

English	Thai
FACTSHEET	เอกสารข้อเท็จจริง
HOW TO SUPPORT YOUR EMPLOYEES DURING COVID-19	วิธีให้ความช่วยเหลือกับพนักงานของคุณในช่วง COVID-19
Everyone has a role to play in creating a safe working environment. As an employer, you need to provide a safe workplace for workers and eliminate or reduce workplace risk.	ทุกคนมีบทบาทในการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัย ในฐานะนายจ้าง คุณจำเป็นต้องจัดให้มีสถานที่ทำงานที่ปลอดภัยสำหรับพนักงานและกำจัดหรือลดความเสี่ยงในสถานที่ทำงาน
You should encourage your employees to raise work health and safety issues with you, and work with them to address them.	คุณควรส่งเสริมพนักงานของคุณให้ยกประเด็นเรื่องสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงานกับคุณ และร่วมมือกับพวกเขาเพื่อจัดการกับปัญหาเหล่านั้น
Anyone who is unwell should not be at work. If anyone develops symptoms at work such as fever, cough, sore throat or shortness of breath, you should ask them to seek medical advice	ใครก็ตามที่ไม่สบายไม่ควรมาที่ทำงาน หากใครมีอาการในที่ทำงาน เช่น เป็นไข้ ไอ เจ็บคอหรือหายใจลำบาก คุณควรขอให้พวกเขาไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ
Physical distancing for employees	การรักษาระยะห่างทางกายภาพสำหรับพนักงาน
Where possible, within both the front of house customer facing areas and back of house areas (such as behind the counter and kitchens etc.), should provide enough space to allow for 1 person per 4 square metres of space in enclosed areas in accordance with general health advice.	หากเป็นไปได้ ภายในพื้นที่ที่ต้องหันหน้าเข้าหาลูกค้าทั้งบริเวณด้านหน้าของร้านและบริเวณหลังร้าน (เช่น หลังเคาน์เตอร์และครัว เป็นต้น) ควรจัดให้มีพื้นที่ที่เพียงพอสำหรับ 1 คนต่อ 4 ตารางเมตรในพื้นที่ปิดล้อมตามคำแนะนำด้านสุขภาพทั่วไป
Workers will not always be able to keep 1.5 metres apart at all times at the workplace. For example, workers may have to work closely with each other because of the nature of the task and some tasks require workers to be in close proximity to be carried out safely.	คนงานจะไม่สามารถรักษาระยะห่าง 1.5 เมตรได้ตลอดเวลาในสถานที่ทำงาน ตัวอย่างเช่น คนงานอาจต้องทำงานใกล้ชิดกันเนื่องจากลักษณะของงานและงานบางอย่างยังทำให้คนงานต้องอยู่ใกล้กันเพื่อให้ดำเนินการไปได้อย่างปลอดภัย

For example:	ยกตัวอย่างเช่น
<ul style="list-style-type: none"> • Chefs in a small kitchen • Supporting an apprentice to safely perform a new skill • Lifting heavy objects 	<ul style="list-style-type: none"> • พ่อครัว/แม่ครัวในห้องครัวขนาดเล็ก • การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ฝึกงานเพื่อฝึกทักษะใหม่ได้อย่างปลอดภัย • การยกของหนัก
If close contact between staff is unavoidable, you should implement other control measures such as:	หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดระหว่างพนักงานได้ ควรใช้มาตรการควบคุมอย่างอื่น เช่น
<ul style="list-style-type: none"> • Minimising the number of people within an area at any time • Staggering start, finish and break times where appropriate • Moving work tasks to different areas of the workplace or off-site if possible • If possible, separating workers into dedicated teams and have them work the same shift or work in a particular area and consider whether these dedicated teams can have access to their own meal areas or break facilities • Ensuring each worker has their own equipment or tools 	<ul style="list-style-type: none"> • การลดจำนวนคนให้น้อยที่สุดภายในพื้นที่หนึ่ง ๆ อยู่ตลอดเวลา • การสลับเวลาเริ่มงาน เสร็จงาน และเวลาพักเป็นช่วง ๆ เท่าที่เหมาะสม • การย้ายงานไปตามพื้นที่ต่าง ๆ ของสถานที่ทำงานหรือนอกสถานที่ หากเป็นไปได้ • หากเป็นไปได้ ให้แยกคนงานเป็นทีมงานเฉพาะและให้พวกเขาทำงานในกะเดียวกันหรือทำงานในพื้นที่เฉพาะแห่งหนึ่ง และพิจารณาว่า พนักงานเฉพาะเหล่านี้สามารถเข้าถึงพื้นที่รับประทานอาหารของตัวเอง หรือมีสิ่งอำนวยความสะดวกในช่วงพักของตัวเองหรือไม่ • การให้แน่ใจว่าคนงานแต่ละคนใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือของตัวเอง
Looking after your employees' mental health	ดูแลสุขภาพจิตของพนักงานของคุณ
Under Work Health and Safety laws, you must eliminate or minimise the risk to psychological health and safety arising from the work carried out by your business as much as you reasonably can.	ภายใต้กฎหมายสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน (Work Health and Safety) คุณต้องกำจัดหรือลดความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการทำงานในธุรกิจของคุณให้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้อย่างสมเหตุสมผล

<p>COVID-19 is a stressful time for many people. Your employees might be impacted in a number of ways, such as:</p>	<p>ช่วง COVID-19 เป็นช่วงเวลาที่เครียดสำหรับหลาย ๆ คน พนักงานของคุณอาจได้รับผลกระทบในหลาย ๆ ด้าน เช่น</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Concerns they will be exposed to COVID-19 at work • Exposure to customer violence or aggression • Increased workloads or time at work • Fatigue • Poor environmental conditions 	<ul style="list-style-type: none"> • ความกังวลว่า พวกเขาอาจจะสัมผัสกับโรค COVID-19 ในสถานที่ทำงาน • การเผชิญกับความรุนแรงหรือความก้าวร้าวของลูกค้า • ปริมาณงานหรือเวลาที่ต้องเพิ่มขึ้นในที่ทำงาน • ความเหนื่อยล้า • สภาพแวดล้อมที่ย่ำแย่
<p>Staff may be feeling anxious about coming into their normal work setting or undertaking their normal duties.</p>	<p>พนักงานอาจรู้สึกกระวนกระวายใจเกี่ยวกับการเข้ามาในบริเวณสถานที่ทำงานปกติหรือทำหน้าที่ปกติของพวกเขา</p>
<p>It is important to regularly check in with staff and support their wellbeing. If work hours have increased it's important to monitor and manage fatigue issues.</p>	<p>จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องคอยตรวจสอบกับพนักงานและให้การสนับสนุนพวกเขาในด้านความเป็นอยู่ที่ดีอย่างสม่ำเสมอ หากมีการเพิ่มชั่วโมงทำงาน สิ่งสำคัญคือ ต้องคอยเฝ้าระวังและจัดการปัญหาเรื่องความเหนื่อยล้าด้วย</p>
<p>Tips for managing stress from COVID-19:</p>	<p>เคล็ดลับในการจัดการกับความเครียดจาก COVID-19</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Be well informed with information from official sources and regularly communicate with workers • Consult your workers on any risks to their psychological health • Provide workers with a point of contact to discuss their concerns • Inform workers about their entitlements • Proactively support workers and regularly ask if they are okay 	<ul style="list-style-type: none"> • ติดตามรับทราบข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่เป็นทางการและหมั่นสื่อสารกับคนงานเป็นประจำ • ปรึกษาคนงานของคุณเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตของพวกเขา • จัดให้มีจุดให้คนงานติดต่อได้เพื่อหารือเกี่ยวกับข้อกังวลของพวกเขา • แจ้งคนงานเกี่ยวกับสิทธิพึงได้ของพวกเขา • ให้การสนับสนุนเชิงรุกแก่คนงานและหมั่นถามว่า พวกเขายังสบายดีอยู่หรือไม่
<p>In order to be best positioned to support your employees, it's important that you look after your own wellbeing too.</p>	<p>เพื่อให้มีศักยภาพสูงสุดในการสนับสนุนพนักงานของคุณ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องดูแลความเป็นอยู่ที่ดีของคุณเองด้วยเช่นกัน</p>

Resources	แหล่งข้อมูล
Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service - 1800 512 348	บริการให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต Beyond Blue Coronavirus ที่ 1800 512 348
www.coronavirus.beyondblue.org.au www.health.act.gov.au/services-and-programs/mental-health/mental-health-and-wellbeing-during-covid-19	www.coronavirus.beyondblue.org.au www.health.act.gov.au/services-and-programs/mental-health/mental-health-and-wellbeing-during-covid-19
Handwashing and hygiene	การล้างมือและสุขอนามัย
Good hygiene is necessary to stop the spread of COVID-19. This means:	สุขอนามัยที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นต่อการหยุดการแพร่ระบาดของ COVID-19 สิ่งนี้หมายถึง
<ol style="list-style-type: none"> 1. Frequent hand washing with soap (for 20-30 seconds) or hand sanitising. 2. Limiting contact with others 3. Not touching your face 4. Covering your mouth when you cough or sneeze with a clean tissue or your elbow 5. Putting used tissues straight into the bin 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ (เป็นเวลา 20-30 วินาที) หรือใช้เจลล้างมือ 2. จำกัดการติดต่อกับผู้อื่น 3. ไม่สัมผัสใบหน้าของคุณ 4. ปิดป้องปากของคุณเมื่อไอหรือจาม โดยใช้กระดาษทิชชูสะอาดหรือข้อพับด้านในข้อศอกของคุณ 5. ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะทันที
You should talk to your employees about the importance of good hand hygiene and provide access to soap, warm water, paper towel and hand sanitiser on the premises	คุณควรพูดคุยกับพนักงานของคุณเกี่ยวกับความสำคัญของการรักษาสุขอนามัยของมือให้ดี และจัดหาสบู่ น้ำอุ่น กระดาษเช็ดมือ และเจลล้างมือให้มีไว้ในสถานประกอบการ
Ask workers to minimise contact with others where possible, such as through cashless transactions.	ขอให้คนงานลดการติดต่อสัมผัสกับผู้อื่นให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เช่น ใช้การรับชำระเงินแบบไม่ใช้เงินสด

Cleaning and disinfecting	การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ
Ensure your employees know how to implement appropriate cleaning and disinfecting measures at work.	ให้แน่ใจว่าพนักงานของคุณรู้จักวิธีการใช้มาตรการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อที่เหมาะสมในสถานที่ทำงาน
Your business should be cleaned at least once a day using a detergent or a 2-in-1 detergent and disinfectant solution.	ธุรกิจของคุณควรทำความสะอาดอย่างน้อยวันละครั้งโดยใช้น้ำยาล้างทำความสะอาดหรือน้ำยาผสมโดยใช้สัดส่วนน้ำยาล้างทำความสะอาด 2 ส่วน ต่อน้ำยาฆ่าเชื้อ 1 ส่วน
More frequently touched surfaces should be cleaned more often, such as:	พื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ควรได้รับการทำความสะอาดที่ถี่มากขึ้นด้วย เช่น
<ul style="list-style-type: none"> • Benches, tabletops and counters • Door and cupboard handles • Changeroom doors • Fridge and cool room handles • Condiment bottles • EFT machines 	<ul style="list-style-type: none"> • ม้านั่ง ผิวหน้าโต๊ะ และเคาน์เตอร์ • ลูกบิดประตูและที่จับประตูตู้เก็บของ • ประตูห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า • ที่จับตู้เย็นและตู้แช่แข็ง • ขวดเครื่องปรุง • เครื่อง EFT
For more information and the latest updates visit www.covid19.act.gov.au	สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมและอัปเดตล่าสุด ไปที่เว็บไซต์ www.covid19.act.gov.au