

English	Urdu
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.	کام کرنے کیلئے محفوظ ماحول پیدا کرنے میں ہر کسی کو ایک کردار ادا کرنا ہوتا ہے۔ ایک آجر کے طور پر، آپ کو کام کرنے والوں کیلئے ایک محفوظ کام کی جگہ فراہم کرنے اور کام کی جگہ میں خطرے کو ختم کرنے یا کم کرنے کی ضرورت ہے۔
You should encourage your employees to tell you about work health and safety issues, and work with them to address them.	آپ کو اپنے ملازمین کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیئے کہ وہ آپ کو کام صحت اور حفاظت کے امور کے بارے میں بتائیں، اور ان سے نمٹنے کیلئے ان کے ساتھ کام کریں۔
Anyone who is unwell should not be at work. If anyone develops symptoms at work such as fever, cough, sore throat or shortness, you should ask them to seek medical advice.	جو بھی بیمار ہے اسے کام پر نہیں ہونا چاہیئے۔ اگر کسی میں کام کے دوران علامات پیدا ہوتی ہیں جیسے بخار، کھانسی، گلے کی سوزش یا سانس کی کمی، تو آپ کو انہیں طبی مشورہ لینے کا کہنا چاہیئے۔
Physical distancing for employees	ملازمین کیلئے جسمانی دوری
Front of house areas for customers and back of house areas for employees should provide enough space to allow for 1 person per 4 square metres, where possible.	صارفین کیلئے گھر کے اگلے حصوں میں اور ملازمین کیلئے گھر کے پچھلے حصوں میں، جہاں ممکن ہو، وہاں جگہ فراہم کرنی چاہیئے جو 1 فرد فی 4 مربع میٹر کیلئے کافی ہو۔
Workers will not always be able to keep 1.5 metres apart at all times at the workplace. Some tasks need staff to work closely with each other to be practical and safe. For example:	کام کرنے والے کام کی جگہ پر ہمیشہ 1.5 میٹر کے فاصلے پر نہیں رہ سکیں گے۔ کچھ کاموں کیلئے عملے کو عملی اور محفوظ رہنے کیلئے ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کام کرنے کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر:
<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"> • ایک چھوٹے سے باورچی خانے میں باورچی • ایک نئے ہنر کو محفوظ طریقے سے انجام دینے کیلئے ایک شاگرد کی مدد کرنا • بھاری اشیاء اٹھانا

<p>If close contact between staff is unavoidable, you should implement other control measures like:</p>	<p>اگر عملے کے مابین قریبی ربط ناگزیر ہے، تو آپ کو قابو کرنے کے دیگر اقدامات پر عمل درآمد کرنا چاہیے جیسے:</p>
<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 teams and have them work the same shift or work in a particular area and consider whether these 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"> • کسی بھی وقت کسی علاقے میں لوگوں کی تعداد کو کم سے کم کرنا • جہاں مناسب ہو، شروعات، اختتام اور وقفے کے اوقات بد لینا • کاموں کو کام کی جگہ کے مختلف علاقوں میں یا اگر ممکن ہو تو وہاں سے باہر منتقل کرنا • اگر ممکن ہو، تو کام کرنے والوں کو ٹیموں میں الگ کرنا اور ان سے ایک ہی شفٹ میں کام کرانا یا کسی خاص علاقے میں کام کرانا اور غور کرنا کہ آیا یہ ٹیمیں اپنے کھانے کے علاقوں یا وقفے کی سہولیات تک رسائی حاصل کرسکتی ہیں • یہ یقینی بنانا کہ ہر کام کرنے والے کے پاس ان کا اپنا سامان یا اوزار ہیں
<p>Looking after your employees' mental health</p>	<p>اپنے ملازمین کی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنا</p>
<p>Under Work Health and Safety laws, you need to eliminate or minimise the risk to psychological health and safety that could be caused by the work carried out by your business, as much as you reasonably can.</p>	<p>Work Health and Safety قوانین کے تحت، آپ کو نفسیاتی صحت اور حفاظت کے خطرے کو ختم کرنے یا اسے کم کرنے کی ضرورت ہے جو آپ کے کاروبار کے کام کی وجہ سے ہوسکتا ہے، جتنا زیادہ آپ معقول حد تک کر سکتے ہیں۔</p>
<p>COVID-19 is a stressful time for many people. Your employees might be impacted in a number of ways, like:</p>	<p>کوویڈ-19 بہت سارے لوگوں کیلئے دباؤ کا وقت ہے۔ آپ کے ملازمین متعدد طریقوں سے اثر انداز ہو سکتے ہیں، جیسے:</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"> • خدشات کہ وہ کام پر کوویڈ-19 کے خطرے میں رہیں گے • صارف کے تشدد یا جارحیت کا خطرہ • کام کا بوجھ یا کام کے وقت میں اضافہ • تھکاوٹ • خراب ماحولیاتی حالات
<p>Staff may be feeling anxious about coming into their normal work setting or doing their normal duties. 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>عملہ اپنے معمول کے کام کی ترتیب میں آنے یا اپنے معمول کے فرائض انجام دینے کے بارے میں بے چینی محسوس کرسکتا ہے۔ عملے سے باقاعدگی سے جانچ پڑتال کرنا اور ان کے فلاح و بہبود کی حمایت کرنا ضروری ہے۔ اگر کام کے اوقات میں اضافہ ہوا ہے تو تھکاوٹ کے امور کی نگرانی کرنا اور ان کا بندوبست کرنا ضروری ہے۔</p>
<p>Tips for managing stress from COVID-19:</p>	<p>کوویڈ-19 سے دباؤ کے بندوبست کیلئے تجاویز:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Be well informed with information from official sources and regularly communicate with workers • Talk to your workers about 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"> • سرکاری ذرائع سے حاصل کردہ معلومات سے اچھی طرح سے آگاہ رہیں اور کام کرنے والوں کے ساتھ باقاعدگی سے گفتگو کریں • اپنے کام کرنے والوں سے ان کی نفسیاتی صحت کو لاحق خطرات کے بارے میں بات کریں • کام کرنے والوں کو ان کے تحفظات پر تبادلہ خیال کرنے کیلئے رابطے کا ذریعہ فراہم کریں • کام کرنے والوں کو ان کے حقوق سے آگاہ کریں • فعال طریقے سے کام کرنے والوں کی حمایت کریں اور باقاعدگی سے پوچھیں کہ کیا وہ ٹھیک ہیں
<p>In order to be best positioned to support your employees, it's important that you look after your own wellbeing too.</p>	<p>اپنے ملازمین کی اعانت کیلئے بہترین مقام پر رہنے کیلئے، یہ ضروری ہے کہ آپ خود اپنا خیال بھی رکھیں۔</p>
<p>Resources</p>	<p>وسائل</p>
<p>Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service – 1800 512 348</p>	<p>Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing سپورٹ سروس- 1800 512 348</p>
<p>www.coronavirus.beyondblue.org.au</p>	<p>www.coronavirus.beyondblue.org.au</p>
<p>https://www.health.act.gov.au/services-and-programs/mental-health/mental-health-and-wellbeing-during-covid-19</p>	<p>https://www.health.act.gov.au/services-and-programs/mental-health/mental-health-and-wellbeing-during-covid-19</p>
<p>Handwashing and hygiene</p>	<p>ہاتھ دھونا اور حفظان صحت</p>
<p>Good hygiene is necessary to stop the spread of COVID-19. This means:</p>	<p>کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے حفظان صحت پر عمل ضروری ہے۔ اس کا مطلب ہے:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Frequent hand washing with soap (for 20-30 seconds) or hand sanitising. • Limiting contact with others • Not touching your face • Covering your mouth when you cough or sneeze with a clean tissue or your elbow • Putting used tissues straight into the bin 	<ul style="list-style-type: none"> • بار بار صابن سے ہاتھ دھونا (20-30 سیکنڈ کیلئے) یا ہاتھ صاف کرنا۔ • دوسروں کے ساتھ ربط کو محدود کرنا • اپنے چہرے کو نہیں چھونا • جب آپ کھانسیں یا چھینکیں، تو اپنے منہ کو اپنی کہنی یا صاف ٹشو سے ڈھانپنا • استعمال شدہ ٹشو کو سیدھا کچرے کے ڈبے میں ڈالنا

<p>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 at your business.</p>	<p>آپ کو اپنے ملازمین سے ہاتھوں کے حفظان صحت کی اہمیت کے بارے میں بات کرنی چاہیے اور اپنے کاروبار میں صابن، نیم گرم پانی، کاغذی تولیہ اور ہینڈ سینیٹائزر تک رسائی فراہم کرنا چاہیے۔</p>
<p>Ask workers to minimise contact with others where possible, like through cashless transactions.</p>	<p>کام کرنے والوں سے سے کہیں کہ جہاں ممکن ہو دوسروں کے ساتھ ربط کم سے کم کریں، جیسے بغیر نقد کے لین دین کے ذریعے۔</p>
<p>Cleaning and disinfecting</p>	<p>صفائی اور جراثیم کشی</p>
<p>Make sure your employees know how to appropriately clean and disinfect at work.</p>	<p>اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے ملازمین کام پر مناسب طریقے سے صاف رہنے کا اور جراثیم کشی کا طریقہ جانتے ہیں۔</p>
<p>Your business should be cleaned at least once a day using a detergent or a 2-in-1 detergent and disinfectant solution.</p>	<p>آپ کے کاروبار کو دن میں کم از کم ایک بار ڈسٹرینٹ یا 2-ان-1 ڈسٹرینٹ اور جراثیم کش محلول کے استعمال سے صاف کرنا چاہیے۔</p>
<p>More frequently touched surfaces should be cleaned more often, such as:</p>	<p>زیادہ کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو زیادہ بار صاف کرنا چاہیے، جیسے:</p>
<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"> • بنچ، میز کے اوپر کے حصے اور کاؤنٹر • دروازہ اور الماری کے ہینڈل • چینج روم کے دروازے • فرج اور سرد خانوں کے ہینڈل • مصالحوں کی بوتلیں • EFT کی مشینیں
<p>For more information and the latest updates visit www.covid19.act.gov.au</p>	<p>مزید معلومات اور تازہ ترین اپڈیٹس کیلئے ملاحظہ کریں www.covid19.act.gov.au</p>