

ਕੋਵਿਡ-19 ਸਿਖਲਾਈ



Leave Blank

ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

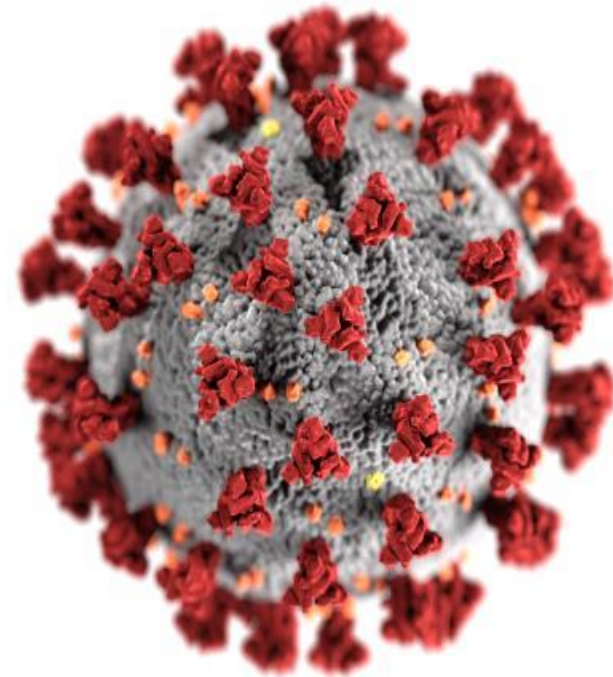
ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦਿਓ (ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ)

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਿਵਾਰਕ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ
ਸਮੇਤ:

1. ਕੋਵਿਡ-19 ਕੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ
2. ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਪੜਾਅ
3. ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੈ
4. ਬਿਮਾਰੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਭ
5. ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ
6. ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਸਾਰਸ-ਕੋਵਿ 2

- ਕਿਸਮ – ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ, ਇਸਦੀ ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਕਰਕੇ
- ਵਜ੍ਹਾ ਕੋਵਿਡ-19



ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਆਓ! ਉਸ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ਜੋ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਮੋਢੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਸਾਰਸ-ਕੋਵਿ-2 ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

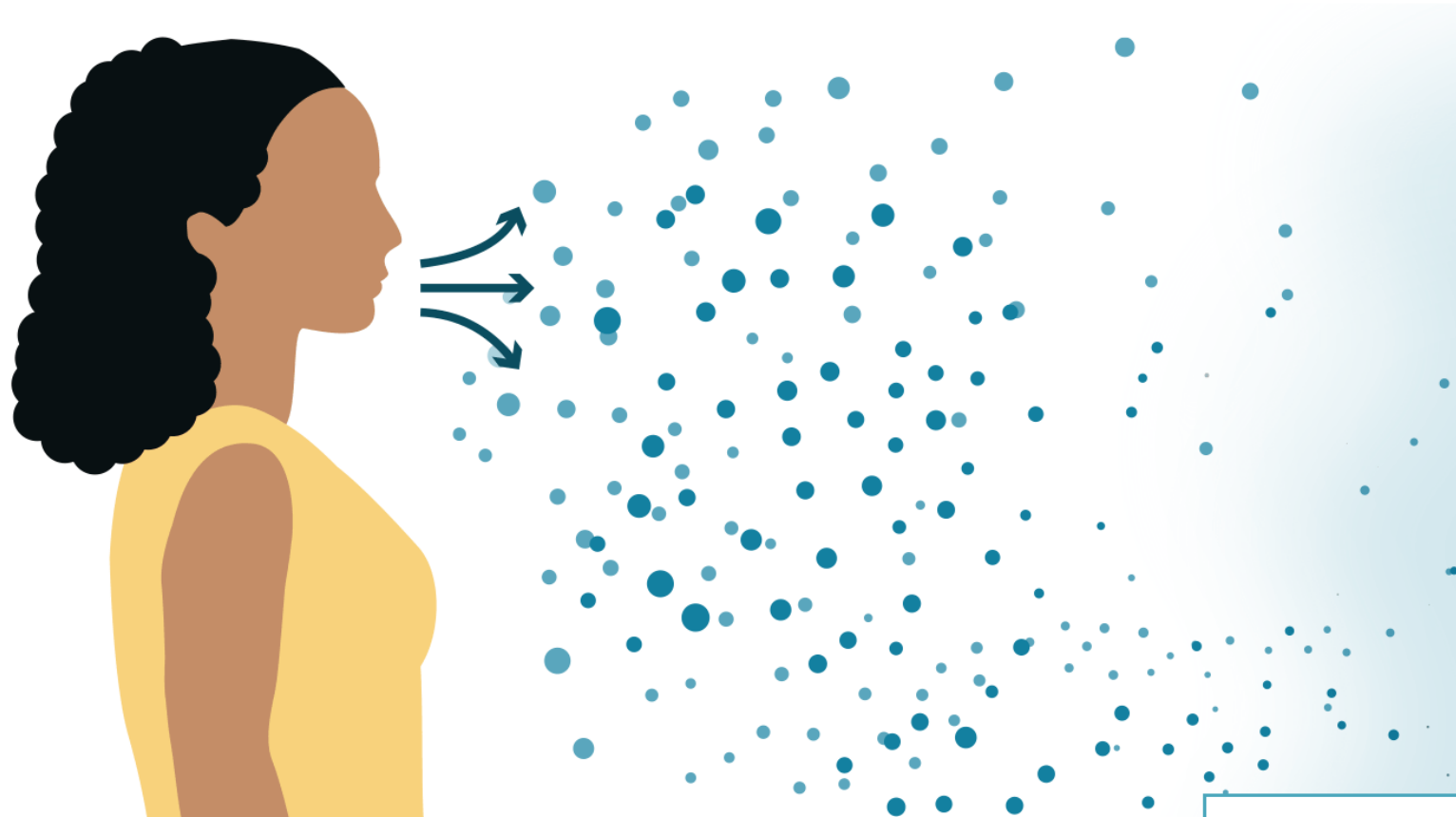
CO = ਕੋਰੋਨਾ, ਗੋਲਾਕਾਰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ “ਪਰਤ” ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਪ-ਮੁਕਟ ਉੱਤੇ ਤਿੱਖੀ ਨੋਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

VI = ਵਾਇਰਸ

D = ਬਿਮਾਰੀ

19 = ਸਾਲ, ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਸੀ

1. ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?



ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਸੁਆਸ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਹਵਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬੋਲਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ, ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਛਿੱਟੇ ਰਾਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਢੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ- ਛਿੱਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ।

ਵੱਡੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਡਿੱਗ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਛੋਟੇ ਛਿੱਟੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ 6 ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਸਦਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

1. ਰੋਗ ਦੀ ਨਿਮਾਨੀ = ਲੱਛਣ



ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਵਾਇਰਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹੋਰ ਤਰਕ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਪਰਦਾ ਪਹਿਨੋ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

-ਖੰਘ, ਸਾਹ ਘੱਟ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

-ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ

-ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ

- ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ

- ਨਵਾਂ ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਰਹਿਣੀ

ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਂਤ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਕ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਆਓ। (ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਕਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਬਰ ਦੇਣ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਭਰੋ।)

2. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਉੱਥੇ ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

1. ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਅਸੀਂ ਹੱਥ-ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਾਂਗੇ। **(ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ)**

2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ।

2. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਕੋਵਿਡ -19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਚਿਹਰਾ-ਪਰਦਾ ਪਹਿਨੋ ।

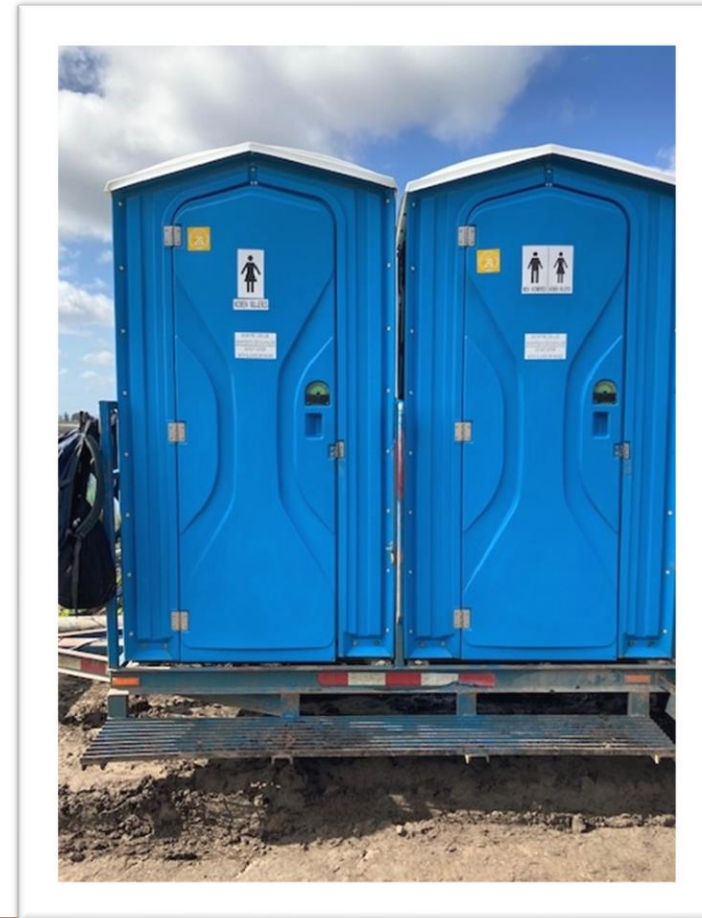
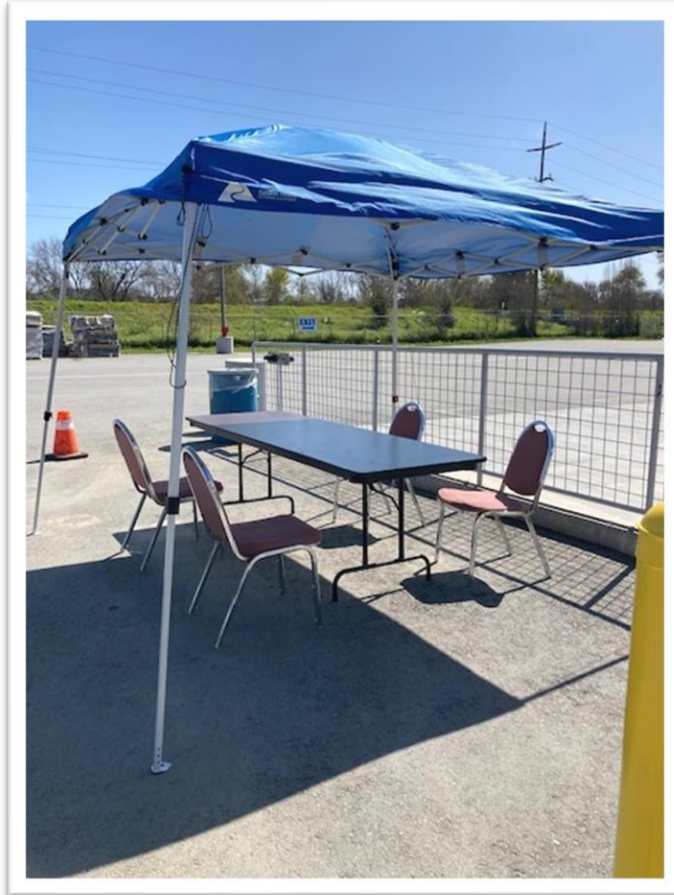
ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਚਿਹਰਾ-ਪਰਦਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

(‘ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਰਦੇ’ ‘ਤੇ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ – ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਰਦੇ ਲੈਣ ਲਈ ਸਥਾਨ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ‘ਫਿਲਟਰਿੰਗ ਫੇਸਪੀਸ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ’ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ । (ਇਸ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ।)

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੱਸਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾਸ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਪਰਦਾ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ: ਚਿਹਰਾ-ਪਰਦਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਵਾਸ-ਯੰਤਰ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

2. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਿਹਾਰ



ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਾਰਜ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੁੱਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

-ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ

-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ

- ਆਰਾਮ-ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਹੈਂਡਲ, ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨ

- ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦ ਅਤੇ ਸ਼ਾਜੋ-ਸਾਮਾਨ

(ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ)

ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ (ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ) ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਹੋਰ ਕਾਮਿਆਂ ਨੇੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

2. ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ

Appendix A: Identification of COVID-19 Hazards

All persons, regardless of symptoms or negative COVID-19 test results, will be considered potentially infectious. Particular attention will be paid to areas where people may congregate or come in contact with one another, regardless of whether employees are performing an assigned work task or not. For example: meetings, entrances, bathrooms, hallways, aisles, walkways, elevators, break or eating areas, cool-down areas, and waiting areas.

Evaluation of potential workplace exposure will be to all persons at the workplace or who may enter the workplace, including coworkers, employees of other entities, members of the public, customers or clients, and independent contractors. We will consider how employees and other persons enter, leave, and travel through the workplace, in addition to addressing fixed work locations.

Person conducting the evaluation: **[enter name(s)]**

Date: **[enter date]**

Name(s) of employee and authorized employee representative that participated: **[enter name(s)]**

Interaction, area, activity, work task, process, equipment and material that potentially exposes employees to COVID-19 hazards	Places and times	Potential for COVID-19 exposures and employees affected, including members of the public and employees of other employers	Existing and/or additional COVID-19 prevention controls, including barriers, partitions and ventilation

ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ (**ਭਰੋ, ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ**) ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

(**ਖਤਰੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।**)

3. ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੈ



ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਆਓ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਵਗੈਰਾ 'ਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ

ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ)

ਕੰਪਨੀ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ. (ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ)

4. ਕੋਵਿਡ-19 ਜਿਮਨੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਛੁੱਟੀ

ਕਾਰਗਰ ਤਾਰੀਖਾਂ:
ਜਨਵਰੀ 1, 2021 ਤੋਂ
ਸਤੰਬਰ 30, 2021

2021 COVID-19 Supplemental Paid Sick Leave

Effective March 29, 2021

Covered Employees in the public or private sectors who work for employers with more than 25 employees are entitled to up to 80 hours of COVID-19 related sick leave from January 1, 2021 through September 30, 2021, immediately upon an oral or written request to their employer. If an employee took leave for the reasons below prior to March 29, 2021, the employee should make an oral or written request to the employer for payment.

A covered employee may take leave if the employee is unable to work or telework for any of the following reasons:

- Caring for Yourself: The employee is subject to quarantine or isolation period related to COVID-19 as defined by an order or guidelines of the California Department of Public Health, the federal Centers for Disease Control and Prevention, or a local health officer with jurisdiction over the workplace, has been advised by a healthcare provider to quarantine, or is experiencing COVID-19 symptoms and seeking a medical diagnosis.
- Caring for a Family Member: The covered employee is caring for a family member who is subject to a COVID-19 quarantine or isolation period or has been advised by a healthcare provider to quarantine due to COVID-19, or is caring for a child whose school or place of care is closed or unavailable due to COVID-19 on the premises.
- Vaccine-Related: The covered employee is attending a vaccine appointment or cannot work or telework due to vaccine-related symptoms.

ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਕੰਪਨੀ ਵਜੋਂ 25 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਬੰਧੀ ਤਰਕ 'ਤੇ 80 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਛੁੱਟੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮੁਕਤੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ/ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ 2021 ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਪਰ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਤੁਸੀਂ (ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਭਾਗ) ਤੋਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ, 80 ਘੰਟੇ ਤੱਕ। ਇਹ ਛੁੱਟੀ 30 ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 80 ਘੰਟੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਰੱਖਿਅਤ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤ (ਐਪਾਇੰਟਮੈਂਟ) ਲਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਛੁੱਟੀ ਤਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 90 ਦਿਨ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਪੁੱਛੋ **(ਕੰਪਨੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਦਾ ਨਾਮ)**। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਜੁਬਾਨੀ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ

4. ਹੋਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਉਪਲੱਬਧ ਲਾਭ



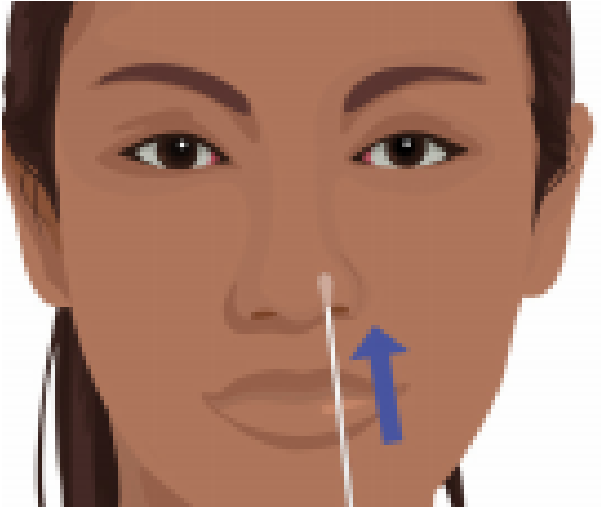
ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਵੀ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

ਕਾਮੇ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ (ਜੇਕਰ ਕੰਮ-ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ) (ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਤੀ-ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਵੇਰਵੇ ਸਮੇਤ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ)

ਅਤੇ ਹੋਰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਅਧਿਕਤਰ ਮੁਕਰਰ ਕੀਤੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਫਾਇਦੇ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ)

5. ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ



ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

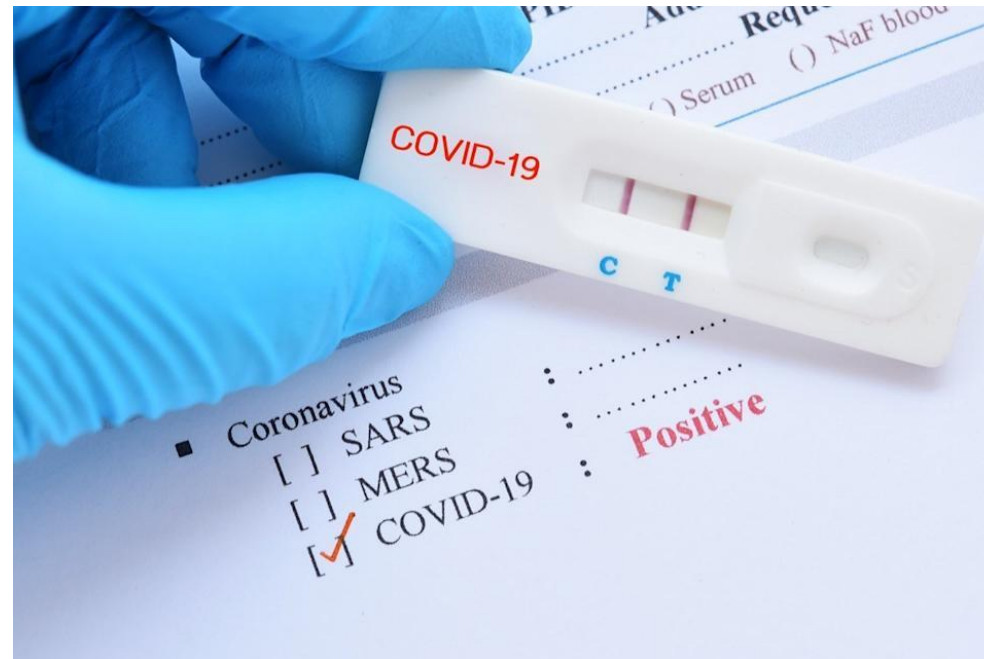
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੰਦੇਸਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ

ਸਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂਚ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ (**ਆਮ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ**)

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋਗੀ

ਜੇਕਰ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬੀਤਿਆ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਕੋਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਨੀਤੀ ਹੈ (**ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਨੀਤੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ**)

5. ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ



ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਹੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਨਾਕਾਰਤਮਕ ਆਈ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਓ/ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਅੱਛ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿਓ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ)

6. ਟੀਕਾਕਰਨ



ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖਦੀ ਬਾਂਹ, ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ, ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੀਕਿਆਂ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ, ਪਰ ਉਹ ਗਲਤ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਕੇ ਦੇ ਆਮ ਗੌਣ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਵਾਦੀ, ਸਾਡੀ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਗੌਣ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ-ਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਟੀਕੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ (ਚਿਹਰਾ-ਪਰਦਾ ਪਹਿਨਣ ਲਈ, ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰਾਂ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ?

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ!



UCDAVIS
Western Center for
Agricultural Health and Safety

Leave Blank

ਨਿਰੀਖਕ ਸੂਚਨਾ:

ਪੁੱਛੇ ਜੇਕਰ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਕੋਵਿਡ ਰੋਕਥਾਮ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਜਾਂ ਕਾਪੀ

ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਕਾਪੀ

ਹੋਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਣਕਾਰੀ



UCDAVIS

Western Center for
Agricultural Health and Safety

*Content produced with support from the Western Center for
Agricultural Health and Safety with financial support from the
Labor Workforce Development Agency.*