



UK Health
Security
Agency

کام کی جگہ میں COVID-19 سمیت تنفسی انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کرنا

جیسے جیسے ہم کرونا وائرس (COVID-19) کے ساتھ بحفاظت رہنا سیکھ رہے ہیں، ایسے اقدامات موجود ہیں جو COVID-19 ہونے اور دوسروں تک اس کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرنے کے لیے ہم اٹھا سکتے ہیں۔ ان اقدامات سے دوسری تنفسی انفیکشنز کے پھیلاؤ کی کمی میں بھی مدد ملے گی جیسا کہ فلو، جو کہ تیزی سے پھیل سکتا ہے اور کچھ لوگوں میں شدید بیماری کا موجب بن سکتا ہے۔

یہ رہنمائی کس کے لئے ہے

مندرجہ ذیل معلومات ایمپلائیز، ورک فورس مینجرز (تنخواہ دار اور رضاکار دونوں کے) اور ان لوگوں کے لئے ہے جو کام کی کسی جگہ یا کسی ادارے کا انتظام و انصرام کر رہے ہیں۔ ان معلومات سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ کام کی جگہ میں تنفسی امراض جیسا کہ COVID-19 اور فلو کے پھیلاؤ کو کیسے کم کرنا ہے۔ کام کی جگہ میں یہ خصوصی طور پر ان لوگوں کے لئے بہت اہم ہے جن کا مدافعتی نظام ایسا ہو کہ انہیں شدید طور پر بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہو۔

جبکہ فی الوقت سب ایمپلائرز کے لئے ضروری نہیں ہے کہ وہ قانونی بیلٹھ اور سیفٹی رسک اسسمنٹ میں COVID-19 پر صریحاً غور کریں، مگر یہ اہم ہے کہ بطور ایک بزنس، ادارے یا ایک ایمپلائر یعنی آجر کے آپ بیلٹھ اینڈ سیفٹی، ایمپلائمنٹ اور ایکولیٹیز سے متعلق اپنی ذمہ داریاں پوری کرنا جاری رکھیں۔

جانیئے کہ کونسی علامات ہیں جن پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے:

تنفسی انفیکشنز لوگوں میں بہت تیزی کے ساتھ پھیل سکتی ہیں۔ عملے کے اراکین اور ایمپلائرز کے لئے ان کی علامات سے واقف ہونا بہت ضروری ہے تاکہ وہ دوسرے لوگوں میں اپنی انفیکشن پھیلانے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے اقدامات کر سکیں۔

COVID-19 اور دوسرے تنفسی امراض بہت زیادہ ملتے جلتے ہیں لہذا صرف علامات کی بنیاد پر یہ کہنا ممکن نہیں ہوتا کہ آیا آپ کو COVID-19 ہے، زکام ہے یا کوئی اور انفیکشن ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے، خصوصاً جنہیں ویکسین لگ چکے ہیں، کوویڈ-19 نسبتاً ایک ہلکی سی بیماری ہوگی۔

کوویڈ-19، زکام اور عام تنفسی انفیکشنز کی علامات میں یہ شامل ہیں:

- مسلسل کھانسی
- تیز ٹیمپریچر، بخار یا ٹھنڈ لگنا
- معمول کی سونگھنے اور چکھنے کی حس میں تبدیلی یا ان کا چلے جانا
- سانس چڑھنا
- سمجھ میں نہ آنے والی تھکاوٹ اور نقابت
- پٹھوں میں تکلیف اور درد جو ورزش کی وجہ سے نہ ہوں
- کچھ کھانے کو دل نہ کرنا اور بھوک نہ لگنا
- سر درد جو کہ غیر معمولی ہو یا معمول سے زیادہ دیر تک رہے
- خراب گلا، بھری یا بہتی ہوئی ناک
- اسہال، جی متلانا یا الٹیاں کرنا

کچھ لوگوں میں دوسری علامات میں بہتری آنے کے بعد ہو سکتا ہے کہ ان کی کھانسی جاری رہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہوگا کہ وہ ابھی تک انفیکشنس ہیں۔ آپ [NHS کی ویب سائٹ](#) پر ان علامات کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں

اگر عملے کے کسی ممبر میں COVID-19 سمیت کسی تنفسی انفیکشن کی علامات ہوں

اگر کوئی سٹاف ممبر بیمار ہو اور ان میں تنفسی انفیکشن جیسا کہ COVID-19 کی علامات ہوں تو انہیں [تنفسی انفیکشنز جیسا کہ COVID-19 کی علامات والے لوگوں کے لئے گائڈنس](#) پر عمل کرنا چاہیے۔

اپنی قانونی ذمہ داریوں کے مطابق ایمپلائرز کے لئے شاید بہتر ہو کہ اس بات پر غور کریں کہ اپنے عملے کو کیسے سپورٹ دیں اور انہیں اس گائڈنس پر ممکن حد تک عمل کرنے کے قابل بنائیں۔

کام کی جگہ میں COVID-19 سمیت تنفسی انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے اقدامات

ویکسینیشن کے لئے ترغیب دیں اور اسے قابل عمل بنائیں

ویکسینیشن COVID-19 فلو اور دوسری بیماریوں سے شدید طور پر بیمار پڑنے سے روکنے میں بہت موثر ہیں۔ اپنی موجودہ قانونی ذمہ داریوں کے مطابق ایمپلائرز کے لئے شاید بہتر ہو کہ اس بات پر غور کریں کہ اپنے عملے کو بہترین طریقے سے کیسے سپورٹ دیں اور جو ویکسین لگوانا چاہیں ان کو اس قابل بنائیں۔ ان ایمپلائرز کے لئے [COVID-19 کا ویکسینیشن گائڈ](#) موجود ہے جس میں ان اقدامات کے بارے میں تفصیل ہے جو سٹاف ویکسینیشن کو قابل عمل بنانے کے لئے ایمپلائرز لے سکتے ہیں۔ [NHS کے ذریعے دستیاب ویکسینز](#) پر بھی ایک گائڈنس موجود ہے۔

تازہ ہوا اندر آنے دیں

ایسی جگہوں میں جہاں لوگ موجود ہوں تنفسی ذرات کے ایک جگہ میں جمع ہونے کو کم کرنے میں تازہ ہوا اندر آنے دینا مدد کر سکتا ہے، جس سے ہوا کے ذریعے تنفسی وائرسز کے انتقال کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

بعض جگہوں میں اور کچھ سرگرمیاں کرنے سے کوویڈ-19 یا دوسرے تنفسی انفیکشنز کے لگنے اور دوسروں کو منتقل کرنے کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔ کسی انفیکشن سے متاثرہ کوئی فرد جب سانس لیتا ہے، بولتا ہے، کھانستا یا چھینکتا ہے تو وہ تنفسی ذرات خارج کرتا ہے جس میں وائرس ہو سکتا ہے۔ یہ ذرات آنکھوں ناک اور منہ کے ساتھ کونٹیکٹ میں آ سکتے ہیں اور کوئی دوسرا شخص ان کو سانس کے ذریعہ اندر لے جا سکتا

ہے۔ وائرس پر مشتمل یہ ذرات مختلف سطحوں پر بھی گر سکتے ہیں اور چھونے کے ذریعے یہ وائرس ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل ہو سکتا ہے۔ تنفسی انفیکشن ہونے یا اسے آگے منتقل کرنے کا خطرہ عمومی طور پر اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب آپ کسی متاثرہ شخص کے ساتھ قریبی کونٹیکٹ میں ہوں۔

ایسے لوگوں کے مابین بھی وائرس کے منتقل ہونا ممکن ہیں جو ایک دوسرے کے قریبی کونٹیکٹ نہ بھی ہوں، خصوصاً پرہجوم جگہوں میں اور/یا بہت ہی کم ہوادار جگہوں میں جہاں چھوٹے ذرات کچھ وقت کے لئے ہوا میں معلق رہ سکتے ہیں اور جہاں پر زیادہ لوگ ایسے ہو سکتے ہیں جو شاید انفیکشنس یعنی متاثرہ ہوں۔ ہوا کے ذریعے انتقال کا خطرہ ایسی جگہ میں زیادہ ہوجاتا ہے جب اندر موجود لوگ کسی جسمانی مشقت والی سرگرمی میں مصروف ہوں، جیسا کہ ورزش، چیخنا، گانا یا زور زور سے باتیں کرنا۔

بیلتم اور سیفٹی ایگزیکٹیو اس بارے میں ورک پلیس (بیلتم، سیفٹی اینڈ ویلفیئر) ریگلویشنز 1992 کے حفاظتی تقاضوں کے مطابق [گائڈنس مہیا کرتا ہے کہ ونٹیلیشن یعنی ہوا کی آمدورفت کا کیسے جائزہ لیا جائے اور اس کو کیسے بہتر بنایا جائے](#) COVID-19 سے متعلق کام کی جگہوں اور عوامی عمارتوں کے بارے میں خصوصی گائڈنس [چارٹرڈ انسٹیٹوشن آف بلڈنگ سروسز انجینئرز \(سی آئی بی ایس ای\)](#) کی جانب سے فراہم کی جاتی ہے۔

کام کی جگہ صاف رکھیں

کام کی جگہوں کو صاف رکھنا انفیکشن کے خطرے کو کم کرتا ہے اور عملے کے اراکین میں بیمار پڑنے کی شرح کم کر سکتا ہے۔ یہ خاص طور پر ضروری ہے کہ ایسی سطحوں کو صاف کیا جائے جنہیں لوگ اکثر چھوتے ہیں۔

سٹاف کو صفائی کی مصنوعات، صابن اور گرم پانی اور/یا سینٹائزر مہیا کر کے کام کے ایک صاف ماحول کو برقرار رکھنے میں سپورٹ دی جا سکتی ہے۔

ورک پلیس یعنی کام کی جگہ میں آؤٹ بریکس (یعنی بیماری کا پھوٹ پڑنا)

آپ کو اپنے لوکل پبلک ہیلتھ ٹیم کو کام کی جگہوں میں تنفسی انفیکشنز کے آؤٹ بریکس یعنی پھوٹنے کی رپورٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم اگر آپ کے ورک پلیس میں بڑی سطح پر لوگوں میں تنفسی علامات نمودار ہو

رہی ہوں تو یہاں پر اوپر دئے گئے اقدامات پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد دیں گے لہذا انہیں پروان چڑھانا اور زیادہ سختی سے لاگو کرنا چاہیئے۔

عملے کے ان ارکان کو مینج کرنا جنہیں COVID-19 سے شدید طور پر بیمار ہونے کا بہت زیادہ خطرہ ہو

کچھ کارکنان کو COVID-19 سے شدید طور پر بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے مثلاً ایسے لوگ جن کا مدافعتی نظام کمزور ہے۔

ان لوگوں کے لئے خصوصی [گائڈنس موجود ہے جن کے مدافعتی نظام کا مطلب یہ ہے کہ وہ زیادہ بڑے خطرے سے دوچار ہیں](#) کیونکہ ان میں انفیکشنز جیسے COVID-19 کا مقابلہ کرنے کی کم صلاحیت ہوتی ہے۔ ایمپلائرز کو ایسے ملازمین کی ضروریات پر غور کرنا چاہیئے جو COVID-19 سے زیادہ خطرے کی زد پر ہیں، ان لوگوں سمیت جن کے مدافعتی نظام کا مطلب یہ ہے کہ COVID-19 سے شدید طور پر بیمار پڑنے کے زیادہ بڑے خطرے سے دوچار ہیں۔

رسک اسیسمنٹ

ایمپلائرز کے لئے [اپنی ہیلتھ اینڈ رسک اسیسمنٹ میں COVID-19 پر خصوصی غور کرنے کی ریکوائرنٹس یعنی شرط بٹا دی گئی ہے](#)۔ ایمپلائرز اپنی رسک اسیسمنٹ میں کوویڈ-19 کو کور کرنا جاری رکھ سکتے ہیں۔ وہ ایمپلائرز جو خاص طور پر کوویڈ-19 کے ساتھ کام کرتے ہیں، جیسا کہ لیبارٹریز ان پر لازم ہے کہ ایسی رسک اسیسمنٹ کریں جن میں کوویڈ-19 پر غور ہو۔

ایمپلائرز کو ورک پلیس (ہیلتھ، سیفٹی اینڈ ویلفیئر) ریگولیشنز 1992 میں دی گئیں صفائی، ہوا کی آمدورفت اور فلاحی سہولیات کی ضروریات پر عمل کرنا جاری رکھنا چاہیئے یا کنسٹرکشن ڈیزائن اینڈ مینجمنٹ ریگولیشنز 2015 میں، تاکہ اکیوپیشنل ہیلتھ اور سیفٹی رسکس پر قابو پایا جا سکے۔

ایمپلائرز کا فرض بنتا ہے کہ وہ ہیلتھ اور سیفٹی کے معاملات پر اپنے ملازمین کے ساتھ صلاح و مشورہ کریں۔ دی ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو کے پاس [گائڈنس موجود ہے کہ کام پر لوگوں کو کسے محفوظ اور تندرست رکھا جائے](#)