ਇਹ ਕੁਝ ਉਧਾਰਾਹਣਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਾਦਲ ਲੈਣਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ,
ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣਾ ਜਾਂ
ਸਸਪੈਂਡ ਕਰਨਾ

ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ
ਤਨਖਾਹ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰਜੇ ਦੇ
ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਧਮਕੀਆਂ
ਦੇਣਾ

ਅਦਾਇਗੀਸ਼ੁਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ
ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਤ,
ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਿਕ ਕਾਰਵਾਈ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਾ ਲੈਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ!

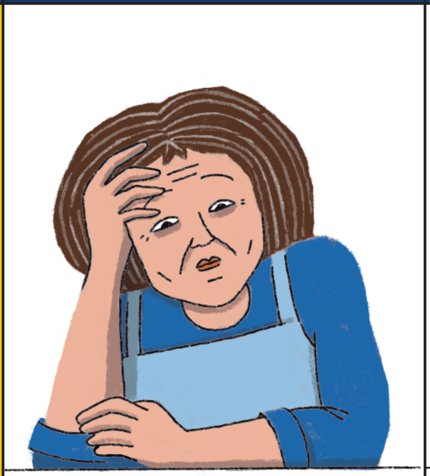
ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਕੀ ਨੌਕਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਸੀ?

ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਡਰਾਵਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

⟶

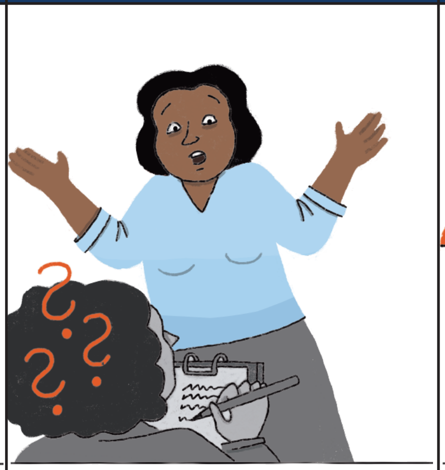


ਮੇਰੇ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜ੍ਹਮਾ ਪੂੰਜੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਮੇਰਾ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਇਸੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਮੇਰੇ/ਮੇਰੀ ਸਹਿ-ਕਰਮੀ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਮੇਰਾ ਮਾਲਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੌਕਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਇਜ਼ ਵੀ ਹੈ? ਸਾਡੇ 'ਚੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਚੁਕੀ ਹੈ?



ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰਜੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

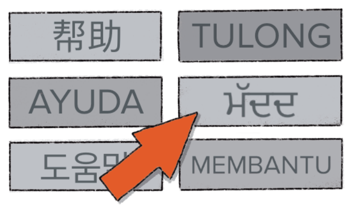
⟶

ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਤੇ ਰੱਖਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਕਾਇਆ ਤਨਖਾਹ ਦੇਣ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨਿਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਕਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਦਲਾ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਜ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜ ਏਜੰਸੀਆਂ ਕੋਲ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰਜਾ ਕੋਈ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ।

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਕਾਰ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਰਕਰਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰਜਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ:

- ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਕਿਸੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਟੇਟ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ
- ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣਾ
- ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਵੇ

ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਵੇ

ਬਦਲਾ ਲੈਣਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਬਦਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ:

- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣ 'ਤੇ
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ
- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ 'ਤੇ
- ਸਟੇਟ ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ 'ਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ 'ਤੇ

ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਦੇਣਾ
- ਆਪਣੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ
- ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕਿਸਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਸਹਿ-ਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ
- ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਮਾਧਾਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ ਕਿ ਸਮਾਧਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਵਾਪਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਈ ਪੁੱਛੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰੋ
- ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਲੇਬਰ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਫ਼ਤਰ

dir.ca.gov/dlse/dlseretaliation.html

(833) 526 - 4636

ਕੈਲ/ਓਸ਼ਾ

dir.ca.gov/dosh/complaint.htm

(833) 579 - 0927

ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਲੇਬਰ ਰੀਲੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ (ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸੰਬੰਧ ਬੋਰਡ,

alrb.ca.gov

(800) 449-3699

ਨੈਸ਼ਨਲ ਲੇਬਰ ਰੀਲੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸੰਬੰਧ ਬੋਰਡ, NLRB)

nlrb.gov

(844) 762-6572