

English	Filipino
<p>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.</p>	<p>Lahat ay may papel na gagampanan sa paglikha ng ligtas na kapaligiran sa trabaho. Bilang isang tagapag-empleyo, kailangan mong maglaan ng ligtas na lugar ng trabaho para sa mga manggagawa at tanggalin o bawasan ang mga panganib sa lugar ng trabaho.</p>
<p>You should encourage your employees to tell you about work health and safety issues, and work with them to address them.</p>	<p>Dapat mong hikayatin ang iyong mga empleyado na sabihin sa iyo ang tungkol sa mga isyung pangkalusugan at pangkaligtasan, at makipagtulungan sa kanila na harapin ang mga ito.</p>
<p>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.</p>	<p>Ang sinumang may karamdaman ay hindi dapat nasa trabaho. Kung sinuman ang magkaroon ng mga sintomas sa trabaho tulad ng lagnat, ubo, namamagang lalamunan o pangangapos ng hininga, dapat mo silang sabihan na humingi ng payong medikal.</p>
<p><b>Physical distancing for employees</b></p>	<p><b>Pisikal na pagdistansiya para sa mga empleyado</b></p>
<p>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.</p>	<p>Ang mga harapang bahagi para sa mga kostumer at mga likurang bahagi para sa mga empleyado ay dapat may sapat na espasyo upang pahintulutan ang 1 tao sa bawat 4 na metro kuwadrado, hangga't maaari.</p>
<p>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:</p>	<p>Hindi laging mapapanatili ng mga manggagawa ang distansiya na 1.5 metro sa lahat ng oras sa lugar-trabaho. Ang ilang gawain ay kailangang pagtulungan ng mga kawani upang maging praktikal at ligtas ang lahat. Halimbawa:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chefs in a small kitchen</li> <li>• Supporting an apprentice to safely perform a new skill</li> <li>• Lifting heavy objects</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mga kusinero/kusinera sa isang maliit na kusina</li> <li>• Pagsuporta sa isang aprentis upang ligtas na maisagawa ang bagong kasanayan</li> <li>• Pagbubuhat ng mabibigat na bagay</li> </ul>
<p>If close contact between staff is unavoidable, you should implement other control measures like:</p>	<p>Kung ang pakikisalamuha ng mga tauhan sa isa't isa ay hindi maiiwasan, dapat mong ipatupad ang iba pang mga hakbang ng kontrol tulad ng:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimising the number of people within an area at any time</li> <li>• Staggering start, finish and break times where appropriate</li> <li>• Moving work tasks to different areas of the workplace or off-site if possible</li> <li>• 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</li> <li>• Ensuring each worker has their own equipment or tools</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pagbawas ng bilang ng mga tao sa loob ng isang lugar sa anumang oras</li> <li>• Halinhinan ang pagsisimula, pagtatapos at mga oras ng pahinga kung naaangkop</li> <li>• Paglipat ng mga gawain sa trabaho sa iba't ibang bahagi ng lugar-trabaho o sa labas ng lugar-trabaho kung maaari</li> <li>• Kung maaari, pagpangkat-pangkat ang mga manggagawa at pagtrabahuhin sila sa iisang shift o pagtrabahuhin sa partikular na bahagi at pag-isipan kung ang mga pangkat na ito ay maaaring gumamit ng sarili nilang lugar-kainan o pahingahan</li> <li>• Pagtiyak na ang bawat manggagawa ay may sariling kagamitan o kasangkapan</li> </ul>
<p><b>Looking after your employees' mental health</b></p>	<p><b>Pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip ng iyong mga empleyado</b></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>Sa ilalim ng mga batas na Work Health and Safety, kailangan mong tanggalin o bawasan ang panganib sa kalusugan ng pag-iisip at kaligtasan na maaaring sanhi ng trabaho sa iyong negosyo, hangga't maaari.</p>
<p>COVID-19 is a stressful time for many people. Your employees might be impacted in a number of ways, like:</p>	<p>Ang COVID-19 ay nagdudulot ng istres para sa maraming tao. Maaaring maapektuhan ang mga empleyado mo sa ilang paraan, tulad ng:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concerns they will be exposed to COVID-19 at work</li> <li>• Exposure to customer violence or aggression</li> <li>• Increased workloads or time at work</li> <li>• Fatigue</li> <li>• Poor environmental conditions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mga pag-aalala na sila ay malalantad sa COVID-19 sa trabaho</li> <li>• Maging lantad sa karahasan o agresibong pag-uugali ng kostumer</li> <li>• Naragdang bigat ng trabaho o oras sa trabaho</li> <li>• Pagkahapo</li> <li>• Mahihirap na mga kalagayan sa kapaligiran</li> </ul>

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.	Ang mga tauhan ay maaaring mabalisa sa pagbalik sa kanilang normal na trabaho o paggawa ng kanilang mga normal na tungkulin. Mahalaga na laging suriin ang mga tauhan at suportahan ang kanilang kapakanan. Kung ang oras ng trabaho ay naragdagan, mahalagang subaybayan at pamahalaan ang problemang sanhi ng pagkahapo.
Tips for managing stress from COVID-19:	Mga mungkahi para makayanan ang istres mula sa COVID-19:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Be well informed with information from official sources and regularly communicate with workers</li> <li>• Talk to your workers about any risks to their psychological health</li> <li>• Provide workers with a point of contact to discuss their concerns</li> <li>• Inform workers about their entitlements</li> <li>• Proactively support workers and regularly ask if they are okay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maging maalam sa mga impormasyon na galing sa mga opisyal na pinagkukunan at regular na makipag-usap sa mga manggagawa</li> <li>• Makipag-usap sa iyong mga tauhan tungkol sa anumang panganib sa kalusugan ng kanilang pag-iisip</li> <li>• Ibigay sa mga manggagawa ang punto ng pakikipag-ugnay (point of contact) upang talakayin dito ang kanilang mga alalahanin</li> <li>• Ipagbigay-alam sa mga manggagawa ang tungkol sa kanilang mga marapat tanggapin (entitlements)</li> <li>• Aktibong suportahan ang mga manggagawa at regular na magtanong kung sila ay nasa mabuting kalagayan</li> </ul>
In order to be best positioned to support your employees, it's important that you look after your own wellbeing too.	Upang masuportahan nang pinakamaigi ang iyong mga manggagawa, mahalaga na alagaan mo rin ang iyong sarili.
<b>Resources</b>	<b>Mga mapagkukunan</b>
Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service – 1800 512 348	Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Suportang Serbisyo – 1800 512 348
<a href="http://www.coronavirus.beyondblue.org.au">www.coronavirus.beyondblue.org.au</a>	<a href="http://www.coronavirus.beyondblue.org.au">www.coronavirus.beyondblue.org.au</a>
<a href="https://www.health.act.gov.au/services-and-programs/mental-health/mental-health-and-wellbeing-during-covid-19">https://www.health.act.gov.au/services-and-programs/mental-health/mental-health-and-wellbeing-during-covid-19</a>	<a href="https://www.health.act.gov.au/services-and-programs/mental-health/mental-health-and-wellbeing-during-covid-19">https://www.health.act.gov.au/services-and-programs/mental-health/mental-health-and-wellbeing-during-covid-19</a>

<b>Handwashing and hygiene</b>	<b>Paghuhugas ng kamay at kalinisan</b>
Good hygiene is necessary to stop the spread of COVID-19. This means:	Ang tamang kalinisan ay kinakailangan upang mapigil ang pagkalat ng COVID-19. Ang ibig sabihin nito ay:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequent hand washing with soap (for 20-30 seconds) or hand sanitising.</li> <li>• Limiting contact with others</li> <li>• Not touching your face</li> <li>• Covering your mouth when you cough or sneeze with a clean tissue or your elbow</li> <li>• Putting used tissues straight into the bin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Madalas na hugasan ang kamay gamit ang sabon (may tagal na 20-30 segundo) o gumamit ng hand sanitiser.</li> <li>• Limitahan ang pakikisalamuha sa iba</li> <li>• Huwag hipuin ang iyong mukha</li> <li>• Takpan ang iyong bibig ng malinis na tisyu o ng iyong braso kapag umuubo o bumahing</li> <li>• Itapon ang ginamit na mga tisyu nang direktso sa basurahan</li> </ul>
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.	Dapat mong kausapin ang iyong mga empleyado tungkol sa kahalagahan nang tamang kalinisan ng kamay at maglaan ng sabon, maligamgam na tubig, tuwalyang papel at hand sanitiser sa iyong lugar ng negosyo.
Ask workers to minimise contact with others where possible, like through cashless transactions.	Sabihan ang mga manggagawa na bawasan ang pakikihalubilo sa iba, hangga't maaari, tulad ng hindi paghawak ng pera sa mga transaksyon (cashless transactions).
<b>Cleaning and disinfecting</b>	<b>Paglinis at pag-disimpekta</b>
Make sure your employees know how to appropriately clean and disinfect at work.	Tiyakin na alam ng iyong mga empleyado ang tamang paglinis at pagdis-impekta sa trabaho.
Your business should be cleaned at least once a day using a detergent or a 2-in-1 detergent and disinfectant solution.	Dapat linisin ang iyong lugar ng negosyo nang kahit isang beses sa isang araw gamit ang sabong panlinis (detergent) o 2-in-1 sabong panlinis at pamatay-mikrobyo na solusyon (2-in-1 detergent and disinfectant solution).
More frequently touched surfaces should be cleaned more often, such as:	Ang mga iba-ibabaw na mas madalas hawakan ay dapat linisin nang mas madalas, tulad ng:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Benches, tabletops and counters</li><li>• Door and cupboard handles</li><li>• Changeroom doors</li><li>• Fridge and cool-room handles</li><li>• Condiment bottles</li><li>• EFT machines</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mga upuan, mga ibabaw ng mesa at counter</li><li>• Pinto at mga hawakan ng aparador</li><li>• Mga pintuan ng bihisang kwarto</li><li>• Mga hawakan ng fridge at silid-palamigan (cool-room)</li><li>• Mga bote ng pampalasa (condiment bottles)</li><li>• Mga EFT machine</li></ul>
For more information and the latest updates visit <a href="http://www.covid19.act.gov.au">www.covid19.act.gov.au</a>	Para sa karagdagang impormasyon at mga pinakahuling mga update bisitahin ang <a href="http://www.covid19.act.gov.au">www.covid19.act.gov.au</a>