

English	Dari
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.	هرکس نقشی را در ایجاد يك محیط کاری مصون بازی میکند. شما به حیث کارفرما باید يك محل کار امن را به کارگران تان فراهم کنید و خطر در محل کار را محو کنید یا کاهش بدهید.
You should encourage your employees to tell you about work health and safety issues, and work with them to address them.	باید کارمندان تانرا تشویق کنید تا درباره مسایل مربوط به کار، صحت و مصونیت با شما صحبت کنند، و بخاطر رسیدگی کردن به این مسایل با آنها کار کنید.
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.	هرکسی که مریض است، نباید در کار باشد. اگر کسی نشانه های مریضی مثل تب، سرفه، گلو دردی یا نفس تنگی را در کار تبارز دهد، باید از او بخواهید که مشوره طبی بطلبند.
Physical distancing for employees	فاصله گیری جسمانی برای مستخدمین
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.	در بخش جلویی محل کار برای مشتریان و در بخش عقبی آن برای کارمندان باید فضای کافی فراهم شود تا در صورت امکان، مقررات يك نفر در هر چهار مربع تطبیق گردد.
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:	کارمندان همیشه قادر نخواهند بود که فاصله ۱،۵ متر از همدیگر را هر وقت در محل کار حفظ کنند. بعضی وظایف ایجاب میکند که کارمندان بخاطر عملی بودن و مصوون بودن در نزدیک همدیگر کار کنند. طور مثال:
<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"> • آشپزها در یک آشپزخانه کوچک • در وقت کمک با يك کار آموز در انجام دادن مصونانه يك مهارت نو • در وقت برداشتن اشیای سنگین

<p>If close contact between staff is unavoidable, you should implement other control measures like:</p>	<p>اگر تماس نزدیک بین کارمندان اجتناب ناپذیر باشد، شما باید تدابیر دیگر کنترل را اجرا کنید، مثلاً:</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"> • به حداقل رساندن تعداد افراد درون یک ساحه در هر وقت • نوبتی ساختن اوقات آغاز و ختم کار و اوقات تفریح در صورتیکه مناسب باشد • منتقل ساختن وظایف کار به ساحات دیگر محل کار یا به بیرون از ساحه کار در صورتی که ممکن باشد. • اگر ممکن باشد، کارگران را به دسته ها تقسیم کنید و اجازه دهید آنها در عین نوبت یا در يك منطقه بخصوص کار کنند و به این فکر کنید که آیا این دسته ها به ساحات نان خوری یا تسهیلات تفریحی مخصوص خودشان دسترسی داشته میتوانند یا نی • اطمینان حاصل کنید که هر کارگر تجهیزات و ابزارهای خودش را داشته باشد.
<p>Looking after your employees' mental health</p>	<p>مراقبت کردن از صحت روانی کارمندان تان</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>تحت مقررات Work Health and Safety، شما باید خطر به صحت و مصونیت روانی را که ممکن ناشی از کارهای باشد که توسط شغل و تجارت شما انجام میشود، تا حدی که میتوانید، از بین ببرید یا به حداقل برسانید.</p>
<p>COVID-19 is a stressful time for many people. Your employees might be impacted in a number of ways, like:</p>	<p>شیوع کووید ۱۹ یک زمان پریشانی آفرین برای بسیاری از مردم است. کارمندان شما ممکن به چندین طریقه متأثر شوند، مثل:</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"> • نگرانی از اینکه ممکن در کار در معرض کووید ۱۹ قرار بگیرند • قرار گرفتن در معرض خشونت یا حمله مشتری • افزایش مقدار کار یا وقت در محل کار • خستگی • وضعیت نامساعد محیطی
<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>کارمندان ممکن درباره ورود به محیط کار عادی خود یا انجام وظایف عادی خود احساس نگرانی کنند. مهم است که بصورت منظم احوال کارمندان را بگیرید و آسایش شان را حمایت کنید. اگر ساعات کار بیشتر شده باشد، مهم است که مسایل مربوط به خستگی شانرا نظارت و مدیریت کنید.</p>

<p>Tips for managing stress from COVID-19:</p>	<p>نکاتی درباره مدیریت کردن پریشانی از کووید ۱۹:</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"> • از معلومات منابع رسمی به خوبی آگاه باشید و بصورت منظم به کارمندان برسانید و با آنها مفاهمه کنید • با کارمندان تان درباره هر خطری متوجه به صحت روانی شان صحبت کنید • به کارمندان یک محل تماس را بخاطر صحبت کردن درباره نگرانی های شان فراهم کنید • به کارگران درباره حقوق شان معلومات بدهید • از کارگران بصورت فعالانه حمایت کنید و از آنها بپرسید که آیا خوب هستند.
<p>In order to be best positioned to support your employees, it's important that you look after your own wellbeing too.</p>	<p>بخاطر اینکه به بهترین وجه در موقعیت حمایت کردن از کارمندان تان قرار داشته باشید، مهم است که از سلامت و رفاه خودتان مراقبت کنید.</p>
<p>Resources</p>	<p>منابع</p>
<p>Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service – 1800 512 348</p>	<p>اداره حمایتی Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing شماره تلفون: ۱۸۰۰۵۱۲۳۴۸</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>دست شستن و نظافت</p>
<p>Good hygiene is necessary to stop the spread of COVID-19. This means:</p>	<p>نظافت خوب برای متوقف ساختن کووید ۱۹ ضروری است. یعنی:</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"> • شستن مکرر دست ها با صابون (برای مدت ۲۰-۳۰ ثانیه) یا ضد عفونی کردن دستها • محدود کردن تماس با دیگران • دست نزدن به روی تان • پوشاندن دهان تان در وقت سرفه کردن یا عطسه زدن با یک دستمال کاغذی پاک یا آرنج تان • انداختن فوری دستمال های کاغذی در زباله دانی

<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>باید با کارمندان تان درباره اهمیت نظافت خوب دستها صحبت کنید و به صابون، آب گرم، دستمال کاغذی و مواد ضد عفونی در محل شغل و تجارت تان دسترسی فراهم نمایید.</p>
<p>Ask workers to minimise contact with others where possible, like through cashless transactions.</p>	<p>از کارگران تان تقاضا کنید که تماس را با دیگران در صورتیکه ممکن باشد، به حد اقل برسانید، مثلاً از طریق انجام معاملات بدون استفاده از پول نقد.</p>
<p>Cleaning and disinfecting</p>	<p>پاک کردن و ضد عفونی کردن</p>
<p>Make sure your employees know how to appropriately clean and disinfect at work.</p>	<p>اطمینان حاصل کنید کارمندان تان اینرا بدانند که در کار چگونه به صورت مناسب پاک کاری و ضد عفونی کنند.</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>محل شغل و تجارت تان باید حداقل روز یکبار با استفاده از مواد پاک کننده، یا مواد پاک کننده 2-in-1 و محلول ضد عفونی کننده پاک کاری شود.</p>
<p>More frequently touched surfaces should be cleaned more often, such as:</p>	<p>جاهای مکرراً لمس شده باید بیشتر اوقات پاک شوند، مثل:</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"> • دراز چوکی ها، سطوح میزها و میزهای پذیرائی • دستگیره های دروازه ها و قفسه ها • دروازه های تبدیل کردن لباس • دستگیره های یخچال ها و سردخانه ها • بوتلهای مرچ، نمک و مصاله • ماشینهای EFT
<p>For more information and the latest updates visit www.covid19.act.gov.au</p>	<p>برای معلومات بیشتر و تازه ترین اطلاعات www.covid19.act.gov.au را ببینید.</p>