

ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਸਾਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੰਦ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਪਲਾਈ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਹੋਣਾ (ਪਸਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਢੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੱਥਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਦੇ ਨਾਲ) ਪਸਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ/ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

- ☑ **ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ/ਹਵਾਦਾਰੀ ਇੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ।** ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਉਣਾ ਦੇਣਾ, ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣਾਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਇਵੇਂ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ☑ **ਕੁਦਰਤੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।** ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਏਅਰ ਵੈਂਟ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਰ ਘੰਟੇ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਵੀ ਕਾਫੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ☑ **ਮਕੈਨੀਕਲ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।** ਬਾਹਰੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਪੱਖੇ ਅਤੇ ਨਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੀ ਮਕੈਨੀਕਲ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਧਿਕਤਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਹਰ ਘੰਟੇ 6 ਵਾਰ ਹਵਾ ਦਾ ਬਦਲਾਅ (6ACH) ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮਿਆਰ ਹੈ।
- ☑ **ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨ/ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।** ਸਟਾਫ਼ ਰੂਮ ਜਾਂ ਟੌਇਲਟ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ☑ **ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ?** ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਛੋਟੀਆਂ/ਬੰਦ ਥਾਂਵਾਂ, ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਸਾਈਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ? ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ. ਸਟਾਫ਼ ਰੂਮ
- ☑ **ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ / ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?** ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ, ਚੀਕਣਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਹਰ) ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ☑ **ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਦੇ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?** ਵੱਡੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰੋ।
- ☑ **ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਡੈਸਕ ਜਾਂ ਸੀਲਿੰਗ ਫੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ** - ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਕਣ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣਗੇ।
- ☑ **ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਾਫੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ?** ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਕਈ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਿਸਟਮ, ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਾਰਟਰਡ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ ਆਫ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਜੀਨੀਅਰਜ਼ (CIBSE) ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਤ ਪਸਾਰ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। <https://www.cibse.org/coronavirus-covid-19/emerging-from-lockdown>

- ☑ **ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ** ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

HSE ਵੱਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

<https://www.hse.gov.uk/coronavirus/equipment-and-machinery/air-conditioning-and-ventilation/index.htm>

ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਾਰੋਬਾਰ, BEAMA ਵੱਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਇਸ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

<https://www.beama.org.uk/resourceLibrary/beama-covid-19-ventilation-guidance-infographic--hospitality-.html>

ਉਪਯੋਗੀ ਪੋਸਟਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀਆਂ ਲਈ ਸਾਡਾ ਵਪਾਰਕ ਸਰੋਤ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ-
ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ 9 ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

www.sheffield.gov.uk/coronavirusbusinessresources

www.sheffield.gov.uk/coronavirus-business