



ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ



ਸਤੰਬਰ 2024

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕਨੂੰਨੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ। ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ, ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਪਵਾਦਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਡ ਔਫ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਕੋਡ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ 8 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 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 ਈ-ਟੂਲਸ: www.dir.ca.gov/dosh/etools/etools.htm

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

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2025 ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰਾਜ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ 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 ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਕਾਇਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ
ਮੌਤ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੇ ਅਸਲ ਮਾਮਲੇ
- 3 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਕਵਿੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ
ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ
ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਮਿਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ
ਨਰਿਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਖਿਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ
- 9 ਚੁਣੇ ਗਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਵਸ਼ਿੰ
ਪਾਵਰ ਟੇਕ-ਐਂਡ (PTO) ਸੁਰੱਖਿਆ
ਟਰੈਕਟਰ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਫਾਰਮ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ
ਏਰੀਅਲ ਡੀਵਾਈਸ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਪਾਵਰ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਟੂਲ ਸੇਫਟੀ
ਚੇਨ ਆਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਵੁੱਡ ਚਪਿਰ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਫੀਲਡ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ
ਲੰਬੇ-ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਝੁੱਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਮਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
ਹਾਈ-ਵੋਲਟੇਜ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਊਸ਼ਨ
ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
ਸੀਮਤ ਥਾਵਾਂ ਵੱਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਤਲਿਕਣਾ, ਠੋਕਰ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਡਗਿਣਾ
ਮੁਢਲੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ
ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵੱਖਿ ਹਸਿੰ
- 41 ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਖਿਲਾਈ ਵਸ਼ਿੰ
- 45 ਖੇਤਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- 48 ਲਾਗੂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਡ ਐਂਡ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਟਾਈਟਲ 8 (T8CCR) ਮਖਿਅਰ
- 49 ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਸ਼੍ਰੋਤ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ

ਖੇਤ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਘਾਤਕ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖ਼ਤਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਰਹਿਤ ਟਰੈਕਟਰ, ਰੇਲਓਵਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਗਾਰਡ ਜਾ ਹੋਣਾ।
- ਖੇਤ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਟਾਇਲਟ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ।
- ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖ਼ਤਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਛਾਂ।
- ਮਸ਼ੂਕਲੋਸਕੇਲਟਲ ਖ਼ਤਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਦੀਨ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਖੇਤੀ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਝੁੱਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਢੀ ਅਤੇ ਛਾਂਗਣ ਵਾਲੇ ਚਾਕੂ, ਕੰਡੇ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਧੱਫੜ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ, ਪਾਈਪਾਂ ਜਾਂ ਉੱਚ ਵੋਲਟੇਜ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਪਾਵਰ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੰਭਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

Cal/OSHA ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਆਨਸਾਈਟ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਅਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੁਆਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਮੌਤ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੇ ਅਸਲ ਮਾਮਲੇ

ਚੱਲਦੇ ਟਰੈਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਟਰੈਕਟਰ ਚਾਲਕ ਦਾ ਸਿਰ ਕੁਚਲਿਆ ਗਿਆ

ਟਰੈਕਟਰ ਚਾਲਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਟਰੈਕਟਰ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਵੜ ਗਿਆ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਟਰੈਕਟਰ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਪਹੀਏ ਨੇ ਟਰੈਕਟਰ ਚਾਲਕ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਕੁਚਲ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਦੀ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

ਫਲ ਚੁੱਗਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਅਕਸਰ 50 ਪੌਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤ ਤੋਂ ਟਰੱਕ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਲ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪੀਸ ਰੇਟ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫਲ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੇਤ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਈ ਬੱਸ 'ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਢਿੱਡ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਫੋਰਮੈਨ ਨੇ ਬੱਸ ਰੋਕੀ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਈ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਪਰ 36 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ਤੋਂ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇੱਕ ਬਾਗ ਦੀ ਵਾੜੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 8 ਫੁੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਗਈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਕਿਵੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਐਂਡ 1973, ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਾਂਗ, ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਂ, ਬਾਗਾਂ, ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿਖੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਖਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਕੈਲ/ਓਐਸਐਚਏ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
- ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ, ਉਪਕਰਨ, ਔਜ਼ਾਰ, ਵਾਹਨ, ਸਮੱਗਰੀ, ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਡ ਆਫ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ (T8CCR) ਦੇ ਟਾਈਟਲ 8 ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿਯਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ, ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ:

- **3203** — ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IIPP)
- **3220** — ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ
- **3221** — ਅੱਗ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ
- **3395** — ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ (ਬਾਹਰੀ)
- **3396** — ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ (ਅੰਦਰੂਨੀ)
- **5144** — ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ-- ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ-- ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- **5157 & 5158** — ਸੀਮਤ ਸਪੇਸ
- **5178** — ਅਨਾਜ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ
- **5194** — ਖਤਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਚਾਰ
- **ਲੇਬਰ ਕੋਡ 6401.9** — ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਆਮ ਉਦਯੋਗ

ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਉਦਯੋਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮਾਨ ਹਨ:

- ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਚਨਬੱਧਤਾ - ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ—ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ “ਅੱਖਾਂ” ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਖਤਰੇ ਦਾ ਖਾਤਮਾ - ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ।
- ਸਪਸ਼ਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ — ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹਨ।

ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਰਲੇਖ 8 ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਦਲੇ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।



ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ IIPP ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ:

1. ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ।
2. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਮੇਤ ਇਸਦੇ ਕਿ ਉਹ ਲਿਖਤੀ IIPP ਦੀ ਕਾਪੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ।
4. ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨਿਰੀਖਣ/ਖਤਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ।
5. ਹਾਦਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ।
6. ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ।
7. ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼।
8. ਰਿਕਾਰਡਕੀਪਿੰਗ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ।

IIPP ਦਾ ਟੀਚਾ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।



ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ IIPP ਹੋਣ ਨਾਲ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ IIPP:

- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਖਾਸ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਢੁਕਵੇਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: IIPP ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਹੀ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ IIPP ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ IIPP ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ, ਲਾਗੂ ਕਰਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ Cal/OSHA ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ, ਈਟੂਲਸ ਅਤੇ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

IIPP ਲਈ **Cal/OSHA ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ** for the IIPP:

- ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਾਡਲ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਮੌਸਮੀ ਜਾਂ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਾਡਲ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Cal/OSHA ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ

IIPP ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ IIPP ਹੈ?

ਸੱਟਾਂ, ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ IIPP ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲਿਖਤੀ IIPP ਦੀ ਕਾਪੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਈਟਮਾਂ ਲਈ “ਨਹੀਂ” ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ IIPP ਦਾ ਮੁੜ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Topic	Yes	No
1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ?		
ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ:		
ਕੀ ਕਾਮੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ?		
2. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਨੀਤੀਆਂ)?		
ਇਹ ਕੀ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੰਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੇ:		
3. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ?		
ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ (ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲਿਖਤੀ IIPP ਦੀ ਕਾਪੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣਗੇ):		
ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਉਪਕਰਨ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ, ਨੁਕਸਦਾਰ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਵਾਲੇ ਟਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?		
ਕੀ ਨਿਯਮ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸੇ ਅਤੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ?		
ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਗੁਮਨਾਮ ਤੌਰ 'ਤੇ-ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ-ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਖਤਰਿਆਂ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਿਸ਼ਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ:		
4. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਯਮਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਸਮੇਤ, ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ?		
ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ?		
ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਰੀਖਣ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਵਾਧੂ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਨਵੇਂ ਪਦਾਰਥ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ ਨਵੇਂ ਖ਼ਤਰੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ?		
ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਲ ਸੁਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?		
5. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਰੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?		
ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ “ਕਰੀਬ ਤੋਂ ਬਚਾਅ” (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਲਗਭਗ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ Cal/OSHA ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?		
6. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ?		
ਇਹ ਕੀ ਹੈ?		
ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਹਨ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		

ਜੇ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੁਧਾਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੋਵੇ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ- ਦੇਵੇਂ ਜੋ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
7. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ?		
ਕੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉੱਚ ਗਰਮੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਉਪਲਬਧ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚਿਤ ਲਿਫਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ, ਜੁੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਸਮੇਤ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ, ਮੁਰੰਮਤ, ਸਰਵਿਸਿੰਗ ਅਤੇ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਜਾਂ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?		
8. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਰੂਪ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
ਕੀ ਨਵੇਂ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਨ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:		
ਕੀ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?		
ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?		
ਕੀ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਫਾਰਮ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਦਲਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ?		

ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ, ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਦਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। T8CCR ਸੈਕਸ਼ਨ 3328(b) ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਇਸ ਲਈ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਐਂਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲਿਖਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ “ਚੇਤਾਵਨੀ, ਵਰਮੇ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਉਲਝਣਾ।” ਇਹ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਮੇ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਉਹੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਹਦਾਇਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੇ ਗਾਈਡਾਂ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਮੈਨੂਅਲ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਕਰਨ/ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉੱਤਮ ਅਭਿਆਸ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਐਂਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਮਸ਼ੀਨ, ਟੂਲ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ਅਤੇ Cal/OSHA ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨਰੀ, ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।
- ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ-ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ, ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਮੂਹਿਕ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਉੱਤਮ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ, ਐਂਜ਼ਾਰਾਂ, ਉਪਕਰਨ, ਸਮੱਗਰੀ ਆਦਿ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
- ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
- ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰੋ।
- ਸਮਝਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਚੁਣੇ ਗਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇ

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਫੀਲਡ ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਵਾਢੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਕਾਸ਼ਤਕਾਰ, ਹਲ ਅਤੇ ਡਿਸਕ, ਪਲਾਂਟਰ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟਰ, ਖਾਦ ਅਤੇ ਰੂੜੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਉਤਪਾਦ ਛਾਂਟਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੇਲਰ ਸਮੇਤ ਖੇਤੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ
- ਪਾਵਰ ਟੂਲ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਟੂਲ
- ਉਦਯੋਗਿਕ ਟਰੈਕਟਰ, ਏਰੀਅਲ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰੂਮ ਟਰੱਕ
- ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ, ਪਾਣੀਪ ਵਾਲੇ ਨੈਟਵਰਕ, ਡ੍ਰਿੱਪ ਸਿਸਟਮ, ਸੈਂਟਰ ਪੀਵੇਟ ਅਤੇ ਵ੍ਹੀਲ ਲਾਈਨ ਡਰਾਪ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਿੰਚਾਈ ਉਪਕਰਨ
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੰਪ, ਸੰਪ, ਟੇਏ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸਿਲੋਜ਼
- ਪੌੜੀ, ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਸਮੇਤ
- ਟਰੱਕ-ਮਾਊਂਟ ਕੀਤੇ ਟ੍ਰੀ ਸ਼ੇਕਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਗੀਚੇ ਦਾ ਸਾਮਾਨ
- ਟਰੈਕਟਰ-ਮਾਊਂਟਡ ਟ੍ਰੀਮਰ
- ਚਿੱਪਰ ਅਤੇ ਚੇਨ ਵਾਲੇ ਆਰੇ

ਖੇਤੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਿਲਾਉਣ, ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਚੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਾਕਾਫੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਤਾਲਾਬੰਦੀ/ਟੈਗਆਊਟ/ਬਲਾਕਆਊਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਚਾਨਕ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਿਜਲੀ ਸੰਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਲਟ ਅਤੇ ਪੁਲੀ, ਰੇਲਰ, ਚੇਨ ਅਤੇ ਸਪਰੇਕੇਟ।



ਆਮ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

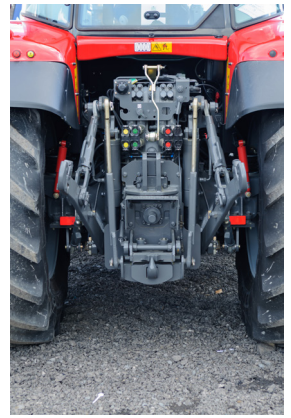
- ਖੇਤੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਕਨਵੇਅਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਜਾਮ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣਾ।
- ਚਾਕੂ, ਕੈਂਚੀਆਂ, ਕੁੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ।
- ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਡਿੱਗੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣਾ।
- ਖੇਤ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਟਰੇਲਰਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਟਰੱਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਕਰਨਾ।
- ਢਲਾਣ, ਅਸਮਾਨ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਫਾਰਮ ਵਾਹਨਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ।
- ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸੀਮਤ ਦਿੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਰੀ ਉਪਕਰਨ ਚਲਾਉਣਾ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖਾਸ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੋਣ ਲਈ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ Cal/OSHA ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਟਾਈਟਲ 8 ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਪਾਵਰ ਟੇਕ-ਔਫ਼ (PTO) ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਸਾਰੇ PTO ਸ਼ਾਫਟਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਲਾਏ ਗਏ ਉਪਕਰਨਾਂ ਵਿੱਚ PTO ਸ਼ਾਫਟ ਲਈ ਗਾਰਡਿੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਗੀਅਰਾਂ, ਬੈਲਟਾਂ, ਚੇਨਾਂ, ਪੁੰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਾਫਟਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਵੀ ਗਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਗਾਰਡ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਨੈਪਿੰਗ ਜਾਂ ਹਸਕਿੰਗ ਰੋਲ, ਸਟ੍ਰਾ ਸਪ੍ਰੈਡਰ, ਕਟਰ ਬਾਰ, ਫਲੇਲ ਰੇਟਰ, ਰੇਟਰੀ ਬੀਟਰ, ਮਿਕਸਿੰਗ ਐਂਜਰ, ਫੀਡ ਰੋਲ, ਰੇਟਰੀ ਟਿਲਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਯੂਨਿਟ।
- ਜਦੋਂ ਉਪਕਰਨ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹੁੰਚ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਰੱਖੋ।
- PTO ਡਰਾਈਵਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਗਾਰਡ, ਸ਼ੀਲਡ ਜਾਂ ਐਕਸੈਸ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਬਿਨਾਂ ਗਾਰਡ ਕੀਤੇ ਹਿੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਚੱਲ ਰਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਓ ਜੋ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਲੰਬੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫਸ ਜਾਣ।
- ਗੈਰ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਟਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ PTO ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਰੁੱਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- PTO ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਲਾਈਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਰੈਕਟਰ ਦੀ ਇਗਨੀਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਬਿਨਾਂ ਗਾਰਡ ਕੀਤੇ ਹਿੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ Cal/OSHA ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

- ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਾਈਵਲਾਈਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹਿੱਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਅਚਾਨਕ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਕਆਊਟ/ਟੈਗਆਊਟ/ਬਲਾਕਆਊਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਇੱਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ੇ ਦੂਜੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਖਾਸ ਮਸ਼ੀਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਰਾਈਵਲਾਈਨ ਜਾਂ PTO ਸ਼ਾਫਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਡਰਾਅ-ਬਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਟਰੈਕਟਰ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਟਰੈਕਟਰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਚਾਲਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੰਚਾਲਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਹਦਾਇਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਜਾਂ ਸੰਚਾਲਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਕਆਊਟ/ਟੈਗਆਊਟ/ਬਲਾਕਆਊਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਸਵੈ-ਚਾਲਿਤ ਉਪਕਰਨ, ਟਰੈਕਟਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ 'ਤੇ ਇੱਕ ਓਪਰੇਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਾਹਨ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਦਯੋਗਿਕ ਟਰੱਕ ਦੇ ਉੱਚੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਲੇਡ ਜਾਂ ਖਾਲੀ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਲੰਘਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਲਾਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।



- ਟਰੈਕਟਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟੈਂਟ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਜਾਂ ਘੋੜਸਵਾਰੀ ਦੇ ਕਰਤਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਰਜਿਤ ਕਰੋ।
- ਟਾਇਰਾਂ, ਹਾਰਨ, ਲਾਈਟਾਂ, ਬੈਟਰੀ, ਕੰਟਰੋਲਰ, ਬ੍ਰੇਕ, ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਮਕੈਨਿਜ਼ਮ, ਕੂਲਿੰਗ ਸਿਸਟਮ, ਆਦਿ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਟਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 25 ਅਕਤੂਬਰ, 1976 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣਾਏ ਗਏ ਟਰੈਕਟਰਾਂ 'ਤੇ ਟਰੈਕਟਰ ਪਲਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰੋਲਓਵਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਢਾਂਚਾ (ROPS) ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। **T8CCR 3651** ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਅਪਵਾਦਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਟਰੈਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੰਬਕਾਰੀ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਨਾਕਾਫੀ ਹੈ।
- ਜਨਤਕ ਰੋਡਵੇਜ਼ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- ਓਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਉਪਕਰਨ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਸਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹੀ ਪਾਬੰਦੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਸੀਟਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਟਰੈਕਟਰ-ਮਾਊਂਟਡ ਪਰਸੋਨਲ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕੈਰੀਅਰਜ਼ (PTCs) ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਚਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੇਤ ਦੁਆਰਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਤਾਰ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰ, ਸਲਾਦ, ਚੁਕੰਦਰ, ਸੈਲਰੀ, ਪਿਆਜ਼, ਜੌਂ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਲਈ ਆਮ ਹੈ। ਟਰੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। PTCs ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ **T8CCR 3441(i)** ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਹਨ ਜੋ PTCs ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:
 - PTCs ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨੀਵੀਂਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਲਈ ਸਿੱਚਾਈ ਪਾਈਪ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਹਟਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
 - ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿੱਚਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ PTC ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਫਾਰਮ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ PTC ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਖੇਤਰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਮਤਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (<5% ਗ੍ਰੇਡ)।
 - PTC ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਟ ਬੈਲਟਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
 - PTC ਦੀ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਿਖਰ ਉੱਤੇ ਸ਼ੇਡ ਕਵਰ ਜਾਂ ਛੱਤ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - PTC ਸਿਰਫ਼ ROPS ਨਾਲ ਲੈਸ ਟਰੈਕਟਰਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਮਾਊਂਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ PTC ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਟਰੈਕਟਰ ਆਪਰੇਟਰਾਂ ਸਮੇਤ, PTC ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ PTC ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੰਚਾਲਨ ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਜਦੋਂ ਟਰੈਕਟਰ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਟਰੈਕਟਰ ਦਾ ਰੇਲਓਵਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਢਾਂਚਾ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਟਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਟੋਇਆਂ, ਬੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਛੇਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਮੋੜਦੇ ਸਮੇਂ, ਢਲਾਣਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੀ, ਤਿਲਕਣ ਜਾਂ ਚਿੱਕੜ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਗਤੀ ਘਟਾਓ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਢਲਾਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਤਾਰਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ, ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ।
- ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉਪਕਰਨਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਟਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਓ (ਕੋਈ ਝਟਕੇਦਾਰ ਮੋੜ, ਸਟਾਰਟ ਜਾਂ ਰੁਕਣਾ ਨਹੀਂ)।
- ਟਰੈਕਟਰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਡਰਾਅ-ਬਾਰ ਅਤੇ ਹਿਚ ਪੁਆਇੰਟਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਰੋਕੋ।
- ਜਦੋਂ ਟਰੈਕਟਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਰੇਕਾਂ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਰਕ ਲਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



- ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੰਜਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਪਾਵਰ ਸ਼੍ਰੇਣ ਨੂੰ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ, ਐਡਜਸਟ ਕਰਨ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਣਕਲਾਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਹਿਲਦੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਾਵਰ ਸ਼੍ਰੇਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਮਕੈਨੀਕਲ, ਹਾਈਡ੍ਰੌਲਿਕ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪਾਵਰ ਸ਼੍ਰੇਣਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਸਟਿੱਕਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
- ਹਾਦਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ (“ਕਰਸ਼ ਪੁਆਇੰਟ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ”)।
- ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ “ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਟਾਪ” ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਰਿਫਿਊਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਜਣ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਰੁੱਕ ਗਈ ਹੈ। “ਰਨ-ਡਾਊਨ” ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦਿਓ। ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਰਨ-ਡਾਊਨ ਸਮਾਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਉਪਕਰਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਗਾਰਡ, ਸ਼ੀਲਡਾਂ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਡਰਾਈਵਰ ਰਹਿਤ ਸਵੈ-ਚਾਲਿਤ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:
 - ਬ੍ਰੇਕ ਅਤੇ ਥਰੋਟਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਆਪਰੇਟਰ ਦੀ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਰੇਟਰ ਤੋਂ 10 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਪਕਰਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹੇ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਆਪਰੇਟਰ ਦਾ ਦੂਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਛਲਣ ਦੇ ਕੋਰਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ।

ਫਾਰਮ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ

ਖੇਤੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਫਾਰਮ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਆਪਰੇਟਰ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੈਨੂਅਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੀ ਹੈ।
- ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

- ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਉਪਕਰਨ ਫਰੇ-ਗਾਈਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਰਮੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਓਵਰਹੈਂਡ ਪਾਵਰ ਲਾਈਨਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਵਰਮੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਓ ਜੋ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹੋ।
- ਮਸ਼ੀਨ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿੱਚ ਹਿਦਾਇਤ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉਪਕਰਨਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ, ਸਿਵਾਏ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟਰੈਕਟਰ-ਮਾਊਂਟ ਕੀਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੈਰੀਅਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜੋ ਕਿ ਧਾਰਾ 3441(i) ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉੱਚ ਲੋਡ ਦੀ ਮੈਨੂਅਲ ਲੋਡਿੰਗ ਜਾਂ ਅਨਲੋਡਿੰਗ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੋਡ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ।
- ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਲੋਡਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਚੱਲੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਲੌਕ ਅਤੇ ਲੌਕ ਆਉਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਉਪਕਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਪਾਵਰ ਜੋੜਨ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ।
- ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ” ਦੇਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਸ਼ੇਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਖੇਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਏਰੀਅਲ ਡੀਵਾਈਸ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਏਰੀਅਲ ਯੰਤਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਰਚਾਰਡ ਮੈਨਲਿਫਟ ਅਤੇ ਬਾਲਟੀ ਟਰੱਕ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਚਲਾਏ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲੇ ਨਾ ਜਾਣ। ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹਨ ਉਲਟਾ, ਉੱਚੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ, ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬੁਮ ਢਹਿ ਜਾਣਾ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖਾਸ ਏਰੀਅਲ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟ੍ਰੇਨ ਓਪਰੇਟਰ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਟ੍ਰੇਨ ਓਪਰੇਟਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਲੀਵੇਟਿਡ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਸਫਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ

ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਮੇਤ।

- ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੇਕਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਉੱਚੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ 'ਤੇ ਏਰੀਅਲ ਟੇਕਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਏਰੀਅਲ ਯੰਤਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ।
- ਕਿਸੇ ਏਰੀਅਲ ਯੰਤਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਖੰਭੇ, ਢਾਂਚੇ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਬੈਲਟ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਟੇਕਰੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਨਾ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਚਾਈ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਖਤੀਆਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਲੋਡ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਓ।
- ਵਰਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਆਊਟਰਿਗਰਸ ਨੂੰ ਪੈਡ ਜਾਂ ਠੋਸ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ (ਜਿੱਥੇ ਆਊਟਰਿਗਰ ਨਹੀਂ ਡੁੱਬਣਗੇ)।
- ਖਾਸ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਟੇਕਰੀ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਮ ਉੱਚਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਏਰੀਅਲ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ। ਸੈਕਸ਼ਨ 3648(1) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਲਿਤ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਏਰੀਅਲ ਯੰਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਮ, ਟੇਕਰੀ ਜਾਂ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਜਦੋਂ ਉਹ 1 ਸਤੰਬਰ, 1991 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਬਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਮੈਨ-ਲਿਫਟਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ, ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਫਲੋਰ ਤੋਂ 42 ਇੰਚ ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਗਾਰਡਰੇਲ ਨਾਲ।
- ਪੇਜੀਸ਼ਨਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੇਫਟੀ ਬੈਲਟਸ/ਬਾਡੀ ਬੈਲਟਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਗੜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ 2 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਿੱਗ ਨਾ ਪਾਏ।
- ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਉੱਚ-ਵੋਲਟੇਜ ਪਾਵਰ ਲਾਈਨਾਂ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹਵਾਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਬਹੁਤ ਉੱਚ-ਵੋਲਟੇਜ ਲਾਈਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ)। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ



ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪਹੁੰਚ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਰਕਰ ਆਪਰੇਟਰ ਲਈ ਸਪੇਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਢਲਾਣ ਲਈ ਆਪਰੇਟਰ ਦੇ ਮੈਨੂਅਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਵਰ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਟੂਲ ਸੇਫਟੀ

- ਪਾਵਰ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਟੂਲ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਸਹੀ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਤੰਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।
- ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖਾ ਰੱਖੋ।
- ਪਾਵਰ ਟੂਲਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਰੱਖੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਾਵਰ ਟੂਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ ਜਾਂ ਡਬਲ ਇੰਸੂਲੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਬ੍ਰੀ-ਪ੍ਰੋਗ ਪਲੱਗ ਨਾ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਦੇ-ਪ੍ਰੋਗ ਅਡਾਪਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਲੇਡ ਬਦਲਣ, ਸਰਵਿਸਿੰਗ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਵਰ ਟੂਲਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਅਤੇ ਅਨਪਲੱਗ ਕਰੋ।
- ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਗਹਿਣੇ ਨਾ ਪਾਓ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹੋ ਜਾਂ ਟੇਪੀ ਅੰਦਰ ਕਰੋ।
- ਉਚਿਤ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE) ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕਾਂ, ਚਸ਼ਮਾ, ਧੂੜ ਦੇ ਮਾਸਕ, ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਢਾਲਾਂ, ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਆਦਿ।
- ਸਾਰੇ ਗਾਰਡ ਅਤੇ ਸ਼ੀਲਡਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਰੱਖੋ। ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੂਲਸ ਨੂੰ ਅਨਪਲੱਗ ਕਰੋ।

ਚੇਨ ਆਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਚੇਨ ਆਰੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੰਦ ਹਨ ਜੋ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ, ਛਾਂਗਣ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੇਨ ਆਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਲਣ ਦੀ ਲੱਕੜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਚੇਨ ਆਰੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਘਾਤਕ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਗਰਾਨੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੈਨੂਅਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਨਾ।
- ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।
- ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।

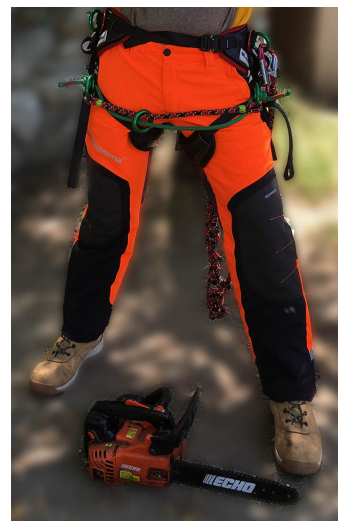
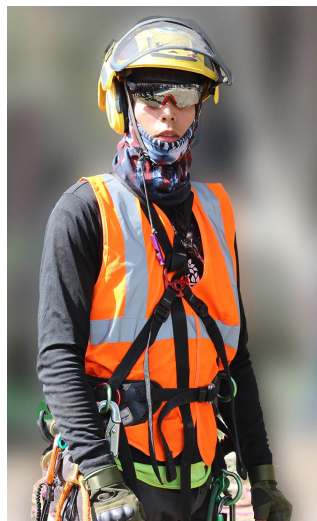


ਖਤਰੇ

- ਮਕੈਨੀਕਲ ਖਤਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਟ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਅੰਗ ਕੱਟੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋਣਾ।
- ਐਰਗੋਨੋਮਿਕ ਖਤਰੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪਿੰਜਰ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਤਣਾਅ।
- ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਤਰਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਲਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਗੈਸੋਲੀਨ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਜਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE)

PPE ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਚੇਨ ਆਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਠੋਰ ਟੋਪੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਦਸਤਾਨੇ, ਕੱਟ-ਰੋਧਕ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਚੈਪ, ਸਟੀਲ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਬੂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੇਸਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਨ।



ਸਿਖਲਾਈ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੋਣ ਆਰੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਚੋਣ ਆਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਖ਼ਤਰੇ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ PPE ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ।
- ਚੋਣ ਆਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ।
- ਆਪਰੇਟਰ ਸੁਰੱਖਿਆ:
 - ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ (ਬਿਮਾਰ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਲਓ)।
 - ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਚੋਣ ਆਰੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਸਕੇ।
 - ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੱਲਦੀ ਚੋਣ ਆਰੀ ਬਲੇਡ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
 - ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
 - ਦੇ-ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਕੜ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਗੁੱਟ ਨਾਲ ਆਰੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।
 - ਮਸ਼ੀਨਲੇਸਕੇਲਟਲ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਉਗਲਾਂ ਦੀ ਸੋਜ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਕਮੀ।
 - ਕਿਸੇ “ਬੱਡੀ” ਜਾਂ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇ-ਪੱਖੀ ਰੇਡੀਓ, ਸੈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵਾਕੀ-ਟਾਕੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ।
 - ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜੀਂਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
 - ਕੰਮ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
 - ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ, ਇੱਕ ਚੋਣ ਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ।
 - ਆਰੇ ਦੀ ਨੋਕ ਨਾਲ ਨਾ ਕੱਟ ਕੇ ਕਿੱਕਬੈਕ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
 - ਨੁਕਸਦਾਰ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੋਣ ਆਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਵੁੱਡ ਚਿੱਪਰ ਸੁਰੱਖਿਆ



ਵੁੱਡ ਚਿੱਪਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰੈਡਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਲੱਕੜ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਲਚ ਤੱਕ ਘਟਾ ਕੇ ਵਿਹੜੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁੱਖ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚਿੱਪਰ ਵਿੱਚ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਘੁੰਮਦੇ ਬਲੇਡ - ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕਤਾਈ - ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਚਿੱਪਸ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਅਤੇ ਪੀਸੇ, ਜੋ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਪਰਸ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਕੱਟ, ਅੰਗ ਕੱਟਣ, ਕੁਚਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੈਨੂਅਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖਤਰੇ

- ਚਿੱਪਰਾਂ ਦੇ ਹਿਲਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੁਚਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਲਾਪਤਾ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਗਾਰਡ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਦੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਚਿੱਪਰ ਨੂੰ ਤਾਲਾਬੰਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਚਿੱਪਰ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਓਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੱਪਰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE)

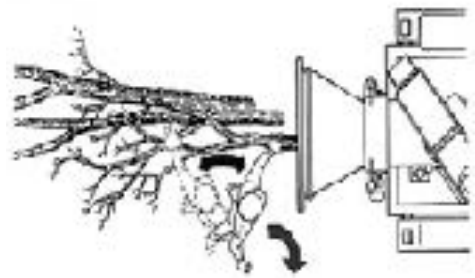
ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਚਿਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਟੋਪੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਚੁਸਤ ਚਮੜੇ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਸਟੀਲ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਸੋਲਜ਼ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਸੇਫਟੀ ਵੇਸਟ ਪਹਿਨ ਹੋਏ ਹਨ।

ਸਿਖਲਾਈ

ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੇਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਲੱਕੜ ਦੇ ਚਿੱਪਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਚਿੱਪਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਾਰੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਪ, ਕਰਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੀਅਰ ਪੁਆਇੰਟ।
- ਚਿਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਚਿੱਪਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਟ੍ਰਿਪਿੰਗ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਕਲੀਅਰੈਂਸ।
- PPE ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਲਟਕਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਗਹਿਣੇ, ਬੈਲਟ, ਰੱਸੀਆਂ ਆਦਿ ਨਾ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੱਟ-ਔਫ਼ ਸਵਿੱਚ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿਪਰ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਚਾਲਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ।
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲੰਬੀ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੁਸ਼ ਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ।
- ਆਪਰੇਟਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਤ:
 - ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ (ਬਿਮਾਰ, ਥਕਾਵਟ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾ ਹੋਵੇ)।
 - ਜਦੋਂ ਚਿੱਪਰ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਫੀਡ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
 - ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।



- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ “ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ” ਜਾਂ ਟੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੱਟ ਔਫ਼ ਸਵਿੱਚ ਤੱਕ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।

ਫੀਲਡ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਰਲੇਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਗੈਰ-ਪੀਣਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਪੀਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਬੈਕ-ਫਲੋ ਜਾਂ ਬੈਕ-ਸਾਈਫੋਨੇਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਗੈਰ-ਪੀਣਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਉਟਲੈਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਯੋਗਿਕ ਜਾਂ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ, 'ਤੇ ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ, ਧੋਣ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ।

ਟਾਈਟਲ 8 CCR ਸੈਕਸ਼ਨ 3457 ਇਹ ਵੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਹਰੇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਿਰਲੇਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਮੌਕੇ ਦੇਣ।

ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ

ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਪੀਣ ਯੋਗ, ਤਾਜ਼ਾ, ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਠੰਡਾ।
- ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕਦੇ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।

- ਡਿਸਪੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਰਲੇਖ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕਲੇ-ਵਰਤਣ/ਡਿਸਪੈਂਸਰਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲੈਸ ਡਿਸਪੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫੁਹਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਡਿਪਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਧਾਰਾ 3395 ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ

ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹੇਠੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਿੰਗਲ-ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ।
- ਸਾਫ਼, ਸੈਨੇਟਰੀ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣਾ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸਿਰਫ਼ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਹੂਲਤ

ਟਾਇਲਟ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ, ਨਿੱਜੀ, ਹਰੇਕ ਲਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ 20 ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ 1 ਸਿਰਲੇਖ ਟਾਇਲਟ (5 ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਵੱਖਰੇ ਟਾਇਲਟ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- 2 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੇ ਲਿਖਤੀ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮਕਾਜੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਇੱਕ ਢੁਕਵੇਂ ਧਾਰਕ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਪੇਪਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਪਲਾਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਲਡਰ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ 1/4 ਮੀਲ (1,320 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਜਾਂ 5-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ, ਜੋ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਥਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।



- ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਡਿਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹੀਟ ਲੋਡ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ (ਸਭ ਤੋਂ ਹਲਕੇ ਰੂਪ) ਤੋਂ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ) ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।



ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮੌਤ

ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੇਕ ਨਾਲ ਧੱਫੜ

ਸੇਕ ਨਾਲ ਧੱਫੜ ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਹੈ ਜੋ ਗਰਮ, ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਪੋਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧੱਫੜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਢਕਣਾ।
- ਮੁਹਾਸੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਛਾਲੇ ਦੇ ਲਾਲ ਕਲੱਸਟਰ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ।
- ਗਰਦਨ, ਛਾਤੀ, ਕਮਰ, ਸਤਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਅਕਸਰ ਹੋਣਾ।
- ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣਾ।
- ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਜਟਿਲ ਹੋਣਾ।

ਸੇਕ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੜਵੱਲ

ਸੇਕ ਵਾਲੇ ਕੜਵੱਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦਨਾਕ ਕੜਵੱਲ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੂਣ, ਤਰਲ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤਰਲ ਬਦਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਲੂਣ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕੜਵੱਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੇਹੋਸ਼ੀ

ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਾਕਾਫੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਤਰਲ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵੱਲ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ।
- ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕੜਵੱਲ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ।
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ।
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੂਰਤ ਬੈਂਦਲਨਾ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ।
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ।
- ਧੜਕਨ ਦਾ ਤੇਜ਼, ਧੀਵਾਂ ਹੋਣਾ।

- ਸਾਹ ਤੇਜ਼, ਘੱਟ ਲੈਣਾ।
- ਕਲੈਮੀ, ਫਿੱਕੀ, ਠੰਡੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ।

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁਣ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 104°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ।
- ਪਸੀਨਾ ਨਾ ਆਉਣਾ।
- ਗਰਮ, ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਜੋ ਲਾਲ, ਨੀਲੀ ਜਾਂ ਮੋਟਲ (ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਧੱਬੇ ਹੋਣ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੇਕਾਬੂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਮਰੋੜਨਾ।
- ਧੜਕਨ ਦਾ ਤੇਜ਼, ਧੀਵਾਂ ਹੋਣਾ।
- ਸਾਹ ਤੇਜ਼, ਘੱਟ ਲੈਣਾ।
- ਟੱਸ-ਟੱਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣ, ਦੌਰੇ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕੋਮਾ।



ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

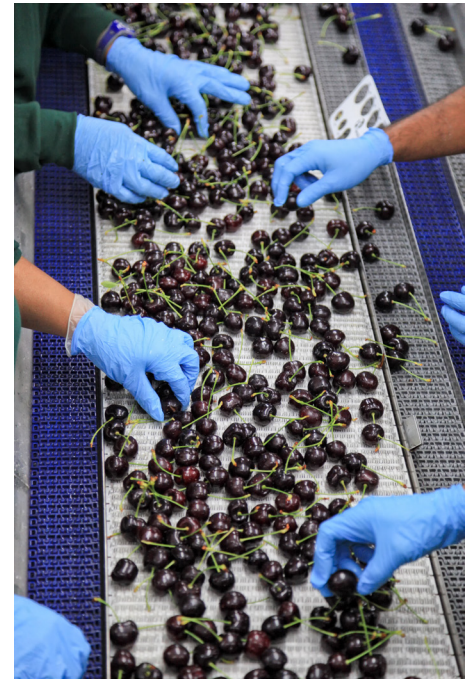


ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋੜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋੜਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਲੇਖ 8 ਸੈਕਸ਼ਨ 3395 ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੈਕਸ਼ਨ 3396 ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 82°F ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਗਰਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੋਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ, ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਅਲੋਨ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਦੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕੂ ਉਪਾਵਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵੇਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ	ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ
ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ (HIPP) ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ: - ਪਾਣੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਛਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਉੱਚ-ਤਾਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਲਈ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ)	ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ (HIPP) ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ: - ਪਾਣੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਠੰਢੇ ਖੇਤਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਅ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਲਈ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ)
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ HIPP 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।	ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ HIPP 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

(ਸਾਰਨੀ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜਾਰੀ ਹੈ)

ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਸਥਾਈ ਅਨੁਕੂਲਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਨਿਯਮਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ 4 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ	ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ
ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: - ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। - ਹਰ ਸਮੇਂ ਛਾਂ (ਜਾਂ ਠੰਡੇ-ਡਾਊਨ ਖੇਤਰਾਂ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਲਈ ਠੰਡਾ-ਡਾਊਨ ਆਰਾਮ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ। - ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ। - ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ। - ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ। - ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਗੇ। - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: - ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। - ਹਰ ਸਮੇਂ ਛਾਂ (ਜਾਂ ਠੰਡੇ-ਡਾਊਨ ਖੇਤਰਾਂ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਲਈ ਠੰਡਾ-ਡਾਊਨ ਆਰਾਮ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ। - ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ। - ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ। - ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ। - ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਗੇ। - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ: - HIPP ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ। - ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ। - ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ।	ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ: - HIPP ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ। - ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ। - ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ।
ਉਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਉਪਾਅ ਕਰੋ।	ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਮੌਸਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਉਪਾਅ ਕਰੋ।
ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਪਤੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।	ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਪਤੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਿਫਟ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ, ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਠੰਡਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਠੰਡੇ, ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋ।	ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਿਫਟ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ, ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਠੰਡਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਠੰਡੇ, ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋ।
ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।	ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਠੰਢੇ-ਡਾਊਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ।

(ਸਾਰਨੀ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਹੈ)

ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ	ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ
ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸ਼ੇਡ ਬਣਤਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ 80°F ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੈੱਟਅੱਪ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ 80°F ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਛਾਂ ਜਾਂ ਛਾਂ ਤੱਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।	ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਠੰਢੇ-ਡਾਊਨ ਖੇਤਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਛਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ) ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ।	ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਠੰਢੇ-ਡਾਊਨ ਖੇਤਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਕਰ ਸਕਣ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਠੰਢੇ-ਡਾਊਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਆਮ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹੋਏ, ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦਾ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।	ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਠੰਢੇ-ਡਾਊਨ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ, ਜਿੰਨਾ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
ਅਜਿਹੀ ਛਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ)।	ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਠੰਢੇ-ਡਾਊਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਲੌਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਚਮਕਦਾਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਠੰਡਾ-ਡਾਊਨ ਖੇਤਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਛਾਂ ਰੱਖੋ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹਵਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਜਾਂ ਕੂਲਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।	ਹਵਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਠੰਢੇ-ਡਾਊਨ ਖੇਤਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਜਾਂ ਕੂਲਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਠੰਢੇ-ਡਾਊਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 82°F ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।
ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।	ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਬਰੇਕ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਸਾਰਨੀ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜਾਰੀ ਹੈ)



“ਛਾਂ” ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਛਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਛਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਹਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ	ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ
ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਬਰੇਕ-ਇਨ ਪੀਰੀਅਡ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਗਰਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਬਰੇਕ-ਇਨ ਪੀਰੀਅਡ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਗਰਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਲੂਹ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।	ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ, ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।
ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਬਰੇਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਉਪਾਅ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸਾਈਡਬਾਰ ਦੇਖੋ ਜੋ ਵੱਧ-ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।	ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਸੂਚਕਾਂਕ ਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਮਾਪ ਕੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਸੂਚਕਾਂਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਵਾਧੂ ਉਪਾਅ ਕਰੋ: • ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਤਾਪ ਸੂਚਕਾਂਕ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 87 °F ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। • ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 82°F ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। • ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 82°F ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੱਧ ਚਮਕਦਾਰ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਤਾਪ ਸੂਚਕਾਂਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ—ਜੋ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇ—ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਜਾਂ ਸਵੈਂਪ ਕੂਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਬਰੇਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉਣ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੂਲਿੰਗ ਵੇਸਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਤਾਪ-ਰੱਖਿਅਕ ਉਪਕਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਉਪਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ, ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਸਿਗਨਲ ਹੋਵੇ।	ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ, ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਸਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਿਗਨਲ ਹੋਵੇ।
ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇ।	ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇ।
ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।	ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।



ਵੱਧ-ਗਰਮੀ — ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਐਪੀਸੋਡਾਂ ਦੌਰਾਨ (ਤਾਪਮਾਨ 95°F ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ) ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

- ਆਵਾਜ਼, ਨਿਰੀਖਣ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੀਲਡ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:
 - ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨੀ ਦੁਆਰਾ 20 ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ।
 - ਲਾਜ਼ਮੀ ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ।
 - ਇਕੱਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਚਾਰ।
 - ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ।
- ਨਵੇਂ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੋਰ ਵੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10-ਮਿੰਟ ਦੀ ਰੇਕਥਾਮ ਵਾਲਾ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕ ਲਏ ਗਏ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰੀ-ਸ਼ਿਫਟ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਇੱਥੇ ਰੱਖੋ:
 - ਉੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।
 - ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
 - ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ।
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ (ਆਵਾਜ਼, ਨਿਰੀਖਣ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ)।
- ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਠੰਡੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਓਵਰਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

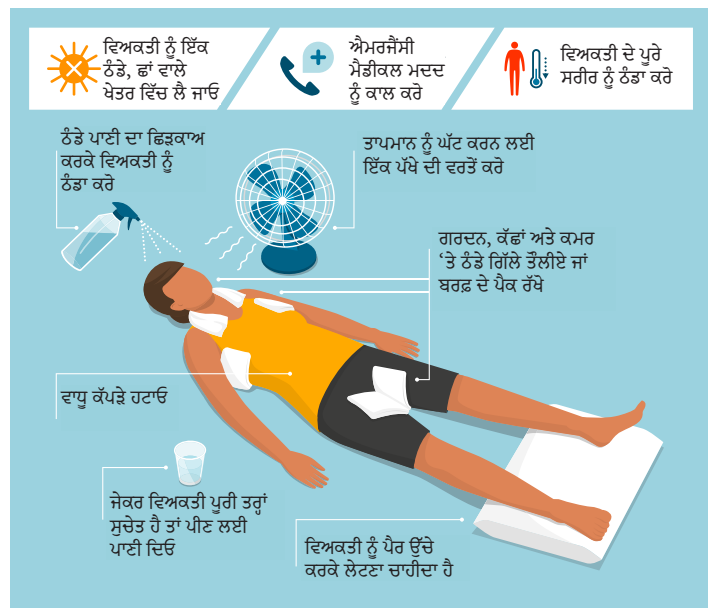


ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੂਹ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਨ ਜਿਸ ਦਿਨ ਲਈ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 80 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਔਸਤ ਉੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਰਮਚਾਰੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੋ (ਭਾਵ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ)। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਨ, ਮੋਟੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ (“ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ” ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ:
 - ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫੀਲਡ, ਪੈਕਿੰਗ ਸ਼ੈੱਡ) ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਾਨ ‘ਤੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
 - ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ, ਛਾਂ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਿਰਲੇਖ ਸਹੂਲਤਾਂ।
 - ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਲਕੋਹਲ, ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਪਮਾਨ 80°F ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮਕ ਠੰਡਾ-ਡਾਊਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ।
 - ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।
 - ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ।
 - ਜਦੋਂ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਚੌੜੀ-ਕੰਢੀ ਵਾਲੀ ਟੇਪੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੰਬੇ-ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਵਾਧੂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ, ਮੌਸਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈੱਬਪੰਨੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ:

- **Cal/OSHA ਦੀ ਗਰਮੀ-ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ** ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ
- **Cal/OSHA ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਬੀ-ਟੂਲ**
- **ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਦਿਅਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ**

ਲੰਬੇ-ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਝੁੱਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਥੀ ਕਿਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰ ਭਾਰੀ ਬਕਸੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੇ ਅਤੇ ਲਿਜਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਅਜੀਬ ਆਸਣ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੇਜ਼ ਕੰਮ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ, ਹੱਥਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਹੀ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿਤਾਵਨੀ

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਜੋ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, T8CCR ਸੈਕਸ਼ਨ 5110 ਦੇ ਤਹਿਤ Cal/OSHA ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਫਸਲਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਦੀਨ ਕਰਨਾ, ਪਤਲਾ ਕਰਨਾ, ਗਰਮ ਕੈਪਿੰਗ ਅਤੇ ਵਾਢੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਮਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਿੱਠ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਗੇ।

ਹੈਂਡਹੈਲਡ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ Cal/OSHA ਲੋੜਾਂ

- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕੇ, ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਟੇਕਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਛੋਟੇ-ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਟੂਲਾਂ (ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬੂਟੀ, ਹੱਥ-ਪਤਲੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੋਪੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਲੰਬੇ ਹੱਥੀਂ ਕੀਤੇ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਝੁਕਣ, ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਟੇਕਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ-ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਟੂਲ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਾਜਬ ਵਿਕਲਪ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ:
 - Cal/OSHA ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਜੋ ਕੋਈ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਹੈ।
 - ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਲ 15 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ 4 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ 5 ਮਿੰਟ ਦਾ ਆਰਾਮ।
- ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਜਾਂ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵਹਾਉਣਾ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਤਲਾ

ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਝੁਕੇ ਹੋਏ, ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਟੇਕਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ 20% ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।

- ਹੱਥ ਵਢਾਈ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:
 - ਖੇਤਾਂ ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਨਹਾਊਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਜੈਵਿਕ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
 - 2" ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ ਵਾਲੇ ਉੱਚ-ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ।
 - ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੂਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - 15" ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਖੁੱਲਣ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਸਤੂਆਂ।
- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬੂਟੀ ਕੱਢਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੋਪ ਲੇਬਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਭਿਆਸ

ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਟੋਪ ਲੇਬਰ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮੂਹ ਖਿੱਚਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।

ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰਕ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬੂਟੀ ਕੱਢਣ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। T8CCR ਸੈਕਸ਼ਨ 3456(d) ਦੇਖੋ।

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੈਂਡਲ ਕੀਤੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ। ਇਹ ਸਾਧਨ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ, ਇਸਲਈ, ਪਿੱਠ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਵਾਧੂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਮਿਆਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦੌਰਾਨ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਮਿੰਨੀ-ਸਟ੍ਰੈਚ ਬ੍ਰੇਕ (ਦੇ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੀਕ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਜੌਬ ਰੇਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਝੁਕ ਕੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪੈਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



(ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ): ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ; ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਓਕ, ਇੱਕ ਪੌਦੇ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਜੋ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਲਾਲ ਧੱਫੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ; ਰੈਟਲਸਨੇਕ।

ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਸਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਨਬਰਨ; ਡਰਮੇਟਾਇਟਸ; ਉਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਟ, ਪੰਕਚਰ, ਕੀੜੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ; ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਾਤ ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹਨ। ਜੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧ ਰਹੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰੇ:

- ਤੀਬਰ ਸੂਰਜੀ ਕਿਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਰਨ ਝੁਲਸਣ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਰੁੱਖ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਕਚਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪੌਦੇ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਲਾਲ ਧੱਫੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੀੜੇ, ਮੱਕੜੀ ਅਤੇ ਸੱਪ ਡੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ, ਖੁਜਲੀ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ, ਖਾਦਾਂ, ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਰਸਾਇਣਕ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਡਰਮੇਟਾਇਟਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ:

- **ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਸੰਪਰਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਸ** ਇੱਕ ਲਾਲ ਧੱਫੜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜਲਣਸ਼ੀਲ (ਪੌਦਾ ਜਾਂ ਪੌਦੇ ਉੱਤੇ ਰਸਾਇਣ) ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛਾਲੇ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੜਚਿੜੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ, ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੋਟਾ, ਪਤਲਾ, ਸੁੱਕਾ, ਖਰਾਬ)।
- **ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਪਰਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਸ** ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਰਮੇਟਾਇਟਸ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਮੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਛਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨੋ:
 - ਯੂਵੀ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸਨਗਲਾਸ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਦੇ ਹਨ।
 - ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੁੜ-ਲਗਾਓ।
 - ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ।
 - ਇੱਕ ਚੌੜੀ ਕੰਢੀ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ।
 - ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਖੇਤਾਂ ਤੋਂ ਵਹਿਣ ਕਾਰਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਫੈਮਲੀ ਵਾਸ਼ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਸਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਧੋਵੋ।
- ਨਿਯੋਜਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ ਜੋ ਉਹ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੰਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੰਦ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ।

- PPE ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਉਚਿਤ PPE ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ:
 - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਰਸਾਇਣਕ-ਰੋਧਕ PPE ਵੀ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਾਇਣਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣੇ PPE ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ।

ਹਾਈ-ਵੋਲਟੇਜ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਿਊਸ਼ਨ

ਹਾਈ-ਵੋਲਟੇਜ ਪਾਵਰ ਲਾਈਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਤ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਸੇਫਟੀ ਆਰਡਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰੰਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਪਾਈਪ, ਖੰਭਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਚਾਲਕ ਵਸਤੂ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਓਵਰਹੈੱਡ ਹਾਈ-ਵੋਲਟੇਜ ਪਾਵਰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ, ਵਾਢੀ ਜਾਂ ਸਿੰਚਾਈ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚ-ਵੋਲਟੇਜ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ।



- “10-ਫੁੱਟ ਨਿਯਮ” ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੇ ਵਾਹਨਾਂ, ਉਪਕਰਨਾਂ, ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਉਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੂਰੀ ਆਈ ਵੋਲਟੇਜ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ, ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਓਵਰਹੈੱਡ ਹਾਈ-ਵੋਲਟੇਜ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ।
- ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਓਵਰਹੈੱਡ ਹਾਈ-ਵੋਲਟੇਜ ਲਾਈਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਉਰਜਾਵਾਨ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੀ-ਐਨਰਜੀਜ਼ਡ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਉਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ‘ਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ, ਸਪਲਾਈ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ, ਨਿਰਮਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ‘ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੁਮ-ਟਾਈਪ ਅਤੇ ਲਹਿਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲੇੜੀਂਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਖਤਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਂਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਓਵਰਹੈੱਡ ਲਾਈਨਾਂ ਛਾਂਗਣ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲਾਈਨਾਂ ਬੁਲਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬਿਜਲੀ ਸਹੂਲਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਿੰਚਾਈ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ‘ਤੇ ਖਿਤਿਜੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਲੇੜੀਂਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ।
- ਓਵਰਹੈੱਡ ਹਾਈ-ਵੋਲਟੇਜ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸਿੰਚਾਈ ਪਾਈਪ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਧਾਤ ਦੇ ਖੰਭਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਓਵਰਹੈੱਡ ਹਾਈ-ਵੋਲਟੇਜ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਓਵਰਹੈੱਡ ਹਾਈ-ਵੋਲਟੇਜ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਿਸਮ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੌੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਟੇਬਲ ਸਟੈਪ, ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ, ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਗੀਚੇ, ਸੀਮਤ ਥਾਂਵਾਂ (ਟੇਏ, ਸੰਧ, ਖੂਹ, ਸਟੋਰੇਜ ਬਿਨ, ਬੰਕਰ, ਹੌਪਰ, ਟੈਂਕ, ਆਦਿ) ਅਤੇ ਖਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੌੜੀ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।

ਪੌੜੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌੜੀ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੌੜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ‘ਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਅਣੂਕਵੀਂ ਸਿਖਲਾਈ।
- ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਸਮੇਤ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਗਲਤ ਚੋਣ, ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ।
- ਨੁਕਸਦਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਝੁਕੀਆਂ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਹਿੱਸੇ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਆਮ ਖ਼ਤਰਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਥਿਰਤਾ, ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣਾ, ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਪੌੜੀ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ, ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪੌੜੀ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Cal/ OSHA ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੌੜੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਭਿਆਸ:

- ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਉਚਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਹੀ ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਪੌੜੀ ਚੁਣੋ।
- ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰਿਵੇਟਸ, ਜੋੜਾਂ, ਨਟ ਅਤੇ ਬੋਲਟ ਨੂੰ ਕੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਪੈਰ, ਕਦਮ ਅਤੇ ਪੈਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਝੁਕੀ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀ ਪੌੜੀ ‘ਤੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੌੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੈਰ ਹੈ।
- ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਲਈ 1:4 ਅਨੁਪਾਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਪੌੜੀ ਦਾ ਤਲ ਪੌੜੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਹਰ 4 ਫੁੱਟ ਲਈ ਲੰਬਕਾਰੀ ਤੋਂ 1 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ‘ਤੇ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਇੱਕ ਸਤ੍ਹਾ (ਪੌੜੀ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਲੰਬਾਈ) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਪੌੜੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਰੇਲਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।



- ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਕੜ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਰਨ ਵੇਲੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਦੇ ਵੀ ਧਾਤ ਦੀ ਪੌੜੀ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਹਾਈ-ਵੋਲਟੇਜ ਲਾਈਨਾਂ (345,000 ਵੋਲਟ ਤੱਕ) ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਭਾਰ ਸੀਮਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਓਵਰਲੋਡ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਓਵਰਲੈਪ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਉੱਪਰੀ ਲੈਂਡਿੰਗ ਸਤ੍ਹਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਈਡ ਰੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਲੈਂਡਿੰਗ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ 36 ਇੰਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨਾ ਜਾਓ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਤੁਰੋ (ਜਾਂ ਹਿਲਾਓ)।
- ਟੌਪ-ਕੈਪ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਟੈਪਲੈਡਰ 'ਤੇ ਟਾਪ-ਕੈਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਜਾਂ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਪੌੜੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਤਿੰਨ ਖੰਭਿਆਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਪੌੜੀ ਦੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਪੌੜੀ ਤੋਂ ਨਾ ਛਾਲ ਮਾਰੋ।

ਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੇਏ, ਉਭਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡੁੱਬਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਪੋਰਟੇਬਲ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਪੌੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ

ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਘਾਤਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫਿਸਲਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਫਸਣ ਕਾਰਨ, ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਟਹਿਣੀਆਂ ਖੁੰਭਣ ਜਾਂ ਟਕਰਾਉਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਗ ਦੇ ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 5 ਤੋਂ 20 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਕੜ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਸਿੱਧੀ ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਫੈਲੇ-ਤਲ ਵਾਲੀ ਦੇਹਰੀ-ਰੇਲ ਪੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੌੜੀ ਸਿਰਫ ਪਰਿਪੱਕ ਬਾਗ ਦੇ ਦਰਖਤਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੁੱਖ ਦੇ ਤਣੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਖਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੈਰ-ਸਮਤਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਇਸਦਾ ਤਿੰਨ-ਬਿੰਦੂ ਸਟੈਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿੱਧੀ ਪੌੜੀ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੌੜੀ ਦੀ ਤੀਜੀ ਲੱਤ ਝਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੀਆ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
 - ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਉਂਕਿ ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਜਾਂ ਅਸਮਾਨ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪ੍ਰੈਡਰ, ਲਾਕਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸਾਂ, ਸਟੀਲ ਪੁਆਇੰਟ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤ,

ਨਿਰਵਿਘਨ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੌੜੀਆਂ ਆਮ-ਉਦੇਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਛਟਾਈ ਅਤੇ ਵਾਢੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਬਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਾਗ ਦੀ ਆਮ ਪੌੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੁਕਸ ਲਈ ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ, ਢਿੱਲੀ ਜਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਰਿਵਟਾਂ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਝੁਕੀਆਂ ਰੇਲਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਲੱਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਉਰਜਾ ਵਾਲੇ ਬਿਜਲੀ ਉਪਕਰਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਵਰ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਦੇ ਵੀ ਧਾਤ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਘੁਸਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਕਦੇ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਕਰੀਟ।
- ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕਦਮ ਸਮਾਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹੋਣ।
- ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੁਕਵੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE) ਪਹਿਨੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਟੋਪੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਲੰਬੀ ਆਸਤੀਨ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼, ਲੰਬੀ ਪੈਂਟ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕਠੋਰ ਤਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਿਹ।
- ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਦਰਖਤ ਦੇ ਫਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪੌੜੀ ਦੀਆਂ ਰੇਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕਦੇ ਹੋ।
- ਫਲਾਂ ਦੀ ਬੇਰੀ ਜਾਂ ਬਾਲਟੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਫਸਲ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ।
- ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਟੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਮੁੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ਛਾਟੀ ਜਾਂ ਕਟਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਨਾ ਖੜ੍ਹੋ।
- ਰੁੱਖ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ 'ਤੇ ਪੌੜੀ ਨਾ ਉਤਾਰੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਸਿੰਗਲ ਰੇਲ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਿੱਧੀ ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਬਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਲਈ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਇਹ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਰੁੱਖ ਦੇ ਤਣੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਿੱਧੀ ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੌੜੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੌੜੀ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ।
- ਪਰਿਪੱਕ ਰੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਟਾਹਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਝੁਕਦੇ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਰੁੱਖ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਖਿਸਕਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਢਲਾਣ ਜਾਂ ਅਸਮਾਨ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢਲਾਨ, ਚੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਉਤਰਾਈ ਵੱਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਬਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਲਈ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਰੁੱਖ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ਨਾ ਟਿਕਾਓ।
- ਸਾਈਡ ਰੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਚੱਟਾਨਾਂ ਜਾਂ ਮਲਬਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਅਸਥਿਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਲੱਤ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਡੁੱਬਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਪੌੜੀਆਂ ਪੱਧਰੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਦੀ ਲੱਤ ਪੌੜੀ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਲੱਤ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪੱਧਰੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਢਲਾਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ, ਪੌੜੀ ਦੀ ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਰੇਲਾਂ ਤੋਂ ਢਲਾਣ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਕਰਾਸ ਸਲੋਪ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਲੱਤ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੇਠਾਂ ਢਲਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਤੋਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਰਹੋ। ਟ੍ਰਾਈਪੌਡ ਲੱਤ

ਨੂੰ ਨੌਚ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਝੂਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ।

ਸੀਮਤ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ, ਡੇਅਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸਮੇਤ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਤ ਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ, ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਮਤ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਘਾਤਕ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉਦੋਂ ਵੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸੀਮਤ ਸਪੇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੰਚਾਲਨ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ T8CCR 5158 ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਫਲੈਟ ਸਟੋਰੇਜ ਅਤੇ ਫਲੈਟ ਸਟੋਰੇਜ ਸਟ੍ਰਕਚਰ; ਫੀਡ, ਆਟਾ ਅਤੇ ਚੌਲ ਮਿੱਲਾਂ; ਧੂੜ ਪੈਲੇਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਪਲਾਂਟ; ਸੁੱਕੀ ਮੱਕੀ ਦੀਆਂ ਮਿੱਲਾਂ; ਸੋਇਆਬੀਨ ਫਲੇਕਿੰਗ ਓਪਰੇਸ਼ਨ; ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਕੇਕ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਪੀਸਣ ਦੇ ਕੰਮ ਸਮੇਤ) ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਾ 5158 ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਧਾਰਾ 5178 ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਸੀਮਤ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜੋ ਆਮ ਉਦਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਧਾਰਾ 5157 ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫੀਡ ਦੇ ਡੱਬੇ
- ਖਾਦ ਵਾਲੇ ਟੋਏ
- ਪੰਪਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ
- ਸਿਲੋਸ
- ਅਨਾਜ ਸਟੋਰੇਜ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ
- ਸੰਪਸ
- ਬਲਕ ਟੈਂਕ (ਦੁੱਧ, ਫਰਮੈਂਟੇਸ਼ਨ, ਰਸਾਇਣ, ਖਾਦ, ਆਦਿ)
- ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰ
- ਖੂਹ ਸ਼ਾਫਟ
- ਹੋਰ ਨੱਥੀ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੱਥੀ ਬਣਤਰਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੱਗਰੀ, ਗੈਸਾਂ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ਾਂ, ਧੂੜ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਭਰਪੂਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨ ਨੂੰ T8CCR ਸੈਕਸ਼ਨ 5158 ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦੇਵਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਹਵਾ ਦੇ ਗੰਦਗੀ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਤਰਨਾਕ ਹਵਾ ਗੰਦਗੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਸਫੋਟਕ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੌਤ, ਸੱਟ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਥਾਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੁੱਲਣ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਚਾਨਕ ਅਯੋਗ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ

- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਧਾਰਾ 5157 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਸਪੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 5158 ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਨਾਜ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ (ਅਨਾਜ ਐਲੀਵੇਟਰਾਂ; ਆਉਟਡੋਰ

ਸੀਮਤ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਘਾਤਕ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

- ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਸਾਰੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਚਿਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਬਣੇ ਕਿਉਂਕਿ ਧਮਕੀ ਪਿਛਲੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰੇ ਕੀ ਹਨ?

- ਨਾਕਾਫੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਦ ਦੇ ਟੋਏ ਅਤੇ ਸਿਲੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਗੈਰਸਿੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਮਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਟੋਏ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਘਾਤਕ ਗੈਸ ਅਚਾਨਕ ਛੱਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਜੋ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਜ, ਆਟਾ, ਖਾਦ ਜਾਂ ਚੀਨੀ, ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਡੁਬਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਘੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਧੂੜ ਜੋ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਧੂੜ, ਜੋ ਕਿ ਇਗਨੀਸ਼ਨ ਸ੍ਰੋਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਸਫੋਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਾਨ ਅਤੇ ਮਾਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਘਾਤਕ ਹਾਦਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਢੁਕਵੀਂ ਸਾਹ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਧੂੜ ਨਾਲ ਭਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਢਲਾਣ ਵਾਲੇ ਫਰਸ਼ਾਂ, ਜੁੜਵੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਜਾਂ ਪਾਈਪਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਥਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਸਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮਕੈਨੀਕਲ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ, ਹਾਈਡ੍ਰੌਲਿਕ ਜਾਂ ਨਿਊਮੈਟਿਕ ਉਪਕਰਨ, ਭਾਫ਼ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਸ੍ਰੋਤ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਟੂਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਲਡਿੰਗ, ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਵੇਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜਾਂ ਵਿਸਫੋਟਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਚਤਿਵਨੀ

ਸਾਰੇ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਮੌਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਂ ਲੈਸ ਸਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ- ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨ ਹਨ?

- ਸਾਰੇ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ:
 - ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣਾ ਜੋ ਕਿ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।
 - ਸੇਵਾਯੋਗ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਕੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।
- ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਲਈ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ:
 - ਸੀਮਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
 - ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਕਰਤਾ, ਸੇਵਾਦਾਰ, ਵਾਧੂ ਸਟੈਂਡਬਾਏ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਬਚਾਅਕਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਸੀਮਤ ਸਥਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ।
 - ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:
 - ਸੀਮਤ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ।
 - ਜੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਲਣਸ਼ੀਲ/ਵਿਸਫੋਟਕ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ (ਚੰਗਿਆਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ) ਟੂਲਸ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
 - ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ:
 - ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਵ-ਦਾਖਿਲਾ ਤਿਆਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

- ਖਾਸ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਥਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਸੀਮਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਪ੍ਰੀ-ਐਂਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਲੈਕ ਕਰੋ ਜੋ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਗੈਸਾਂ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਕਰੋ।
 - ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਮੇਤ ਹਰੇਕ ਐਂਟਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।
 - ਸੀਮਤ ਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ PPE ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।
- ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
 - ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਹਵਾਦਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
 - ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸਾਰੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਜੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ।



- ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਉਰਜਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਕ ਜਾਂ ਬਲਾਕ ਕਰੋ।
- ਧੂੜ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਮਾਕੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਧੂੜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ ਸਮੇਤ ਧੂੜ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਇਗਨੀਸ਼ਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਚੰਗਿਆੜੀਆਂ, ਸਥਿਰ ਬਿਜਲੀ, ਮਕੈਨੀਕਲ ਰਗੜ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਜਲੀ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣਨ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਏਅਰ ਟੈਸਟਿੰਗ/ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੈਲੀਬਰੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਸੀਮਤ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਫੋਟਕ ਮਾਹੌਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ (ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ) ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਵਾ ਟੈਸਟਿੰਗ/ਨਿਗਰਾਨੀ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਚਾਅ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੈਲਟ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਬਚਾਅ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਈਪੌਂਡ ਅਤੇ ਵਿੱਚ।
- ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ CPR ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨਣੀ ਪਵੇ।
- ਸੀਮਤ ਸਪੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।

ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਵਾਢੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਅਸਤ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਲਗਾਤਾਰ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਣ।

“ਖਰਾਬ ਰੋਸ਼ਨੀ,” ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਮੱਧਮ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕ, ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਲਾਈਟਾਂ, ਆਦਿ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਮਾੜੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮਨੁੱਖੀ ਗਲਤੀ ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਦਰਾਂ, ਘਟੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਚੇਤਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਉਚਿਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ 85% ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਣਉਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉੱਤੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਰਾਤ ਨੂੰ, ਕੁਝ ਰੋਟੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਊਟੀ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਵਾਧੂ ਜੇਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੇਖਮਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਖਰਾਬ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਖਤਰੇ

ਅਣਉਚਿਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਕੁਝ ਖਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰੇ।** ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਜਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਸਰੀਰ ਦੀ ਖਰਾਬ ਸਥਿਤੀ।** ਕਾਮੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਅਜੀਬ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਸਣ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜੀਬ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਖਰਾਬ ਦਿਖਣਯੋਗਤਾ।** ਘੱਟ ਦਿਖਣਯੋਗਤਾ ਕਾਰਨ ਠੋਕਰ ਲੱਗਣ, ਤਿਲਕਣ, ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੱਟ, ਖੁੱਭਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਘੱਟ ਦਿਖਣਯੋਗਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸੰਚਾਲਨ ਉਪਕਰਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ-ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਵਾਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਵੈਸਟਰ

ਜਾਂ ਟਰੈਕਟਰ) ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਗਲਤ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਨਾਲ।

- **ਸੰਚਿਤ ਸੰਘਣਾਪਣ (ਰਾਤ ਦੇ ਠੰਢੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ)।** ਸੰਘਣਾਪਣ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਿਲਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਨ, ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਉਤਾਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋਖਮ ਭਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਕੰਮ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।** ਜਦੋਂ ਸਟੀਕਸ਼ਨ ਕੰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਰਾਬ ਦਿੱਖ ਗਲਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ।** ਮਾੜੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ:
 - ਮਾੜੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ:
 - ਸੁਸਤੀ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- **ਤਣਾਅ।** ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਸ੍ਰੋਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰ ਫੋਰਮੈਨ/ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਕੋਲ ਚਾਲਕ ਦਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
- ਸਥਾਨਕ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ ਜੋ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਧੁੰਦ)।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਿਫਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸ਼ਿਫਟ ਦੌਰਾਨ ਲਾਈਟਾਂ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵੇਂ ਬਲਬ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਟਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਚਾਲਿਤ ਖੇਤੀ ਉਪਕਰਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹੈਂਡਲਾਈਟ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੋਣ ਜੋ



ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 50 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪਿਛਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰੇਕ ਸ਼ਿਫਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਫੋਰਮੈਨ/ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦੇ ਦਾਇਰੇ, ਜਿੱਥੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਖਤਰੇ ਸਥਿਤ ਹਨ, ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਿਸ ਲਈ ਫੀਲਡ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਆਪਰੇਟਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ, ਜੋ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਦਿੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਦਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਤੀ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਘੱਟ ਦਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਫੀਲਡ ਉਪਕਰਨ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੋਰੇਸੈਂਟ ਹਾਈ-ਵਿਜ਼ੀਬਿਲਟੀ ਵੈਸਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਚਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ- ਜਾਂ ਸਿਰ-ਮਾਊਂਟ ਕੀਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਰਾਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੰਚਾਰ ਉਪਕਰਨ

ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਚੈੱਕ ਇਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਬ੍ਰੇਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ। ਭਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਘੱਟ ਲੰਬੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ।
- ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਘੱਟ ਦਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਤਰ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਟੋਏ, ਨੇੜਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਅਸਮਾਨ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ। ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਰਾਹੀਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।

ਤਿਲਕਣ, ਠੋਕਰ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣਾ

ਸਲਿੱਪਾਂ, ਸਫ਼ਰ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣਾ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਸੱਟਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੌਤਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਿਲਕਣ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਗੜ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਛਲਣ ਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਗੜਬੜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਿਲਕਣ, ਉੱਛਲਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਕੁਝ ਆਮ ਕਾਰਨ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਗਲਤ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਨੁਕਸਦਾਰ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਤਿਲਕਣ ਜਾਂ ਅਸਮਾਨ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ, ਵਾਹਨਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਾ ਵਰਤਣਾ।
- ਅਸਥਿਰ ਸਤ੍ਹਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢਿੱਲੀ ਬੱਜਰੀ, ਤੂੜੀ, ਘਾਹ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀਆਂ ਕਲਮਾਂ ਅਤੇ ਕੋਰਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਿੱਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।
- ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਅਤੇ ਸਲਿੱਪ, ਉੱਛਲਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਾ ਰੱਖਣਾ।
- ਉਪਕਰਨ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਜਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਟੋਏ ਅਤੇ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।

- ਸਹੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ (ਪੰਨਾ 34 'ਤੇ "ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ" ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖੋ)।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਜਿਹੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ, ਸਹੂਲਤਾਂ, ਖੇਤੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਫਿਸਲਣ, ਸਫ਼ਰ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉਣਾ; ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣਾ।

ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ Cal/OSHA ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਘੁੰਮ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ/ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਰੋ।
- ਸਲਿੱਪ-ਰੋਧਕ ਤਲੇ ਅਤੇ ਨੀਵੀਂ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਬੰਦ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ। ਚਮੜੇ ਦੇ ਤਲੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪੈਰ, ਪਲੇਟਫਾਰਮ, ਉੱਚੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕੈਨਵਸ ਜੁੱਤੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਾ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੌੜੋ। ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਦੌੜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸਥਿਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਘਟੀ ਹੋਈ ਸਥਿਰਤਾ ਸਲਿੱਪਾਂ, ਸਫ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਚਿਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਬੇਲੋੜੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਟੇਨਰਾਂ, ਵਾਢੀ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ, ਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਬਕਸੇ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਵਾਢੀ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਛਲਣ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਓ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ, ਬੈਗੀ ਜਾਂ ਜੁੱਤੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਛਲਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਗਿੱਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ, ਟਾਹਣੀਆਂ, ਚੱਟਾਨਾਂ, ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਨਾਲ ਢੱਕੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਟਰੈਕਟਰ, ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖੇਤੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕਦਮ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ



ਅਨੁਸਾਰ ਹੈਂਡਹੋਲਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਉਸ ਉੱਤੇ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ‘ਤੇ ਰੱਖੋ।

- ਜਦੋਂ ਖੇਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਸਮਾਨ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੇਕਾਂ, ਖੰਭਾਂ, ਗੰਦਰੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਢੇਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਉੱਛਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪੌੜੀ ‘ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਟੋਇਆਂ, ਡੱਬਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡੱਬੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ‘ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਿਲਕਣ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੌੜੀ ‘ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਉਤਰਨ ਵੇਲੇ, ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਉੱਚੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਛਾਲ ਨਾ ਮਾਰੋ। ਹੈਂਡਹੋਲਡ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉੱਚੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਚੜ੍ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਟਰੱਕ ਜਾਂ ਵੈਗਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਬੈਂਡ ਤੋਂ ਉਤਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਾਹਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ, ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਦਮ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਛਾਲ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਡਿੱਗੋ।
- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਟਰੱਕ ਜਾਂ ਵੈਗਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਬੈਂਡ ਤੋਂ ਉਤਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਾਹਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ, ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਦਮ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਛਾਲ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਡਿੱਗੋ। ਧਾਤੂ ਦੇ ਕਦਮ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਗਿੱਲੇ, ਚਿੱਕੜ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਤਿਲਕਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬੀਜਣ ਅਤੇ ਵਾਢੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ‘ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੀਟਾਂ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ

ਉਪਕਰਨਾਂ ‘ਤੇ ਵਾਧੂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਦੋਂ ਸਵਾਰੀ ਟਰੈਕਟਰਾਂ, ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਦੇ ਬੈਂਡਾਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੌਤ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਵਾਬ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ, ਫਾਰਮ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਖੇਤ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੱਕ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵਰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ‘ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ-ਸਿਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ, ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਵਾਬ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਜਵਾਬ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸਾਈਟ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ।
- ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।
- ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਚਾਲਕ ਦਲ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ/ਫੋਰਮੈਨ/ਨਿਗਰਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਰਿਮੋਟ ਟਿਕਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਹਰ 20 ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤੀ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮ ਹੈਂਡਕੁਆਰਟਰ ਜਾਂ ਵਰਕਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਬੱਸਾਂ ਜਾਂ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਫ਼ਰੀ ਫੋਰਮੈਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੇ ਛੋਟੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਫੋਰਮੈਨ ਦੀ ਕਾਰ ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਰੱਖੋ।
- ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
 - ਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਸਹੂਲਤਾਂ।
 - ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਉਪਕਰਨ।
 - ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ।
 - ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਜੋ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੀ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਚੇਗਾ।
- ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਟਰੈਕਟਰਾਂ, ਆਵਾਜਾਈ ਬੱਸਾਂ,



ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਟਰੱਕਾਂ, ਛਾਂ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ)।

- ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਈਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਰਹਿਣ।
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਬਣਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜ਼ਖਮੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਰਿਮੋਟ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਭੇਜੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਮੋਬਾਈਲ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਰੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਓ।
- ਮੌਸਮੀ/ਅਸਥਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਪਾਂਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣ ਸਕੇ ਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਬਿਮਾਰੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ) ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਹਿੰਸਾ

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ, ਗਾਹਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਇਜ਼ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧ ਹੈ ਜਾਂ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਲਿਖਤੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ, ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਹਰੇਕ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਲਈ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਿਖਤੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ।
- ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਜਦੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ, ਹੋਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੋਈ ਬਦਲਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਾਲਣਾ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
 - ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਸਮੇਤ:
 - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੇਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।

- ਨਿਕਾਸੀ ਜਾਂ ਪਨਾਹ ਯੋਜਨਾਵਾਂ।
- ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਖਲਾਈ।
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਨਾਲ ਨਿਰੀਖਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
 - ਜਦੋਂ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੈੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਏ।
 - ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
 - ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਖਤਰਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ:
 - ਸਾਲਾਨਾ।
 - ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਮੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
 - ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- Cal/OSHA ਅਤੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹਿੰਸਾ ਘਟਨਾ ਲੌਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ। ਇਸ ਲੌਗ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਬਿਆਨਾਂ, ਗਵਾਹਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਹਰੇਕ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਘਟਨਾ ਦੀ ਮਿਤੀ, ਸਮਾਂ, ਸਥਾਨ।
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ “ਕਿਸਮ” (1, 2, 3 ਅਤੇ/ਜਾਂ 4)।
- ਘਟਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵੇਰਵਾ।
- ਹਿੰਸਾ ਕਿਸਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ।
- ਘਟਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ।
- ਕਿੱਥੇ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ।
- ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲੇ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਧਮਕੀਆਂ, ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਜਾਂ ਧਮਕੀ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਘਟਨਾਵਾਂ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸਮੇਤ ਘਟਨਾ ਦੇ

ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਸਨ।

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਕਦਮ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੌਗ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ, ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਸਮੇਤ।

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲੇ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹਿੰਸਾ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਲੇਬਰ ਕੋਡ ਸੈਕਸ਼ਨ 6401.9 ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੇਤ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਬਦਲੇ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

- ਨੌਕਰੀ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮਝ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।
- ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਲੌਗ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ:
 - ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ।
 - ਸਿਖਲਾਈ।
 - ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਦੇ ਲੌਗ।
- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ।

ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਲਾਨਾ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਪਛਾਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਸ਼ੇ

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ Cal/OSHA ਨਿਯਮਾਂ, ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਜੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਿਖਲਾਈ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ।

ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IIPP)

- ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਖਤਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਪਛਾਤੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।



ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਹੇਠਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ:

- ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਸਾਪੇਖਿਕ ਨਮੀ, ਹਵਾ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਗਰਮੀ।
- ਨਿੱਜੀ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਡਿਗਰੀ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਖਪਤ।
- ਮਿਹਨਤ, ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ (PPE) ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਵਾਧੂ ਬੋਝ।
- ਪਾਣੀ, ਛਾਂ, ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, ਅਤੇ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ।

- ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਵਿਧੀ।
- ਸੰਭਾਵੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਦੀ ਸਾਈਟ ਵੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਉੱਚ-ਤਾਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਬਾਹਰੀ ਕੰਮ) ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਅ (ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਮ)।

ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਸਿਖਲਾਈ

ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ।
- ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ, ਛਾਂ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਸਥਾਨ, ਸੰਚਾਰ ਆਦਿ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਤੱਵ।

ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ (ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ)

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਖਤਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ। ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ।
- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੇ ਲਿਖਤੀ ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ।
- ਰਸਾਇਣਕ ਲੇਬਲਿੰਗ ਸਿਸਟਮ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਡੇਟਾ ਸ਼ੀਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨ।
- ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਂ ਰਿਹਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ।
- ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹੀ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ, ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ PPE ਵਰਗੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE)

ਸਾਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਚਿਤ PPE ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫਿਰ ਚੁਣੇ ਹੋਏ PPE ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਰੇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ PPE ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀ ਕਰਨੀ ਹੈ; ਇਸਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ;



ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ; ਕੋਈ ਵੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਜੋ PPE ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ PPE ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਰੱਖ-ਰਖਾਅ, ਉਪਯੋਗੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰੇ।

ਮੁਢਲੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ CPR

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਮੋਟ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ 20 ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੋਵੇ।
- ਸੀਮਤ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ CPR ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ T8CCR 3421(m) ਦੁਆਰਾ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ CPR ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਐਕਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਅੱਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਅੱਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਫਾਰਮ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ, ਫੋਰਕਲਿਫਟ, ਟਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਏਰੀਅਲ ਡਿਵਾਈਸ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਜੋ ਖੇਤ ਦੇ ਉਪਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਰਕਲਿਫਟ, ਟਰੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਸਿਰਲੇਖ 8 ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਲੋਡ ਸਮਰੱਥਾ, ਨਿਯੰਤਰਣ/ਇੰਸਟ੍ਰਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜੋ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਿਖਲਾਈ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪੌੜੀਆਂ

ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪੋਰਟੇਬਲ ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੌੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਨਿਰੀਖਣ, ਵਰਤੋਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ, ਨਾਲ ਹੀ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਰਤੋਂ।

ਅਨਾਜ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਜੋ ਅਨਾਜ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਲਿਫਟਾਂ, ਫੀਡ ਮਿੱਲਾਂ, ਆਟਾ ਮਿੱਲਾਂ ਅਤੇ ਚੌਲ ਮਿੱਲਾਂ, ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ 'ਤੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧੂੜ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਗਨੀਸ਼ਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਫਾਈ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਜ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੀਮਤ ਥਾਂਵਾਂ

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਲਾਕਆਊਟ/ਬਲਾਕਆਊਟ/ਟੈਗਆਊਟ

ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਰਕਟਾਂ, ਹਾਈਡ੍ਰੌਲਿਕ ਅਤੇ ਨਿਊਮੈਟਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਗ ਊਰਜਾ ਸਮੇਤ, ਸਾਰੇ ਊਰਜਾ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਲਾਬੰਦ/ਬਲਾਕਆਊਟ/ਟੈਗਆਊਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਲਾਕਆਊਟ/ਬਲਾਕਆਊਟ/ਟੈਗਆਊਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫਾਈ, ਮੁਰੰਮਤ, ਸਰਵਿਸਿੰਗ, ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਮ ਮੂਵਰਾਂ, ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ:

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀ ਤਾਲਾਬੰਦੀ/ਟੈਗਆਊਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੀਲਡ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ

ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਰੁੱਖ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਰੁੱਖ ਹਟਾਉਣਾ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖਾਸ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ, ਉੱਚ-ਵੋਲਟੇਜ ਪਾਵਰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਖਤਰੇ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪੌਦੇ, ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਾਨਵਰ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
- ਹਵਾਈ ਉਪਕਰਨਾਂ, ਪੌੜੀਆਂ, ਚੇਨ ਆਰੇ, ਚਿੱਪਰ ਅਤੇ PPE ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ।

ਡੇਟ ਪਾਮ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਪਤਝੜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਖਜੂਰ ਦੇ ਰੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ, ਕੰਮ ਦੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ, ਹਵਾਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ।

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜਦੋਂ ਯੋਜਨਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ, ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹਿੰਸਾ ਲੈਣਾ ਹੈ।
- ਲੇਬਰ ਕੋਡ ਸੈਕਸ਼ਨ **6401.9** ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ।
- ਬਦਲੇ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਨੌਕਰੀ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਅ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।
- ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਲੌਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਪਛਾਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਸਭ-ਸੰਮਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ Cal/OSHA ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ **ਟਾਈਟਲ 8 ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਡ ਆਫ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਖੇਤਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫੀਲਡ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਮੂਨਾ ਫੀਲਡ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ Cal/OSHA ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੀਲਡ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਸੈਕਸ਼ਨ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ
ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ - ਪੋਰਟੇਬਲ - ਠੰਡਾ - ਇਕਹਿਰੀ-ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪ - ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ - ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੁੜ ਭਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ			ਨੋਟ: 1) ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 2) ਚਾਲਕ ਦਲ ਦੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 3) ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸੈਕਸ਼ਨ 3395 ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
ਟਾਇਲਟ - ਵੱਖਰੇ (ਪੁਰਸ਼/ਮਹਿਲਾ) 1/4-ਮੀਲ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ - ਸੈਨੇਟਰੀ - ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ - ਲੌਕ - ਪੁਰਸ਼ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਖਿਆ - ਮਹਿਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਖਿਆ - ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਰੀਨਾਂ ਵਾਲੇ ਵੈਂਟ ਹਨ			ਨੋਟ: ਹਰੇਕ ਲਿੰਗ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਰਲੇਖ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹਰੇਕ 20 ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।
ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ - ਟਾਇਲਟ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ - ਪੀਣਯੋਗ ਪਾਣੀ 15-ਗੈਲਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ - ਸਾਬਣ - ਛੋਟੇ ਤੌਲੀਏ - ਸੈਨੇਟਰੀ - ਸੰਕੇਤ (ਜਿਵੇਂ, “ਸਿਰਫ਼ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ”)			

(ਸਾਰਨੀ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਹੈ)

ਸੈਕਸ਼ਨ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ
ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ - ਮੁਢਲੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ - ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ			ਨੋਟ: ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਰੇਕ 20 ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਪਿਛਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ - ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ - ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ - ਡਰਮੋਟਾਇਟਸ - ਲਕੀਰ - ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੋਸ਼ਨ ਸੱਟ (RMI) - ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਮੋਚ - ਤਿਲਕਣਾ, ਠੋਕਰ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣਾ - ਹੋਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਝੁਲਸਣ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ)			
ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ - ਸਾਰੇ ਬਾਹਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ 82 ਡਿਗਰੀ F ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ - ਛਾਂ (ਬਾਹਰ) ਜਾਂ ਠੰਡੇ-ਡਾਊਨ ਖੇਤਰ (ਅੰਦਰ) ਉਪਲਬਧ ਹਨ - ਲਿਖਤੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਲਿਖਤੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਲਿਖਤੀ ਉੱਚ-ਤਾਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਬਾਹਰੀ) - ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈਣ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਅੰਦਰ) ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ-ਡਾਊਨ ਆਰਾਮ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ			ਨੋਟ: ਇੱਕ ਢੁਕਵੇਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪੋ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਮ ਲਈ, ਗਰਮੀ ਸੂਚਕਾਂਕ ਜਾਂ ਸਾਪੇਖਿਕ ਨਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਪੋ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਸੂਚਕਾਂਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।

(ਸਾਰਨੀ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜਾਰੀ ਹੈ)

ਸੈਕਸ਼ਨ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ
ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉਪਕਰਨ - ਪਾਵਰ-ਟੇਕ-ਐਂਡ (PTOs) - PTO ਸ਼ਾਫਟ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵ ਲਾਈਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ - ਫੈਂਡਰ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਪਹਿਏ ਦੀਆਂ ਸੈਂਟਰਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 64-ਇੰਚ ਦੀ ਦੂਰੀ - ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬ੍ਰੇਕ-ਲਾਕਿੰਗ - ਥਾਂ ਸਿਰ ਨਿਸ਼ਾਨ - ਥਾਂ-ਥਾਂ 'ਤੇ ਗਾਰਡ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੀਅਰਾਂ, ਬੈਲਟਾਂ, ਚੇਨਾਂ ਅਤੇ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਸ਼ਾਫਟਾਂ 'ਤੇ - ਸ਼ੀਲਡ, ਥਾਂ ਸਿਰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ - ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਸੁਣਨਯੋਗ ਚੇਤਾਵਨੀ - ਟਰੈਕਟਰ - ਗਾਰਡਿੰਗ - ਰੇਪਸ - ਸੀਟ ਬੈਲਟਾਂ - ਫੋਰਕਲਿਫਟਾਂ - ਲੋਡ ਸਮਰੱਥਾ - ਚਿਤਾਵਨੀ ਡਿਵਾਈਸ - ਪੋਸਟਰ - ਸਿਖਲਾਈ			ਨੋਟ: ਮੇਕ, ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੋਧ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
ਹੱਥ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਟੂਲ - ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ - ਛੋਟੇ-ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਟੂਲ ਨਦੀਨ, ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਟ-ਕੈਪਿੰਗ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ - ਲੰਬੇ-ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਟੂਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਟੂਲਾਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ			
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਲਿਖਤੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IIPP) - ਰਸਾਇਣਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਰਿਕਾਰਡ (ਲੈਂਗ 300) - ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ			
ਸੰਚਾਰ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ			

ਲਾਗੂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਡ ਔਫ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਟਾਈਟਲ 8 (T8CCR) ਮਿਆਰ

ਸਿਰਲੇਖ 8 ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜੋ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਦਾਇਰੇ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਲਈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਲਾਗੂ **ਸਿਰਲੇਖ 8 ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ** ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਮਿਆਰ ਹਨ:

Topic	T8CCR Sections
ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IIPP) ਹੋਣਾ	3203
ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਜਾਂ ਟਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	3203, 3300-3341, 3425, 3427, 3440-3447, 3641, 3648-3668
ਫੀਲਡ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ	3360-3368, 3457
ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ	3203, 3438, 3439, 3457, 3395, 3396
ਲੰਬੇ-ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਝੁੱਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	3384, 3437, 3456, 5110
ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	3203, 3380, 3383, 3384, 3385, 3438, 3439, 3456, 3457
ਹਾਈ-ਵੋਲਟੇਜ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	2946, 2947, 2948, 3203, 3455, 3641, 3648
ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ	1675, 3203, 3270, 3276, 3277, 3458.1
ਸੀਮਤ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ	3203, 3220, 3314, 5156, 5157, 5158, 5178
ਰੇਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ	3317, 3441, 3449, 3650
ਤਿਲਕਣ, ਉੱਛਲਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ	3203, 3276
ਮੁਢਲੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ	3421, 3439
ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ	3203, 3220, 3221, 3314, 3380, 3395, 3396, 3400, 3421, 3427, 3438, 3439, 3441, 3456, 3458, 3648, 3650, 3664, 3668, 4640, 5110, 5157, 5158, 5178, 5194, LC 6401.9
ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਹਿੰਸਾ	ਲੇਬਰ ਕੋਡ ਸੈਕਸ਼ਨ 6401.9

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟਾਈਟਲ 8 ਸਟੈਂਡਰਡ www.dir.ca.gov/Title8/xxxx.html ਟਾਈਪ ਕਰਕੇ ਅਤੇ “xxxx” ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਿਰਲੇਖ 8 ਸਟੈਂਡਰਡ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਬਦਲ ਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਗਏ ਲਿੰਕਾਂ ਲਈ URL ਸਮੇਤ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

Cal/OSHA

ਸਿਰਲੇਖ 8 ਨਿਯਮ

ਸਿਰਲੇਖ 8 ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ:

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

ਬਿਜਲਈ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਰਡਰ:

www.dir.ca.gov/Title8/sub5.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 342. ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ:

www.dir.ca.gov/title8/342.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 3203. ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

www.dir.ca.gov/Title8/3203.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 3220. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ:

www.dir.ca.gov/Title8/3220.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 3221. ਅੱਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਪਲਾਨ:

www.dir.ca.gov/Title8/3221.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 3395. ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ (ਬਾਹਰ):

www.dir.ca.gov/Title8/3395.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 3396. ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:

www.dir.ca.gov/Title8/3396.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 3441. ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ:

www.dir.ca.gov/title8/3441.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 3456. ਹੱਥ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਟੂਲ:

www.dir.ca.gov/Title8/3456.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 3457. ਫੀਲਡ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ:

www.dir.ca.gov/title8/3457.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 3648. ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਏਰੀਅਲ ਡਿਵਾਈਸ):

www.dir.ca.gov/title8/3648.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 3651. ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਟਰੈਕਟਰ:

www.dir.ca.gov/title8/3651.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 5110. ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ:

www.dir.ca.gov/Title8/5110.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 5144. ਸਾਹ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ:

www.dir.ca.gov/Title8/5144.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 5157 ਅਤੇ 5158. ਸੀਮਤ ਸਪੇਸ:

www.dir.ca.gov/Title8/sb7g16a108.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 5178. ਅਨਾਜ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ:

www.dir.ca.gov/Title8/5178.html

ਸੈਕਸ਼ਨ 5194. ਖਤਰਾ ਸੰਚਾਰ:

www.dir.ca.gov/Title8/5194.html

ਵੈੱਬਪੰਨੇ

ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

www.dir.ca.gov/dosh/heatillnessinfo.html

ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਈ-ਟੂਲ:

www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006/index.htm

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੈੱਬਪੰਨਾ:

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

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੁੰਦ:

www.dir.ca.gov/dosh/doshreg/Protection-from-Wildfire-Smoke/Wildfire-smoke-emergency-standard.html

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਵੈੱਬਪੰਨਾ:

www.dir.ca.gov/dosh/Workplace-Violence.html

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਖੇਤੀਬਾੜੀ-ਉਦਯੋਗਿਕ ਟਰੈਕਟਰ:

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/s504engpstr.pdf

ਉਦਯੋਗਿਕ ਟਰੱਕਾਂ ਲਈ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਨਿਯਮ:

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/IndTrucks_Eng.pdf

ਖਤਰਨਾਕ ਉਰਜਾਵਾਂ ਲਈ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਲਾਕਆਊਟ/ਟੈਗਆਊਟ ਸਮੇਤ:

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/lockout.pdf

ਫੀਲਡ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ:

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Field-Sanitation-Fact-Sheet.pdf

ਆਮ ਉਦਯੋਗ (ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ) ਲਈ ਮਾਡਲ ਵਰਕਪਲੇਸ

ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ: www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Model-WPV-Plan-General-Industry.docx

ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਮਾਡਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/IIPP-Model-high-hazard.doc

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਮਾਡਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/IIPP-Model-intermittent.doc

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ:

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.pdf

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੰਚਾਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:

www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/WPV-Agriculture-for-employers-fs.pdf

ਲੇਬਰ ਕੋਡ

ਲੇਬਰ ਕੋਡ ਸੈਕਸ਼ਨ 6401.9:

https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/billNavClient.xhtml?bill_id=202320240SB553

NIOSH

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ:

www.cdc.gov/niosh/agriculture/about/

ਲੈਡਰ ਸੇਫਟੀ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ (Android ਅਤੇ iOS):

www.cdc.gov/niosh/falls/ladder/ladder-safety-app.html

OSHA

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

www.osha.gov/agricultural-operations

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ:

www.osha.gov/agricultural-operations/resources

ਬਾਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਵਾਲੇ

SAIF ਵਰਕ ਲਾਈਫ ਓਰੇਗਨ:

www.saif.com/safety-and-health/topics/prevent-injuries/ladder-safety.html

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਓਹੀਓ:

<https://ohioline.osu.edu/factsheet/aex-591710>

ਵਰਕ ਸੇਫ BC:

www.worksafebc.com/en/health-safety/tools-machinery-equipment/ladders/types/orchard

ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਸੇਫਟੀ (NECAS):

www.necasag.org/

ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੌਸਮ ਸੇਵਾ):

www.weather.gov

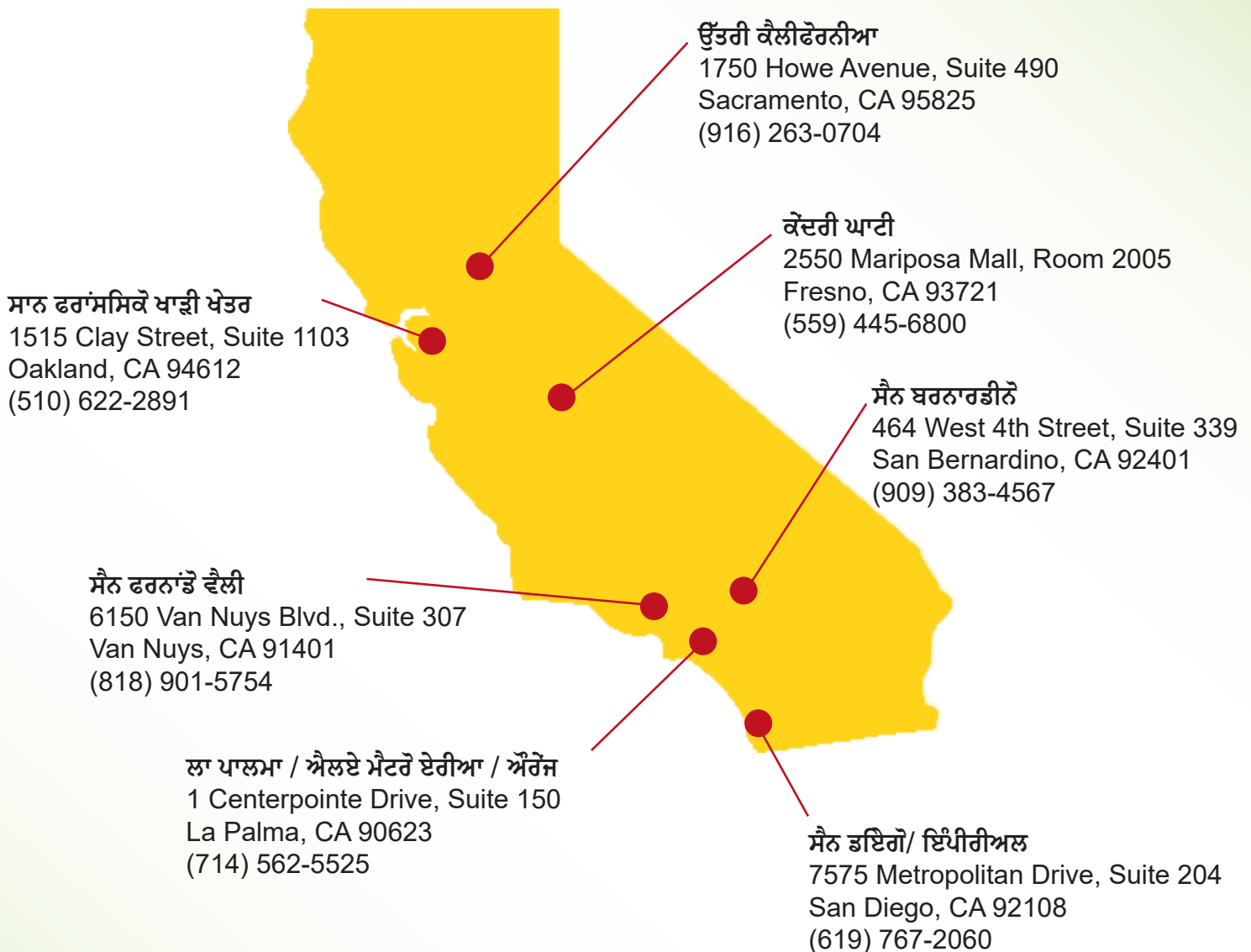
ਵੈਸਟਰਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ - UC ਡੇਵਿਸ:

aghealth.ucdavis.edu/

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ: 1-800-963-9424

ਇੰਟਰਨੈੱਟ: www.dir.ca.gov

ਔਨ-ਸਾਈਟ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖੇਤਰ ਦਫ਼ਤਰ



ਵਲੰਟਰੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ – ਓਕਲੈਂਡ, CA 94612 (510) 622-1081