

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਦੇਸ਼

Safety Notice for Workers Coronavirus (COVID – 19)

The following document was put together in collaboration between the BCCSA and the Prime Contractors Technical Advisory Committee (PCTAC). It provides the most up to date recommendations for worker's entering construction sites in B.C. amidst the COVID-19 pandemic. This document will be updated regularly as new information arises.

ਇਹ ਪੱਤਰ BCCSA ਅਤੇ ਪਰਾਈਮ ਕੋਨਟਰੈਕਟਰ ਟੈਕਨੀਕਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ (PCTAC) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਤਰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਉਣ ਤੇ ਇਸ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਕੀ ਹੈ? What is Coronavirus (COVID-19)

- ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਠੰਡ-ਜੁਕਾਮ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
COVID-19 is a virus that can cause illness ranging from a cold-like illness to a severe lung infection. In some cases it can cause hospitalization and death.
- ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ 2-14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Symptoms may appear between 2 days to 14 days after being exposed.
- ਲੋਕ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
People can spread the disease even before they start showing symptoms.

ਬਚਾਅ ਲਈ ਮੁੱਖ ਕਦਮ: Key Prevention Steps:

1. ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ – ਸਥਾਨ ਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ।

Social Distancing: Stay 2 meters away from other people on-site



2. ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। Keep Your Mind on Your Task!

ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। This is very important for all workers to remember during this pandemic. Keeping your mind on your task is critical to prevent any incidents from happening.

ਹਾਲਾਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। Things are changing daily. You should expect daily communications from your employer and be prepared that you may be expected to change your routines.

ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ: Some examples of this:

- ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ Enforcing social distancing
- ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਟੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ
Cleaning and disinfecting your tools and work surfaces after every use
- ਫਰਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੈਂਟ (ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
Temperature checks from First Aid Attendants
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ
Wellness questions being asked to ensure you are not sick before entering sites or random checks

3. ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: Follow These Tips:



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ।
ਜੇ ਸਾਬਣ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਫਿਰ ਅਲਕੋਲ-ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।

Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer.



ਆਪਣਾ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ-ਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹਣਾ ਤੋਂ ਬਚੋ
Avoid touching your eyes, nose and mouth with unwashed hands.

ਆਪਣੀ ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਖੰਘ, ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟੀਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।
ਟੀਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਕੁੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁਟੋ

Cover your cough or sneeze with your elbow or a tissue. Throw tissue in the trash.



ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਜਾਉ

Avoid close contact with people who are sick.



ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰਖੋ
Clean and disinfect objects and surfaces that are frequently touched.



✓ **RIGHT** ਸਹੀ



✗ **WRONG** ਗਲਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ! Stay home when you are sick!

ਘਰ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੈ! Stay home when someone you live with is sick!

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? What Are the Symptoms?

ਬੁਖਾਰ

ਖੰਘ

ਛਿੱਕਣਾ

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

Fever

Cough

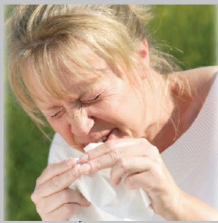
Sneezing

Sore
Throat

Difficulty
Breathing

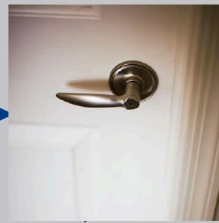
ਇਹ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ? How does COVID-19 Spread?

- ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ ਉਸ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
Breathing in droplets in the air that are created when people cough or sneeze
- ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣਾ (ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣੀ) Close contact with other people (shaking hands or hugging)
- ਗੰਦੇ/ਮਿਲੇ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ
Touching contaminated surfaces and then touching the face, mouth, or food.



Jane is unwell. When she sneezes, coughs or talks, droplets go into the air. These droplets can enter the eyes, nose and mouth of people nearby.

ਇਹ ਬੀਬੀ ਬਿਮਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਖੰਘਦੀ, ਛਿੱਕਦੀ ਜਾਂ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਛਿੱਟੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਜਨ। ਇਹ ਛਿੱਟੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



Jane coughs into her hand, then touches a door handle. Now the virus is on the handle.

ਫਿਰ ਬੀਬੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕੰਡੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀਟਾਨੂੰ ਕੰਡੇ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ।



George opens the door handle that Jane touched. The virus moves to his hand. He touches his nose, and it enters his body. A few days later, George is sick with the virus.

ਇਸਨੇ ਉਹੀ ਕੰਡੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾਇਆ, ਹੁਣ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀਟਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਹੱਥ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਗਏ। ਨੱਕ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ।



George passes the virus to his daughter Sonia. A few days later, Sonia feels unwell. She may have spread the virus to her classmates if she attended school with the virus.

ਹੁਣ ਇਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਧੀ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲਗਦਾ। ਜੇ ਬੱਚੀ ਸਕੂਲ ਜਾਵੇ, ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਫਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

What should you do if you have symptoms or have been exposed?



ਸਿਹਤ ਦੀ ਖੁਦ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬ ਸਾਈਟ ਦੇਖੋ Use the BCCDC

BC COVID-19 Symptom Self-Assessment Tool

Self-Assessment tool <https://covid19.thrive.health>

ਜੇ ਕੋਈ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰੋ।

If you have any symptoms, isolate yourself from others as quickly as possible.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਪਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖੋ। If you have been in close contact with someone who is being tested for COVID-19 or has tested positive, stay home and monitor yourself for symptoms and take your temperature every day.