



ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ



ਅਗਸਤ 2024

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ (California Occupational Safety and Health (Cal/OSHA)) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਪਵਾਦਾਂ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਨਿਯਮਾਵਲੀ ਸੰਹਿਤਾ (California Code of Regulations) ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ 8 ਅਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸੰਹਿਤਾ (California Labor Code) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ: www.dir.ca.gov/dosh
- Cal/OSHA ਦੇ ਨਿਯਮ: www.dir.ca.gov/samples/search/query.htm
- Cal/OSHA ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ: www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp

Cal/OSHA ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ (www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html) ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਤਦਿਆਂ ਲੱਭੋ।

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2025 ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰਾਜ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ, ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵੰਡਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵਪਾਰਕ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

- 1 ਇਸ ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ
- 2 ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
Cal/OSHA ਦੇ ਨਯਮ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਨੂੰਨ
- 3 ਹੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ Cal/OSHA ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ
ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਸਿਮਾਂ
ਕੰਮ-ਸਬੰਧਤ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ
ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਕਰਾਂ (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ) ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਖਤਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਉਪਾਅ
ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਖਿਲਾਈ
- 8 ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਸ਼ਿ - ਕਰਨਯੋਗ ਅਤੇ ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
ਜਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਬਜਿਲਈ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਫਰੀਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਫਰਾਇਅਰ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਸੁਰੱਖਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਸੁਰੱਖਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਲਜਿਣਾ
ਤਲਿਕਣ, ਠੋਕਰ ਅਤੇ ਡਰਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ
ਰਸਾਇਣਕ ਖਤਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸੰਚਾਰ
ਮਸ਼ੀਨ ਗਾਰਡਿੰਗ
ਪੌੜੀ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
- 20 ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਮਿਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IIPP)
- 27 ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (HAZCOM)
- 28 ਹੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੋਤ



ਨੋਟਸ



ਇਸ ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਿਆਰਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਜਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਪਵਾਦਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਲੇਬਰ ਕੋਡ "ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ" ਦਾ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਡ ਐਂਡ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ, ਸਿਰਲੇਖ 8 ਅਤੇ ਡਿਵੀਜ਼ਨ 5 ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦਯੋਗਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਕੈਫੇਟੇਰੀਆ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਰਮਚਾਰੀਟਰਨਓਵਰ, ਖੁੰਝੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੀ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਲਾਭ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਣਗੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇਗਾ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਸਧਾਰਨ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਆਮ Cal/OSHA ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ
- ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
- ਖਤਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਉਪਾਅ
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਕਰਨਯੋਗ ਅਤੇ ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ
- ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IIPP) ਅਤੇ ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (HAZCOM) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ
- Cal/OSHA ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜੋ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਉਦਯੋਗ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ **Cal/OSHA ਨਿਯਮਾਂ** ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵਿਖੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਖਰਚਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੇ ਉੱਚ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਕੀ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਘਟੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ।
- ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ।
- ਨਵੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗਤਾਂ।
- ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਲੱਗਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗਤਾਂ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨੋਬਲ।

IIPP ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਮਲ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਟ-ਸਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ।

Cal/OSHA ਨੇ ਰੈਸਟੋਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਖ਼ਤਰੇ ਸਨ:

- ਜਲਣਾ (18%)।
- ਡਿੱਗਣਾ (13%) – ਅਧਿਕਤਮ ਮੌਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ।
- ਅੰਗ ਕੱਟਣਾ (8%)।
- ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ (6%)।
- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਫਟਣ, ਹੇਠਾਂ ਦੱਬ ਜਾਣ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਹਾਦਸੇ।

Cal/OSHA ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਨੂੰਨ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰੈਸਟੋਰੇਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਡ ਆਫ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ **ਸਿਰਲੇਖ 8** ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਰੈਸਟੋਰੇਟ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਖਤਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ Cal/OSHA ਨਿਯਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜੋ ਰੈਸਟੋਰੇਟ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਬੰਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਹੈ:

- **ਕੋਲਡ ਸਟੋਰੇਜ (T8CCR 3249)**
- **ਡੋਅ ਬਰੇਕ (T8CCR 4544)**
- **ਬਿਜਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ (T8CCR 2299-2974)**
- **ਅਰਗੋਨੇਮਿਕਸ (T8CCR 5110)**
- **ਆਈਵਾਸ਼ਿਜ਼ (T8CCR 5162)**
- **ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ (T8CCR 6151)**
- **ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ (T8CCR 4559)**
- **ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (T8CCR 5194)**
- **ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ (T8CCR 3396)**
- **ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (T8CCR 3203)**
- **ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰਾਇੰਡਰ (T8CCR 4552)**
- **ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ - ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (T8CCR 3384)**
- **ਰੇਟਰੀ ਡੋਅ ਕਨੇਡਰ (T8CCR 4547)**
- **ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ (T8CCR 3273)**

Cal/OSHA ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ **ਬਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਨੂੰਨ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਾਬਾਲਗ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕਨੂੰਨ ਸਕੂਲ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ, ਪਰਮਿਟ, ਤਨਖਾਹ, ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ, ਸੀਮਤ ਅਤੇ ਵਰਜਿਤ ਕਿੱਤਿਆਂ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਨਖਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਅਨੁਭਵੀ ਨੌਜਵਾਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣਾ, ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ, ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ Cal/OSHA ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ, ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਨੌਜਵਾਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ Cal/OSHA ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ

- ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਘਾਟ।
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।
- ਗੈਰ-ਢੁਕਵਾਂ ਕੋਲਡ ਸਟੋਰੇਜ ਦਾ ਕਮਰਾ।
 - ਵਾਕ-ਇਨ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਲਡ ਸਟੋਰੇਜ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਲੈਚ ਰੀਲੀਜ਼ ਸਥਾਪਤ ਹੈ।
- ਰੁਕਾਵਟੀ ਪੈਦਲ-ਰਸਤੇ ਅਤੇ ਗਲਿਆਰੇ।
 - ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ, ਖਾਲੀ ਬਕਸਿਆਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ।
- ਰਸੋਈ ਦੇ ਆਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਠੋਕਰ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ।
 - ਜਦੋਂ ਫਰਸ਼ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉੱਚ-ਰਗੜ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- Cal/OSHA ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਾ ਕਰਨਾ।
 - ਕਿਸੇ ਕਿੱਤਾ ਸਬੰਧਤ ਮੌਤ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਗ ਕੱਟਣਾ, ਅੱਖ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਸਥਾਈ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਨਿਰੀਖਣ ਜਾਂ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

• ਰੁਕਾਵਟੀ ਨਿਕਾਸ-ਸਥਾਨ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਕਾਸ ਬਲੌਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਬਾਰ ਲਾਕ ਕੀਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹਨ।

• ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਸਫਾਈ, ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸਿੰਗ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ

• ਮੋਚ ਜਾਂ ਚੁੱਕ ਪੈਣਾ

- ਠੋਕਰ ਲੱਗਣਾ, ਤਿਲਕਣਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣਾ
- ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ
- ਝੁੱਕਣਾ, ਚੜ੍ਹਣਾ, ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਮੋੜਨਾ

• ਕੱਟ, ਜਖਮ ਅਤੇ ਸੁਰਾਖ ਹੋਣਾ/ਚੁਭਣਾ

- ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੱਟਣ/ਸਲਾਈਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਔਜ਼ਾਰ

• ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੜਨਾ ਅਤੇ ਝੁਲਸਣਾ

- ਗਰਮ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਬਲਦੀ ਅੱਗ
- ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਲ, ਪਾਣੀ, ਆਦਿ।

• ਕੰਮ-ਸਬੰਧਤ ਹਿੱਸਾ

- ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਝਗੜਾ

ਕੰਮ-ਸਬੰਧਤ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ

• ਕਤਲੇਆਮ

- ਲੁੱਟ
- ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਕਲਾਇੰਟ

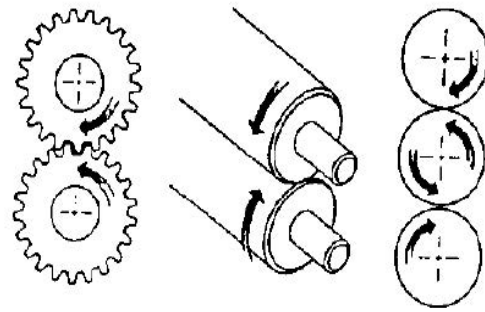
• ਆਵਾਜਾਈ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ

- ਵਾਹਨ ਹਾਦਸਿਆਂ ਕਾਰਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਡਰਾਈਵਰ

ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਕਰਾਂ (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ) ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਲਾਗੂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਕਨੂੰਨ

- ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸੀਮਤ ਘੰਟੇ
- ਬਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਨੂੰਨ 2013 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ



ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ, 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਜਨਤਕ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ (17 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ)।
- ਬਾਕਸ ਕਰੱਸ਼ਰ, ਮੀਟ ਸਲਾਈਸਰ ਜਾਂ ਬੇਕਰੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਰਗੇ ਸੰਚਾਲਿਤ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ, 14- ਜਾਂ 15 - ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਬੇਕਿੰਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ।
- ਪਕਾਉਣਾ (ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਗੈਸ ਗਰਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲਦੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੀਪ ਫੈਟ ਫਰਾਈਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਟੇਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ)।
- ਟਰੱਕ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਲੋਡ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨਾ।
- ਪੌੜੀ ਜਾਂ ਪੈੜ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

ਅਨੁਭਵਗੀਣਤਾ

- ਵਧੇਰੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ।

ਖਤਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਉਪਾਅ

ਮਸ਼ੀਨ ਗਾਰਡਿੰਗ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ, ਅਦਲ-ਬਦਲ ਕਰਨ, ਚੱਲਣ (ਉਦਾ., ਕਨਵੇਅਰ ਬੈਲਟ), ਕੱਟਣ, ਪੰਚਿੰਗ, ਦਬਾਉਣ, ਨਿਚੋੜਨ, ਕੱਢਣ, ਕੱਟਣ, ਰੇਲਿੰਗ ਅਤੇ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੁੰਡੀ ਅਤੇ ਸ਼ੀਅਰ ਪੁਆਇੰਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਜ਼ੋਨ ਭੌਤਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ, ਵਾਲਾਂ, ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਲੌਕਾਊਟ/ਟੈਗ-ਆਊਟ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਲਾਕਾਊਟ/ਟੈਗ-ਆਊਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਕਰਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਲਰ ਅਤੇ ਕੰਪੈਕਟਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪੌੜੀਆਂ

- ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ। ਕੁਰਸੀਆਂ, ਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵਜੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ:

- ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਸਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਸਮੇਤ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।
- ਚੋਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਸਹੀ ਲੰਬਾਈ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਣਯੋਗ ਭਾਰ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਰੱਖ-ਰਖਾਅ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ, ਸਿਖਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ, ਝੁਕਾਅ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੋਣ ਅਤੇ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਪੌੜੀ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਓਵਰਲੈਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪੌੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ, ਅਚਾਨਕ ਅੰਦੋਲਨ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਵਰਜਿਤ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

• ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਈਵਾਸ਼

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਲੀਚ, ਡੀਗਰੇਜ਼ਰ, ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਖਰਾਬ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਰਤੋਂ ਗਏ ਰਸਾਇਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੇਟ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਈਵਾਸ਼ (ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ਾਵਰ ਵੀ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਡੇਟਾ ਸ਼ੀਟ (SDS) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਈਵਾਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਈਵਾਸ਼ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ANSI Z-358.1-1981 (ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਈਵਾਸ਼ ਦਾ ਹੋਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਚਾਨਕ ਗਰਮ ਤੇਲ, ਮਿਰਚਾਂ, ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਲੋੜ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ਾਵਰਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਰੰਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪਲੰਬਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਈਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਈਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।

• ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਸਤਾਨੇ

- ਰਸਾਇਣ - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ SDS ਅਤੇ ਸਪਲਾਇਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਮ ਸਤਹ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ — ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਰਤੋਂ ਜਾ ਰਹੇ ਦਸਤਾਨੇ ਸੁੱਕੇ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਰਸਾਇਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਕੱਟ - ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ-ਰੋਧਕ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਸਟੀਲ ਜਾਲੀ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

• ਗੈਰ-ਸਲਿੱਪ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਸਤਹ

- ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤਿਲਕਣ-ਰੋਧਕ ਫ਼ਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤਿਲਕਣ-ਰੋਧਕ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਫਿਸਲਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪੂਰਕ ਰਣਨੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੇਬਰ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (LOHP), ਯੂ.ਸੀ. ਬਰਕਲੇ ਵਿਖੇ **ਮਾਡਲ ਜੁੱਤੀ ਨੀਤੀ**।

• ਬਾਲਣ ਗੈਸਾਂ (ਉਦਾ., ਪ੍ਰੋਪੇਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ), ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (ਗੈਸ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਬਰਫ਼ (ਡਾਈ ਆਈਸ)) ਅਤੇ ਹੀਲੀਅਮ

- ਵਾਲਵ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿਲੰਡਰਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅੱਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਵਾਦਾਰ ਹਨ।
- ਸੀਮਤ ਕਮਰਿਆਂ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਫਰਿੱਜਾਂ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਵਨ ਜਾਂ ਉੱਚ-ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਸਿਲੰਡਰ ਇੱਕ ਓਵਰਫਿਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹਨ।
- ਗੈਸ ਬਰਨਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੀਕ-ਡਿਟੈਕਸ਼ਨ ਹੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਓਵਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਣ, ਹਵਾ ਜਾਂ ਇਗਨੀਸ਼ਨ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੰਤਰ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਇਲਟ ਫਲੇਮ ਜਾਂ ਸਪਾਰਕ ਇਗਨੀਟਰ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਬਰਨਰ ਅਤੇ ਪਾਇਲਟ ਬਰਨਰ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਬਾਲਣ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਬਾਲਣ ਸਿਲੰਡਰ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਗੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿਲੰਡਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵਾਲਵ ਬੰਦ ਕਰੋ।

• ਜਲਣਾ

- ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।
- ਤੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਡਰੇਨ ਕਰਨ, ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

• ਭੋਜਨ ਸੁਆਦ

- ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਖਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ SDS ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਡਾਇਸੀਟਿਲ, ਡਾਇਸੀਟਿਲ ਟ੍ਰਾਈਮਰ, ਐਸੀਟੋਇਨ, 2,3-ਪੈਂਟਾਨੋਡਿਓਨ, 2,3-ਹੈਕਸਾਨੋਡਿਓਨ ਜਾਂ 2,3-ਹੋਪਟੇਨੋਡਿਓਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ SDS ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰਸਾਇਣ ਕਿਸੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਿਘਲੇ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- **ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ**

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅੰਦਰ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:
 - ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ।
 - ਛਾਂਦਾਰ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਖੇਤਰ।
 - ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਠੰਡੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰੇਕਾਂ।
- ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਦੇ ਤਰੀਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੌਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਅੰਦਰ ਤਾਪਮਾਨ 87°F ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 82°F ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਹਨ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ, ਤਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 82°F ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਾਉਣ, ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ, ਕੰਮ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਗਰਮੀ-ਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂਲਿੰਗ ਵੈਸਟ, ਗਿੱਲੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ, ਗਰਮੀ-ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਸਪਲਾਈਕੀਤੇ-ਹਵਾ ਨਿੱਜੀ ਕੂਲਿੰਗ ਸਿਸਟਮ।

- **ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਹਿੰਸਾ**

- ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਮਨੀ ਐਕਸਚੇਂਜ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ।

- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ, ਪਨਾਹ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਕਿ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੁਟੇਰੇ, ਗਾਹਕ, ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ, ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਲੋਕ।
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਮਕੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਗੁਮਨਾਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਦਲਾ ਨਾ ਲਓ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਕੂ ਹੁਕਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਧਮਕੀਆਂ ਸਮੇਤ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਰੋਕੂ ਹੁਕਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਲੀਲਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:
 - ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ।
 - ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿੰਸਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਡੀ-ਏਸਕੇਲੇਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
 - ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੂਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੈਮਰੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪੈਨਿਕ ਬਟਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
 - ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਤ ਨਾ ਕਰੋ।
 - ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓ।
 - ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਹਿੰਸਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ

ਜਿਹੜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਰਦਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਡ ਆਫ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ, ਸਿਰਲੇਖ 8, ਸੈਕਸ਼ਨ 3203 ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਤੱਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਅਤੇ 'ਕਰਨਯੋਗ ਅਤੇ ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ' ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਥੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸੋਰਸ ਹਨ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲੇਬਰ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (LOHP), U.C. ਬਰਕਲੇ ਰਾਹੀਂ **ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸੇਫਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਗਾਈਡ**।

ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਗਾਈਡ।
- ਨਵੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਚੈਕਲਿਸਟ।
- ਸੜਨ/ਕੱਟਾਂ; ਤਿਲਕਣ/ਡਿੱਗਣ; ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਅਤੇ ਡਕੈਤੀਆਂ/ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ; ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ; ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ੀਟਾਂ।

- ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸੋਰਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸੰਚਾਲਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ।
- ਫੈਡਰਲ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (OSHA) ਈਟੂਲ ਫਾਰ **ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸੇਫਟੀ — ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਯੂਥ ਵਰਕਰ ਸੇਫਟੀ**।

ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਖਤਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ - ਕਰਨਯੋਗ ਅਤੇ ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਖਤਰਿਆਂ, ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਯੋਗ ਅਤੇ ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੋਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ

ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਮ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਜਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬਿਜਲਈ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਫਰਾਇਅਰ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਲਿਜਾਣਾ

ਤਿਲਕਣ, ਠੋਕਰ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਰਸਾਇਣਕ ਖਤਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸੰਚਾਰ

ਮਸ਼ੀਨ ਗਾਰਡਿੰਗ

ਪੌੜੀ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਹੀਟਿੰਗ ਉਪਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਾਈਰ, ਓਵਨ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ, ਰੇਂਜ, ਆਦਿ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਗਰਮ ਤੇਲ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅੱਗ, ਭਾਫ਼, ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਲੇਟਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਵਰ ਗਰਮ ਪਲੇਟਾਂ ਲਿਜਾਣ, ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੁੱਲਣ ਜਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਜੋ ਹੀਟ ਲੈਂਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਸੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ।



ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ	ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
✓ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪੂਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਪਾਓ।	X ਗਰਮ ਤੇਲ ਨੂੰ ਬੇ-ਧਿਆਨੇ ਰੱਖਣਾ।
✓ ਸੁੱਕੇ ਪੇਟਰੋਲਡਰ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਿੱਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।	X ਉਬਲਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨ ਉੱਤੇ ਖੜਕਣਾ।
✓ ਬਰਨਰ ਦੀਆਂ ਲਾਟਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੇਕ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।	X ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ।
✓ ਸਟੇਵ 'ਤੇ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।	X ਪੋਟ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਸਟੇਵ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ।
✓ ਭਾਫ਼ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।	X ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਧਾਤ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ, ਫੁਆਇਲ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
✓ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ।	X ਤੇਲ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਪੈਨ 'ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ।
✓ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।	X ਪੈਨ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਰਨਰ ਉੱਤੇ ਆਉਣ ਦੇਣਾ।
✓ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।	
✓ ਬਰਨਰ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਬਰਨਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।	

ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਰੈਸਟੋਰੇਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਣ, ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਸਟਿਕ ਸਫਾਈ ਘੋਲ, ਚਮੜੀ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ, ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਜਲਣ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਦਮਾ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਅਤੇ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਸੰਗਠਨ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪਰਨ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਚਸ਼ਮੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ	ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
✓ ਗਰਮ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਤੋਂ ਸੂਚੇਤ ਰਹੇ।	X ਕਾਰਟਰੇਜ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਤੇ (ਓਵਰਹਿਲ) ਤੱਕ ਭਰਨਾ।
✓ ਡੁੱਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੁੱਥੇ।	X ਅਸੰਗਤ ਰਸਾਇਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਅਮੋਨੀਆ) ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ।
✓ ਢੁਕਵੇਂ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਗੈਰ-ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੇ।	X ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕੱਚ/ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨਾ।
✓ ਤਿਲਕਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।	X ਕੂੜਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ।
✓ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ।	X ਮਸ਼ੀਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇਅ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ) ਨੂੰ ਪਲੱਗ ਇਨ ਹੋਇਆਂ ਜਾਂ ਚੱਲਦਿਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ।
✓ ਖਰਾਬ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।	X ਬਿਨਾਂ ਲੇਬਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
✓ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਡੇਟਾ ਸ਼ੀਟਾਂ (SDS) ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ।	X ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮੈਟ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂ ਹਿਲਾਓ।
✓ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਈਵਾਸ਼ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।	X ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਆਊਟਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇਣਾ।

ਬਿਜਲਈ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਪਾਰਕ ਰਸੋਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਟੁੱਟੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ
- ਗਿੱਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ
- ਨੁਕਸਦਾਰ ਵਾਇਰਿੰਗ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ
- ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਆਊਟਲੇਟ ਜਾਂ ਕਨੈਕਟਰ
- ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਕੋਰਡਜ਼



ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ	ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
✓ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਣੇ।	X ਨੁਕਸ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਉਪਕਰਨ, ਰਿਸੈਪਟਕਲਾਂ ਜਾਂ ਕਨੈਕਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
✓ ਜਾਣੇ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।	X ਗਿੱਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਨਮ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ।
✓ ਗਰਾਊਂਡ ਫਾਲਟ ਸਰਕਟ ਇੰਟਰਪਟਰ (GFCI) ਰਿਸੈਪਟਕਲਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।	X ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨਪਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।
✓ ਜਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਵਰ ਕੋਰਡ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।	X ਅਸਥਾਈ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਕੋਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
	X ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
	X ਆਊਟਲੈੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ।

ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਰੈਸਟੋਰੇਟ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਫਰਿਜ਼ਰ, ਫ੍ਰੀਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਲਡ ਸਟੋਰੇਜ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਫਰਿਜ਼ਰ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਸੇ ਹੋਏ ਕਾਮੇ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕੋਲਡ ਸਟੋਰੇਜ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਕੁੰਡੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਕੁਹਾੜੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਸੀਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫਰਿਜ਼ਰ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਘਣੇਪਣ ਕਾਰਨ ਫਰਸ਼ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਨੂੰਨ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਮੀਟ ਕੂਲਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।



ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ	ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
✓ ਠੰਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਰਨਾਹਟ; ਪੀਲੀ/ਠੰਢੀ ਚਮੜੀ; ਕੰਬਣਾ; ਸੁਸਤੀ; ਗੰਦੀ ਬੋਲੀ; ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ।	X ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਜਾਂ ਠੰਡ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
✓ ਗਰਮ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਅਤੇ PPE ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਪੀ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਰਬੜ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ।	X ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
✓ ਦਿਨ ਭਰ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੋਈ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਫਸਿਆ ਹੈ।	X ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰੋ।
✓ ਕੰਮ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਨਿੱਘੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਬਰੇਕਾਂ ਲਓ।	X ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਡੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਡਿਲੀਵਰੀਆਂ ਤਹਿ ਕਰੋ।
✓ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਰਮ, ਉੱਚ-ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।	X ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ, ਸਿਰ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ।
✓ ਵਾਕ-ਇਨ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।	X ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਰਮ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਸੀਲਾਂ (ਜਾਂ ਕੁਹਾੜੀ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ।
	X ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਜੰਮਣ ਦੇਣਾ।

ਫਰਾਈਅਰ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਚਾਹੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਫਰਾਈਡ ਚਿਕਨ ਵਰਗੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਡੀਪ-ਫ੍ਰਾਈਡ ਸਪ੍ਰੈਗੇਟੀ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਵਪਾਰਕ ਫ੍ਰਾਈਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੁਕੜੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਆਸਾਨ ਹਨ, ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਰਾਈਰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਮੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਰਾਈ ਕੁੱਕ, ਵਪਾਰਕ ਫ੍ਰਾਈਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:



- ਜਲਣਾ
 - ਫਰਾਈਰ ਤੇਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 350 °F ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਵਪਾਰਕ ਫਰਾਈਰਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇਲ ਛਿੜਕਣ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਜਲਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਜ਼ਹਿਰ
 - ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਇੱਕ ਗੰਧਹੀਣ, ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਗੈਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾੜਨ 'ਤੇ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵੈਂਟ ਹੁੱਡ ਜਾਂ ਫਰਾਈਰ ਐਗਜ਼ੌਸਟ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਲਣ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਪੂਰੀ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਨੂੰਨ 15 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਰਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ	ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
✓ ਡੁੱਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਫਰਾਈਰ ਟੋਕਰੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੁੱਕੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।	X ਫਰਾਈਰ ਟੋਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਓਵਰਫਿਲ ਕਰੋ।
✓ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਗਰਮ ਤੇਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।	X ਗਰਮ ਤੇਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਝੁਕ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ।
✓ ਗਰਮ ਤੇਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਪਹਿਨੋ।	X ਗਰਮ ਤੇਲ ਲਿਜਾਉਣਾ। ਇਸਦੇ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ!
✓ ਫਰਾਈਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇਲ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ।	X ਗਰਮ ਤੇਲ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਇਸਦੇ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ!
✓ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਫ੍ਰਾਈਰ ਟੋਕਰੀ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕਰੋ।	X ਗਰਿੱਲ ਖੇਤਰ ਦੁਆਰਾ ਫਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਗਰਮ ਤੇਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
✓ ਫ੍ਰਾਈਰ ਅਤੇ ਫ੍ਰਾਈਰ ਟੋਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਛਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।	X ਪਾਣੀ, ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰਸੋਈ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਿਓ।
	X ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡੀਪ ਫਰਾਈਰ ਉੱਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕਟਲਰੀ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਾਕੂਆਂ ਤੋਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਚਾਕੂਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ	ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
✓ ਚਾਕੂਆਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਚਾਕੂਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਤਿੱਖੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਦੱਸੋ।	X ਚਾਕੂ ਦੇ ਬਲੇਡ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ।
✓ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕਰੋ।	X ਡਿੱਗਦੇ ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਇਸਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦਿਓ।
✓ ਕੰਮ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।	X ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਚਾਕੂ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਿਓ।
✓ ਚਾਕੂਆਂ ਦੀ ਨੋਕ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।	X ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿੱਕ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ।
✓ ਚਾਕੂਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੈਕ ਜਾਂ ਚਾਕੂ ਸ਼ੀਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	X ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਧਿਆਨ ਜਾਣਾ।
✓ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਚਾਕੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।	X ਆਪਣੇ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸਦੇ ਨਿਯਤ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕਰਨਾ।
✓ ਹਰ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਚਾਕੂ ਬਲੇਡ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵੱਲ ਰਹੋ।	X ਖਰਾਬ ਹੈਂਡਲਾਂ ਜਾਂ ਬਲੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਚਾਕੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
	X ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੱਟਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਾਕੂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਹੋਵੇ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਲਿਜਾਣਾ

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣਾ, ਅਜੀਬ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨ ਫੜਨਾ, ਵੱਡੇ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ, ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਆਮ ਕੰਮ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਥਾਵਾਂ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਗਏ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਿੱਟ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਜਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ, ਕਾਰਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ, ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ	ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
✓ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਲਿਜਾਣ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।	X ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਭਾਰੀ, ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਗੈਰਸੰਤੁਲਿਤ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ/ਲੈ ਜਾਣਾ। ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
✓ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ।	X ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਬੈਲਟਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।
✓ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ।	X ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।
✓ ਲੋਡ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਮੁੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨਾ ਮੋੜਨੀ ਪਵੇ।	X ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਰੋੜਦੇ ਹੋਏ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।
✓ ਕਮਰ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕੋ।	X ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ।
✓ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।	X ਵੱਡੀਆਂ/ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮੱਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।
✓ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਫਿੱਟ ਰਹੋ।	X ਪਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਢੇਰ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਬੋਲੇੜਾ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤਿਲਕਣ, ਠੋਕਰ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤਿਲਕਣ, ਠੋਕਰ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਿਲਕਣ ਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਗੜਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਠੋਕਰ ਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਗੜਬੜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਉਚਿਤ ਫਲੋਰਿੰਗ ਅਤੇ ਲੇੜੀਂਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਚੰਗੇ ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਤਿਲਕਣ, ਠੋਕਰ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਆਧਾਰਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਤਿਲਕਣ, ਠੋਕਰ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ	ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
✓ ਸਲਿੱਪ-ਰੋਧਕ ਤਲੇ ਅਤੇ ਨੀਵੀਂ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਬੰਦ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ।	X ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਜਾਂ ਦੌੜਣਾ।
✓ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੁੱਲੇ ਹੋਏ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਛਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।	X ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖਣ ਦੇਣ।
✓ ਪੇਚਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਗਾਓ।	X ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉੱਛਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਲ।
✓ ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਫਲੋਰ ਮੈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮੈਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।	X ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ ਜੋ ਵੱਡੇ, ਖੁਲ੍ਹੇ-ਡੁੱਲੇ ਜਾਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਠੋਕਰ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
✓ ਗੜਬੜ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ।	X ਚਮੜੇ ਦੇ ਸੋਲਡ, ਖੁੱਲੇ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੇ, ਪਲੇਟਫਾਰਮ, ਉੱਚੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕੈਨਵਸ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ।
✓ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੁਕਵੇਂ ਕੋਨੇ, ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਫਰਸ਼ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।	X ਬੱਸ ਟੱਬਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਹਰ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡੁੱਲਣ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
✓ ਸਾਫ਼ ਮੋਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਗਰੀਸ ਨਾ ਫੈਲਾਉਣ।	
✓ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਖੇ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।	

ਰਸਾਇਣਕ ਖਤਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸੰਚਾਰ

ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਰੈਸਟੋਰੇਟ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾਲੀ, ਖਾਰਸ਼, ਜਲਣ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਫਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਸਾਇਣ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੈਸਟੋਰੇਟ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਉਚਿਤ ਦਸਤਾਨੇ, ਰਬੜ ਦੇ ਐਪਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।
- ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਰੱਖੋ।



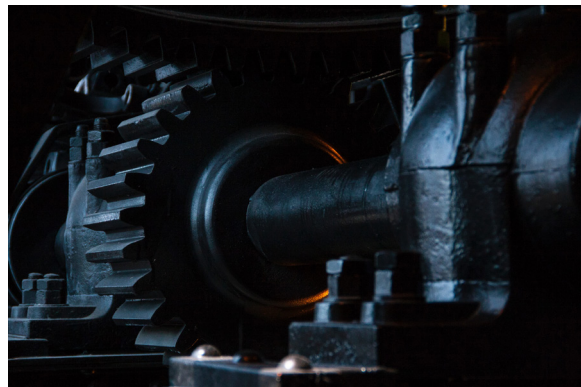
ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ	ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
✓ ਸੂਚਿਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।	X ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਾਇਣ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
✓ ਜਾਣੋ ਕਿ SDS ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ।	X ਰਸਾਇਣਕ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
✓ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ SDS ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।	X ਬਿਨਾਂ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
✓ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਰੇਅ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ।	X ਅਸੰਗਤ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ।
✓ ਉਚਿਤ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਸਤਾਨੇ, ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਲਡਾਂ, ਸਪਲੈਸ਼ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਪਹਿਨੋ।	X ਉਚਿਤ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਸਤਾਨੇ, ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਲਡਾਂ, ਸਪਲੈਸ਼ ਗੋਗਲਸ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ।

ਮਸ਼ੀਨ ਗਾਰਡਿੰਗ

ਰੈਸਟੋਰੇਟ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ, ਹੈਲੀਕਾਪਟਰ, ਸਲਾਈਸਰ, ਗ੍ਰਾਈਂਡਰ, ਮਿਕਸਰ ਅਤੇ ਕੰਪੈਕਟਰਾਂ ਦੇ ਹਿਲਦੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਗਤੀਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਗਾਰਡਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਗਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਗਲਤ ਗਾਰਡਿੰਗ ਕਾਰਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੈਸਟੋਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ, ਸੱਟ, ਸਾੜ, ਅੰਗ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਕਰਨਾਂ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਮਸ਼ੀਨ ਗਾਰਡਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਭਰੇ ਛੋਟੇ ਕਟੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀਆਂ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ। ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਨੂੰਨ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੋਅ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ	ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
✓ ਸਾਰੇ ਚਲਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਵਰ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।	X ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜੇ ਇਹ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਹਿਲਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ।
✓ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੋਅ ਦੇ ਰੇਲਰ, ਸਲਾਈਸਰ ਬਲੇਡ ਅਤੇ ਮਿਕਸਰ ਹੁੱਕਾਂ/ਪੈਡਲਾਂ ਨੂੰ ਗਾਰਡ ਕਰੋ।	X ਬੇਰੇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
✓ ਵਾਲਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ, ਗਹਿਣਿਆਂ, ਉਂਗਲਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿੱਲ ਰਹੇ/ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।	X ਬਾਈਪਾਸ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ।
✓ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।	X ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਲਾਕਆਊਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਮ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣਾ।
✓ ਜੇ ਕੋਈ ਗਾਰਡ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਗੁੰਮ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।	X ਸਿਖਲਾਈ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
✓ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਬਾਰੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।	

ਪੌੜੀ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟੈੱਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਟੇਰੇਜ਼ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਵੇਲੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟੈੱਪਸ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟੈੱਪਸ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ। ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟੈੱਪਸ ਵੀ ਖਾਸ ਕੰਮ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟੈੱਪਸ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ, ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ।
- ਬਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਨੂੰਨ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ	ਨਾਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ
✓ ਨੁਕਸਾਨ, ਨੁਕਸ ਅਤੇ ਤਿਲਕਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।	X ਢੁਕਵੀਂ ਪੌੜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ।
✓ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟੈੱਪਸ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੇਲ, ਗਰੀਸ ਆਦਿ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।	X ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਖਰਾਬ ਹਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
✓ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਉਚਿਤ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।	X ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਈਟਾਂ ਬਦਲਣਾ।
✓ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।	X ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤੱਦ ਵਰਤਣਾ।
✓ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰਰੀਚ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।	X ਪੌੜੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਰਸੀਆਂ, ਬਾਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
✓ ਹਮੇਸ਼ਾ 3 ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।	X ਸਿਖਰ ਦੇ ਦੋ ਸਟੈੱਪਸ ਉੱਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣਾ।
✓ ਪੌੜੀਆਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰੋ।	X ਓਵਰਲੋਡਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਨਾ ਲੈਣਾ।
✓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ।	

ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IIPP)

IIPP ਬੁਨਿਆਦੀ ਲਿਖਤੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਡ ਆਫ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ (T8CCR) ਸੈਕਸ਼ਨ 3203 ਦੇ ਟਾਈਟਲ 8 ਲਈ ਹਰੇਕ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ IIPP ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਵੀ IIPP ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਬਿਹਤਰ ਮਨੋਬਲ, ਵਧੀ ਹੋਈ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ, ਉੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੇ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ, ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਅਤੇ ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼ੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਨਖਾਹ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ IIPP ਹੋਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਰੈਸਟੋਰੇਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ IIPP ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਲੇਖ 8, ਸੈਕਸ਼ਨ 3203 ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤੱਤ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

1. ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ
2. ਅਨੁਸਰਨ
3. ਸੰਚਾਰ
4. ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ
5. ਐਕਸੀਡੈਂਟ/ਅਨੁਭਵ ਜਾਂਚ
6. ਖਤਰੇ ਦਾ ਸੁਧਾਰ
7. ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤ
8. ਲਿਖਤੀ IIPP ਤੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ
9. ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ

ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ IIPP ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

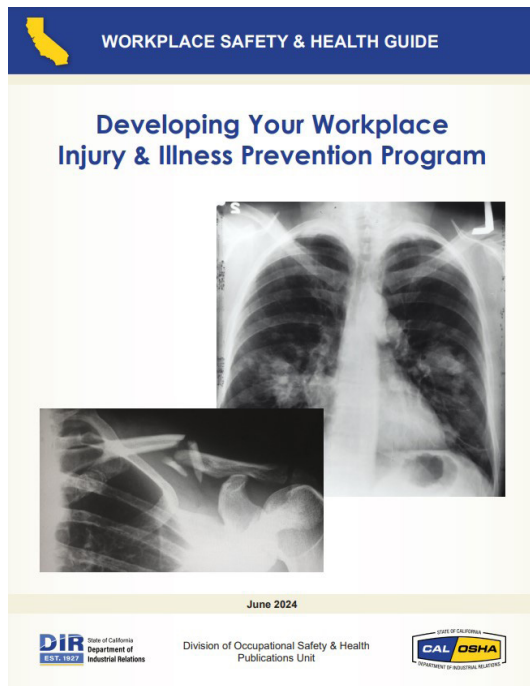
- ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਖਾਸ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਢੁਕਵੇਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹਿਚਾਣੇ ਹੋਏ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ।

ਇੱਕ IIPP ਸਿਰਫ਼ ਕਾਗਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ IIPP ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਲਕ ਲਿਖਤੀ IIPP ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਅਪਵਾਦਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 20 ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਨੋਨੀਤ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਰਕਰਜ਼ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਐਕਸਪੀਰੀਅੰਸ ਮੋਡੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਰੇਟ (ਐਕਸਮੋਡ) 1.1% ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ; ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ 20 ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਉੱਚ-ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਨੋਨੀਤ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ IIPP ਦੇ ਲਿਖਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:
 - ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਦੀ ਪਛਾਣ।
 - ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ।
 - ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤ।
- ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ:
 - ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ।
 - ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤ।

ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ T8CCR, ਸੈਕਸ਼ਨ 3203 ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

1. ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ IIPP ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ; ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਤੱਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ "ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ?" ਅਤੇ "ਕਿਸਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?"
2. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਾਧੂ Cal/OSHA ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੇਖੋ: **ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ**।
3. ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਲਿਖਤੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਿਖਤੀ IIPP ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ IIPP ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
4. Cal/OSHA ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ IIPP 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ Cal/OSHA ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਕਵਰ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡਾ IIPP ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖ਼ਤਰੇ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਵਾਹਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ**। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ "ਕੰਪਨੀ" ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਖ਼ਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚ, ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਟਕਣਾ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦਬਾਅ।
- ਗਾਹਕਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ **ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ**।
- **ਰਸਾਇਣਕ ਖ਼ਤਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਚਾਰ**, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਗਰੀਸ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Sample Written Injury and Illness Prevention Program (IIPP) for Restaurants

This is a fillable template that the employer must complete. Instructions in red font enclosed in brackets indicate where you must enter your worksite-specific information. In addition, you must complete the tables, including addition of more table cells as needed.

Every California employer must establish, implement, and maintain a written IIPP, and a copy must be maintained at each workplace or at a central workplace if the employer has non-fixed worksites. The requirements for establishing, implementing and maintaining an effective written Injury and Illness Prevention Program are contained in title 8 of the California Code of Regulations, section 3203 and consist of the following elements:

1. Responsibility
2. Compliance
3. Communication
4. Hazard Assessment
5. Accident/Exposure Investigation
6. Hazard Correction
7. Training and Instruction
8. Employee Access to the Written IIPP
9. Recordkeeping

This model program template has been prepared for use by an employer with employees working in a restaurant. Given the broad spectrum of types of restaurants, it may not match your establishment's exact needs. However, it does provide the essential framework required for an Injury and Illness Prevention Program.

You are not required to use this sample program, but if you do, the individual in your workplace with the authority and responsibility — the restaurant owner or manager — must:

- Carefully review the requirements for each of the eight program elements.
- Determine how they will be implemented in your workplace.
- Fill in the appropriate blanks (where indicated by instructions in red font set in brackets) and check the boxes for the items that are applicable to your workplace.

Using this sample program will not guarantee that your program will meet regulatory requirements. However, it should save you some time in developing your program, and remember, it is important that you customize it to how you actually manage safety at your work sites.

Sample forms for hazard assessment and correction, accident/exposure investigation, and worker training and instruction are provided with this model program. Refer to the Cal/OSHA publication titled [Guide to Developing Your Workplace Injury & Illness Prevention Program](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.pdf) (www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.pdf) and [Guide to Restaurant Safety](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Rsg.pdf) (www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Rsg.pdf) for additional guidance.

This model program must be maintained by the employer in order to be effective.

Read the [injury and illness prevention program regulation](http://www.dir.ca.gov/tile8/3203.html) online (www.dir.ca.gov/tile8/3203.html)



Cal/OSHA Publications Unit
August 2020

ਕੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਰਸਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ?		
ਉਦੇਸ਼: ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਯਮ।		ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
ਕੀ ਉਹ:	- ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਗੈਰ-ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ? - ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?	
ਕੀ ਉਹ:	- ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? - ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? - ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਨ?	

ਕੀ ਅਸੀਂ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਯਕੀਨੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਡੀ IIPP ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ?		
ਉਦੇਸ਼: ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਕੋਲ ਵੀ IIPP ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹਨ।		ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ:	- ਨਾਮ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਅਹੁਦਾ? - ਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੌਣ ਹੈ?	
ਅਥਾਰਟੀ:	ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ - ਭਾਵ, ਕੀ ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਏ ਉਪਕਰਨ/ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?	

ਕੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਹਨ?		
ਉਦੇਸ਼: ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ।		ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
ਲਾਗੂ ਕਰਨ:	ਕੀ ਰਸਮੀ ਲਿਖਤੀ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਾਗੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?	
ਮਾਨਤਾ:	ਕੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ?	
ਮੁੜ-ਸਿਖਲਾਈ:	ਕੀ ਅਣਉਚਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਮੁੜ-ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੈ?	

ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਚਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?		
ਉਦੇਸ਼: ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ-ਪੱਖੀ ਸੰਚਾਰ।		ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ:	ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	
ਸਮਝ:	ਕੀ ਇੱਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਵਿਧੀਆਂ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹਨ?	
ਵਿਧੀਆਂ: ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਪੋਸਟਰਿੰਗ, ਅਗਿਆਤ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ	- ਕੀ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ? - ਕੀ ਵਾਧੂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?	
ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗਾਂ:	- ਕੀ ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਪਯੁਕਤ ਵਾਰੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ? - ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? - ਕੀ ਲੀਡ/ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਵੇ? - ਕੀ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਵਰਕਸਾਈਟ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹਨ?	
ਲਿਖਤੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਯਮ:	- ਕੀ ਉਹ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ? - ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ?	

ਕੀ ਰੁਟੀਨ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?		
ਉਦੇਸ਼: ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।		ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
ਰੁਟੀਨ:	- ਕੀ ਨਿਰੀਖਣ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਢੁਕਵੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ? - ਕੀ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਲੱਭਣਾ ਹੈ?	
ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ:	ਕੀ ਰਸਮੀ ਚੈਕਲਿਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?	
ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬਦਲਾਅ:	ਕੀ ਨਿਰੀਖਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਗੀਆਂ?	

ਕੀ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਤਮ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?		
ਉਦੇਸ਼: ਪਛਾਣੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਟਰੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।		ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
ਤਰਜੀਹ:	ਕੀ ਤਰਜੀਹ ਖਤਰੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ?	
ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ:	ਕੀ ਖਤਰਾ ਸੁਧਾਰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੱਕ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ:	ਜੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ?	

ਕੀ ਸੱਟਾਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਬ ਤੋਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?		
ਉਦੇਸ਼: ਕਿਸੇ ਸੱਟ, ਬਿਮਾਰੀ, ਖਤਰੇ, ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਕਰੀਬ ਤੋਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ(ਨਾਂ) ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਪਛਾਣ।		ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
ਸੱਚੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ:	ਕੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?	
ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ:	- ਕੀ ਜਾਂਚ ਫਾਰਮ ਸਹੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? - ਕੀ ਫਾਰਮ 301 ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ? - ਕੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਫਾਰਮ? - ਕੀ ਸੱਟ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਲਕ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ? - ਕੀ ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ?	

ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?		
ਉਦੇਸ਼: ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਖਤਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।		ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
ਨਵੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਅਸਥਾਈ ਅਤੇ ਸਥਾਈ):	ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਅਸਾਈਨ ਕਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਖਲਾਈ/ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ?	
ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਅਣਪਛਾਤੇ ਖਤਰੇ:	ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਵੇਂ ਖਤਰੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?	
ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ:	ਕੀ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?	
ਗੁਣਵੱਤਾ:	ਕੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫਾਲੋ-ਥਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?	

ਕੀ IIPP ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?		
ਉਦੇਸ਼: ਜੋ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
ਨਿਰੀਖਣ:	- ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ? - ਮਿਤੀ? - ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ? - ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈ?	
ਜਾਂਚ:	- ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ? - ਘਟਨਾ ਦਾ(ਦੇ) ਅਸਲ ਕਾਰਨ?	
ਸਿਖਲਾਈ:	- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਜਾਂ ਹੋਰਪਛਾਣਕਰਤਾ? - ਮਿਤੀਆਂ? - ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ?	
IIPP ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ:	- ਨਾਮ? - ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਅਹੁਦਾ?	
ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗਾਂ:	- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ? - ਕੀ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ? - ਉਹ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ? - ਕੌਣ ਕੌਣ ਹਾਜ਼ਰ ਸੀ?	

ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ?		
ਉਦੇਸ਼: ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ IIPP ਦੀ ਕਾਪੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।		ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
ਪਹੁੰਚ	ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ? • ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਸਮੇਂ, ਥਾਂ ਅਤੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਤੋਂ ਬੇਨਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਚੋਟੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ। • ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਸਰਵਰ/ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ IIPP ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਪਹੁੰਚ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।	
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ	• ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ IIPP ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ? • ਕੀ IIPP ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ?	

ਕੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ IIPP ਹੈ ਜੋ ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ?
ਉਦੇਸ਼: ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, IIPP ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਸਰਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: • ਉਲਝਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ • ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ • ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ • ਸਟਾਫ਼ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (HAZCOM)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਡ ਆਫ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਟਾਈਟਲ 8, ਸੈਕਸ਼ਨ 5194 ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਸੈਕਸ਼ਨ 5194](#) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਅਧਿਕਤਮ ਲਾਭ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਗੇ।

ਰੈਸਟੋਰੇਟਿਵ ਉਦਯੋਗ ਲਈ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ।
- ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਲੇਬਲਿੰਗ।
- SDS ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹਨ।
- ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਿਸ ਦੇ ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ।

ਲਿਖਤੀ ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। Cal/OSHA ਕੋਲ ਰੈਸਟੋਰੇਟਿਵ ਉਦਯੋਗ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ [ਮਾਡਲ ਖਤਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਚਾਰ \(HAZCOM\) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਖੁੱਦ ਦਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਚਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਖਤਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੂਜੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਸੋਧੀ ਗਈ SDS ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Cal/OSHA ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ (PPE) ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ Cal/OSHA ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਕਵਰ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

Cal/OSHA ਦੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਹੈਜ਼ਰਡ [ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਲਈ ਗਾਈਡ](#) ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਹੇਠਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈੱਬ ਪਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

Cal/OSHA

www.dir.ca.gov/dosh

ਸਿਰਲੇਖ 8 ਨਿਯਮ

www.dir.ca.gov/Samples/search/query.htm

- ਕੋਲਡ ਸਟੋਰੇਜ (ਸੈਕਸ਼ਨ 3249):
www.dir.ca.gov/Title8/3249.html
- ਡੋਅ ਬਰੇਕ (ਸੈਕਸ਼ਨ 4544):
www.dir.ca.gov/Title8/4544.html
- ਬਿਜਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਸੈਕਸ਼ਨ 2299-2974):
www.dir.ca.gov/Title8/sub5.html
- ਅਰਗੋਨੇਮਿਕਸ (ਸੈਕਸ਼ਨ 5110):
www.dir.ca.gov/Title8/5110.html
- ਆਈਵਾਸ਼ (ਸੈਕਸ਼ਨ 5162):
www.dir.ca.gov/Title8/5162.html
- ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ (ਸੈਕਸ਼ਨ 6151):
www.dir.ca.gov/Title8/6151.html
- ਕੂੜਾ ਨਿਪਟਾਰਾ (ਸੈਕਸ਼ਨ 4559):
www.dir.ca.gov/Title8/4559.html
- ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੈਕਸ਼ਨ 5194):
www.dir.ca.gov/Title8/5194.html
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ (ਸੈਕਸ਼ਨ 3396):
www.dir.ca.gov/Title8/3396.html
- ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੈਕਸ਼ਨ 3203):
www.dir.ca.gov/Title8/3203.html
- ਲਾਕਆਊਟ/ਟੈਗਆਊਟ (ਪ੍ਰਾਈਮ ਮੂਵਰਾਂ, ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਮੁਰੰਮਤ, ਸਰਵਿਸਿੰਗ, ਸੈੱਟ-ਅਪ ਅਤੇ ਅਡਜੱਸਟਿੰਗ ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ) (ਸੈਕਸ਼ਨ 3314):
www.dir.ca.gov/Title8/3314.html

- ਮਸ਼ੀਨ ਗਾਰਡਿੰਗ (ਗਰੁੱਪ 6):
www.dir.ca.gov/Title8/sb7g6.html
- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰਾਈਂਡਰ (ਸੈਕਸ਼ਨ 4552):
www.dir.ca.gov/Title8/4552.html
- ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ - ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਸੈਕਸ਼ਨ 3384):
www.dir.ca.gov/Title8/3384.html
- ਪੋਰਟੇਬਲ ਪੌੜੀਆਂ (ਸੈਕਸ਼ਨ 3276):
www.dir.ca.gov/Title8/3276.html
- ਰੋਟਰੀ ਡੋਅ ਕਨੇਡਰ (ਸੈਕਸ਼ਨ 4547):
www.dir.ca.gov/Title8/4547.html
- ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ (ਸੈਕਸ਼ਨ 3273):
www.dir.ca.gov/Title8/3273.html
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ (ਲੇਬਰ ਕੋਡ 6401.9):
www.dir.ca.gov/dosh/Workplace-Violence/Laws-in-General-Industry.html

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

www.dir.ca.gov/dosh/PubOrder.asp

- ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਹੈਜ਼ਰਡ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਲਈ ਗਾਈਡ:
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/hazcom.pdf
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ:
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.pdf
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ - ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Indoor-Heat-Employers-fs.pdf
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਲਈ ਮਾਡਲ ਹੈਜ਼ਰਡ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (HAZCOM):
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/RsgHazcomModel.doc

- **ਮਾਡਲ ਤਾਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਪਲਾਨ**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/HIP-sample-procedures.docx
- **ਆਮ ਉਦਯੋਗ (ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ) ਲਈ ਮਾਡਲ ਵਰਕਪਲੇਸ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Model-WPV-Plan-General-Industry.docx
- **ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IIPP):**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Restaurant-iipp-guide.docx
- **ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:**
www.dir.ca.gov/dosh/Workplace-Violence.html

OSHA

www.osha.gov

- **ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਕਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ - ਈ-ਟੂਲ:**
www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html

NIOSH

www.cdc.gov/niosh/index.htm

- **ਜਲਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਦੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ**
www.cdc.gov/niosh/topics/youth/pdfs/burninjury.pdf
- **ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ:**
www.cdc.gov/niosh/docs/85-104/

LOHP

<http://lohp.org/>

- **ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਤੱਥ - ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੌਕਰੀਆਂ:**
<http://youngworkers.org/rights/employers/>
- **ਮਾਡਲ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਨੀਤੀ:**
https://lohp.berkeley.edu/wp-content/uploads/2013/10/rest_model_shoe_safety.pdf
- **ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ:**
<https://lohp.berkeley.edu/california-restaurant-safety/>
- **ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਕਾਮਾ ਅਤੇ ਮਾਲਕ: ਵਰਕਰ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਸੁਝਾਅ:**
<https://lohp.berkeley.edu/restaurant-tips/>

WOSHTEP

www.dir.ca.gov/chswc/woshtep.html

- **ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IIPP) ਸ਼੍ਰੇਣੀ:**
www.dir.ca.gov/chswc/WOSHTEP/iipp/

ਹੋਰ ਰਾਜ

- **ਨਿਊ ਜਰਸੀ FACE ਡੇਅ ਮਿਕਸਿੰਗ ਫੈਟਾਲੀਟੀ**
www.cdc.gov/niosh/face/stateface/nj/01nj118.html
- **ਓਹਾਇਓ ਸਟੇਟ ਲੈਡਰ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ:**
www.bwc.ohio.gov/downloads/blankpdf/SafetyTalk-Portableladder.pdf
- **ਨੇਵਾਡਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਰੇਨੋ ਬਿਜਨਸ ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਾਲਜ ਐਂਡ ਬਿਜਨਸ:**
www.unrbep.org/
- **ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਐਂਡ ਲੇਬਰ ਐਂਡ ਇੰਡਸਟਰੀਜ਼:**
<https://lni.wa.gov/safety-health/safety-topics/Industry-Topics/restaurants>

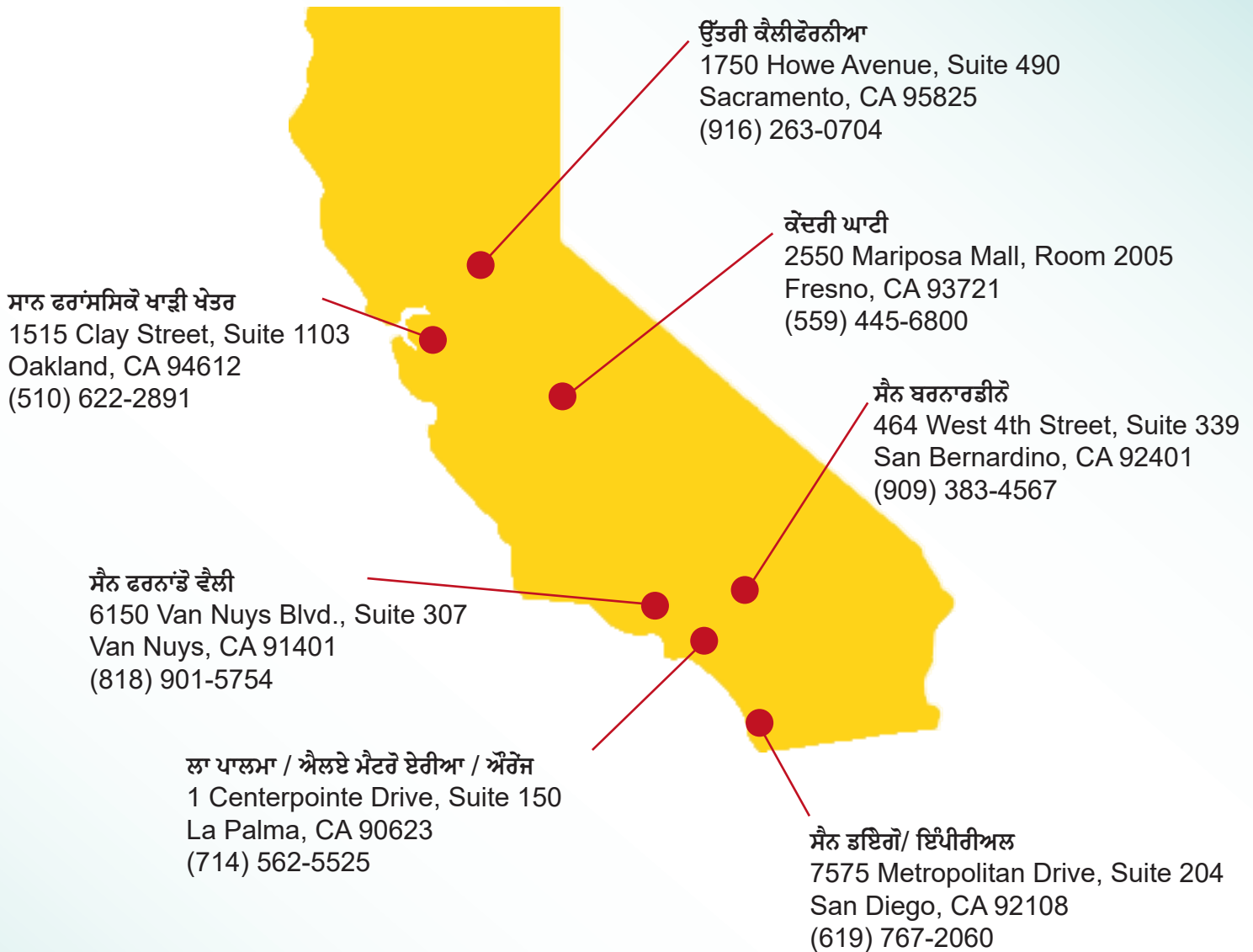
ਬਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਨੂੰਨ

www.dir.ca.gov/DLSE/ChildLaborLawPamphlet.pdf

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ: 1-800-963-9424

ਇੰਟਰਨੈੱਟ: www.dir.ca.gov

ਐਨ-ਸਾਈਟ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖੇਤਰ ਦਫਤਰ



ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ – ਓਕਲੈਂਡ, CA 94612 (510) 622-1081