|  |  |
| --- | --- |
| 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. | ھركس نقشى را در ايجاد يك ميحط كارى مصۇن بازى ميكند. شما بە حيث كارفرما بايد يك محل كار امن را بە كارگران تان فراھم كنيد و خطر در محل كار را محو كنيد يا كاھش بدھيد. |
| You should encourage your employees to tell you about work health and safety issues, and work with them to address them. | بايد كارمندان تانرا تشويق كيد تا دربارۀ مسايل مربوط بە كار، صحت و مصۇنيت با شما صحبت كنند، و بخاطر رسيدگى كردن بە اين مسايل با آنھا كار كنيد. |
| 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. | ھركسى كە مريض است، نبايد در كار باشد. اگر كسى نشانە ھاى مريضى مثل تب، سرفە، گلو دردى يا نفس تنگى را در كار تبارز دهد، بايد از او بخواھيد كە مشورۀ طبى بطلبند. |
| **Physical distancing for employees** | **فاصلە گيرى جسمانى براى مستخدمين** |
| 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 جلوٸى محل كار براى مشتريان و در بخش عقبى آن براى كارمندان بايد فضاى كافى فراھم شود تا در صورت امكان، مقررات يك نفر در ھر چھار مربع تطبيق 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: | كارمندان ھميشە قادر نخواھند بود كە فاصلۀ ۱،۵ متر از ھمديگر را ھر وقت در محل كار حفظ كنند. بعضى وظايف ايجاب ميكند كە كارمندان بخاطر عملى بودن و مصوون بودن در نزديك ھمديگر كار كنند. طور مثال: |
| * Chefs in a small kitchen * Supporting an apprentice to safely perform a new skill * Lifting heavy objects | * آشپزھا در يک آشپزخانۀ كوچك * در وقت كمك با يك كار آموز در انجام دادن مصۇنانۀ يك مھارت نو * در وقت برداشتن اشياى سنگين |

|  |  |
| --- | --- |
| If close contact between staff is unavoidable, you should implement other control measures like: | اگر تماس نزديك بين كارمندان اجتناب ناپذير باشد، شما بايد تدابير ديگر كنترول را اجرا كنيد، مثلاً: |
| * 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 | * به حداقل رساندن تعداد افراد درون یک ساحە در هر وقت * نوبتى ساختن اوقات آغازو ختم كار و اوقات تفريح در صورتيكە مناسب باشد * منتقل ساختن وظايف كار بە ساحات ديگر محل كار يا به بيرون از ساحۀ كار در صورتى كە ممكن باشد. * اگر ممكن باشد، كارگران را بە دستە ھا تقسيم كنيد و اجازه دھيد آنھا در عين نوبت يا در يك منطقۀ بخصوص كار كنند و بە اين فكر كنيد كە آيا اين دستە ھا بە ساحات نان خورى يا تسھيلات تفريحى مخصوص خودشان دسترسى داشتە ميتوانند يا نى * اطمينان حاصل كنيد كە ھر كارگر تجھيزات و ابزارھاى خودش را داشتە باشد. |
| **Looking after your employees’ mental health** | **مراقبت کردن از صحت روانى کارمندان تان** |
| 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. | تحت مقررات Work Health and Safety، شما بايد خطر به صحت و مصۇنيت راونى را که ممکن ناشى از کارهاى باشد که توسط شغل و تجارت شما انجام ميشود، تا حدى که ميتوانيد، از بين ببريد يا به حداقل برسانيد. |
| COVID-19 is a stressful time for many people. Your employees might be impacted in a number of ways, like: | شيوع کوويد ١٩ يک زمان پريشانى آفرين براى بسيارى از مردم است. کارمندان شما ممکن به چندين طريقه متٲثر شوند، مثل: |
| * 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 | * نگرانى از اينکه ممکن در کار در معرض کوويد ١٩ قرار بگيرند * قرار گرفتن در معرض خشونت يا حملۀ مشترى * افزايش مقدار کار يا وقت در محل کار * خستگى * وضعيت نامساعد محيطى |
| 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. | کارمندان ممکن دربارۀ ورود به محیط کار عادی خود یا انجام وظايف عادی خود احساس نگرانی کنند. مهم استکه بصورت منظم احوال کارمندان را بگيريد و آسايش شان را حمايت کنيد. اگر ساعات کار بيشتر شده باشد، مھم استکه مسايل مربوط به خستگى شانرا نظارت و مديريت کنيد. |

|  |  |
| --- | --- |
| Tips for managing stress from COVID-19: | نکاتى دربارۀ مديريت کردن پريشانى از کوويد ١٩: |
| * 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 | * از معلومات منابع رسمى به خوبى آگاه باشيد و بصورت منظم به کارمندان برسانيد و با آنھا مفاهمه کنيد * با کارمندان تان دربارۀ هر خطرى متوجه به صحت روانى شان صحبت کنيد * به کارمندان يک محل تماس را بخاطر صحبت کردن دربارۀ نگرانى ھاى شان فراھم کنيد * به کارگران درباۀ حقوق شان معلومات بدھيد * از کارگران بصورت فعالانه حمايت کنيد و از آنھا بپرسيد که آيا خوب ھستند. |
| In order to be best positioned to support your employees, it’s important that you look after your own wellbeing too. | بخاطر اينکه به نهترين وجه در موقعيت حمايت کردن از کارمندان تان قرار داشته باشيد، مهم استکه از سلامت و رفاه خودتان مراقبت کنيد. |
| **Resources** | **منابع** |
| Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service – 1800 512 348 | ادارۀ حمايتى Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing  شمارۀ تلفون: ١٨٠٠٥١٢٣٤٨ |
| [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au) | [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au) |
| <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> |
| **Handwashing and hygiene** | **دست شستن و نظافت** |
| Good hygiene is necessary to stop the spread of COVID-19. This means: | نظافت خوب براى متوقف ساخت کوويد ١٩ ضرورى است. يعنى: |
| * 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 | * شستن مکرر دست ھا با صابون (براى مدت ٢٠-٣٠ ثانيه) يا ضد عفونى کردن دستھا * محدود کردن تماس با ديگران * دست نزدن به روى تان * پوشاندن دھان تان در وقت سرفه کردن يا عطسه زدن با يک دستمال کاغذى پاک يا آرنج تان * انداختن فورى دستمال ھاى کاغذى در زباله دانى |
| 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. | بايد با کارمندان تان دربارۀ اھميت نظافت خوب دستھا صحبت کنيد و به صابون، آب گرم، دستمال کاغذى و مواد ضد عفونى در محل شغل و تجارت تان دسترسى فراھم نماٸيد. |
| Ask workers to minimise contact with others where possible, like through cashless transactions. | از کارگران تان تقاضا کنيد که تماس را با ديگران در صورتيکه ممکن باشد، به حد اقل برسانيد، مثلاً از طريق انجام معاملات بدون استفاده از پول نقد. |
| **Cleaning and disinfecting** | **پاک کردن و ضد عفونى کردن** |
| Make sure your employees know how to appropriately clean and disinfect at work. | اطمينان حاصل کنيد کارمندن تان اينرا بدانند که در کار چگونه به صورت مناسب پاک کارى و ضد عفونى کنند. |
| Your business should be cleaned at least once a day using a detergent or a 2-in-1 detergent and disinfectant solution. | محل شغل و تجارت تان بايد حداقل روز يکبار با استفاده از مواد پاک کننده، يا مواد پاک کنندۀ 2-in-1 و محلول ضد عفونى کننده پاک کارى شود. |
| More frequently touched surfaces should be cleaned more often, such as: | جاھاى مکرراً لمس شده بايد بيشتر اوقات پاک شوند، مثل: |
| * Benches, tabletops and counters * Door and cupboard handles * Changeroom doors * Fridge and cool-room handles * Condiment bottles * EFT machines | * دراز چوکى ھا، سطوح ميزھا و ميزھاى پذيراٸى * دستگيره ھاى دروازه ها و قفسه ها * دروازه ھاى تبديل کردن لباس * دستگيره هاى يخچال ها و سردخانه ها * بوتلھاى مرچ، نمک و مصاله * ماشينھاى EFT |
| For more information and the latest updates visit [www.covid19.act.gov.au](http://www.covid19.act.gov.au) | براى معلومات بيشتر و تازه ترين اطلاعات [www.covid19.act.gov.au](http://www.covid19.act.gov.au) را ببينيد. |