخه د جدي ناروغۍ ډیر خطر سره مخ دي، د بیلګې په توګه هغه خلک چې کمزوری معافیت سیستم لري.

دلته ځانګړی دی [د هغو خلکو لپاره لارښود چې د معافیت سیستم پدې معنی دی چې دوی په لور خطر کې دي](#)، ځکه چې دوی د انتاناتو سره د مبارزې کم وړتیا لري ، لکه کووید-۱۹. کارګمارونکي ممکن د کووید-۱۹ څخه د ډیر خطر سره د کارمندانو اړتیاو ته پام وکړي ، پشمول هغه کسان چې د معافیت سیستم پدې معنی چې دوی د کووید-۱۹ څخه د جدي ناروغۍ لور خطر سره مخ دي.

## د خطر ارزونه

د هر ایمپلاير يعني نېک لپاره دا شرط اوس ایسته کړل شوی دی چي په [څرگنده توگه به په خپلې د روغتیا او خوندیتوب په هکله خطر ارزونې کښې پر COVID-19 باندې غور کوئ](#). نېکان یعنی کارگمارونکي ممکن په خپلو خطر ارزونو کې بیا هم COVID-19 ځای ورکړي. هغه کارگمارونکي چې په ځانگړي ډول د کووید-۱۹ سره کار کوي ، لکه لابراتوارونه باید د خطر ارزونې ته دوام ورکړي چې کووید-۱۹ په پام کې ونیسي.

کارگمارونکي باید د کار ځای کې د پاکولو، وینتیلیشن او هوساینې تاسیساتو اړتیاو سره مطابقت ته دوام ورکړي (روغتیا، خوندیتوب او هوساینې) مقررات ۱۹۹۲ یا د ساختمان ډیزاین او مدیریت مقررات ۲۰۱۵ د حرفوي روغتیا او خوندیتوب خطرونو کنټرول لپاره.

کارگمارونکي دنده لري چې د روغتیا او خوندیتوب په اړه د خپلو کارمندانو یا د دوی استازو سره مشوره وکړي. هیلت اینډ سېفتی ایگزیکټیو په [دې هکله لارښوونه لري چې څرنگه به خلک په کار کښې خوندي او روغ ساتل کېږي](#).