



ਪਾਣੀ | ਅਰਾਮ | ਛਾਂ |

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।



ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਡੀਵੀਡੀ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਗਾਈਡ

ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਲਈ ਪਿਛੋਕੜ

ਇਹ ਡੀਵੀਡੀ - ਪਾਣੀ, ਅਰਾਮ, ਛਾਂ - ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ - ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਮਿਆ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ (ਖੇਤੀ-ਬਾਜ਼ੀ, ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਕੰਮ) ਵਿੱਚ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਡੀਵੀਡੀ ਵਿੱਚ ਸਪੇਨਿਸ਼-, ਮਿਕਸਟੇਕੋ-, ਪੰਜਾਬੀ- ਅਤੇ ਹਮੌਂਗ ਬੋਲਦੇ ਕਾਮੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਚਾਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਡੀਓ ਚੋਣਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।) ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਦਿਖਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ ਲਈ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੀ ਰਾਜਵਿਆਪੀ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਡੀਵੀਡੀ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ 9-ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਡੀਵੀਡੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ “ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ” ਮਿਆਰ (ISO 3395) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਇਕਾਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜ਼ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਲਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਡੀਵੀਡੀ ਦਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ‘ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 15 ਮਿੰਟ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਗਾਈਡ ਡੀਵੀਡੀ ਵਿਚਲੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਭਾਵੀ ਉਤਰ ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਗਾਈਡ

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਕਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ? ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ?



- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ? ਗਰਮੀ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਕਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕੱਝਵਲ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ (ਜਾਂ ਲੂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਸੀਨਾ ਨਾ ਆਉਣਾ), ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦਾਂ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



- ਗਰਮੀ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗਰਮੀ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਦੇ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।





4. ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਮੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ (ਹਰ ਘੰਟੇ 4 ਕੱਪ ਜਾਂ 8 ਕੋਨ ਪਾਣੀ)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਾਢੀ ਸਾਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰੋ - ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੁਲੈਂਸ ਬੁਲਾਉਣਾ ਪਵੇ, ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਲਾਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸੱਕਰ ਰੋਗ) ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਮਾਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਠੰਡਾ, ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ।
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਛਾਂ ਵਾਲਾ ਬੇਤਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ।
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ।
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ।
- ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਹਨ।



6. ਜੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪਾਣੀ, ਅਰਾਮ, ਛਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Cal/OSHA ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। Cal/OSHA ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.99calor.org 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-866-924-9757 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੱਥ ਪਰਚਾ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ Cal/OSHA ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ)।



7. ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

- ਇਹ ਗੱਲ ਸਭ ਨੂੰ ਦੱਸੋ! ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਡੀਵੀਡੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਛਾਂ, ਅਰਾਮ, ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੰਗਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਛਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਕੇਵਲ ਗਰਮ ਹਵਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਜਦੋਂ 80°F (26°C) ਤੋਂ ਉਪਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਂ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਪਮਾਨ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਕੋਈ ਕਾਮਾ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਰੋਕਾਂ (ਬੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਰਾਮ) ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੀ ਛਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ?

ਨਹੀਂ, ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ, ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਛਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਨੀ ਕੁ ਛਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸ਼ਿਫ਼ਟ ਵਿੱਚ 25% ਕਾਮੇ ਇੱਕ ਢੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਣ।

3. ਕਿਸੇ 10 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸ਼ਿਫ਼ਟ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮੇ ਹਰ ਘੰਟੇ 4 ਕੱਪ ਜਾਂ (8 ਕੋਨ) ਪਾਣੀ ਪੀਣ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹਰੇ 15 ਮਿੰਟ 'ਤੇ 2 ਕੋਨ।

4. ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੰਨੇਂਨਰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ/ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਣਾ ਮੇਰੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ?

ਮਾਲਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਫ਼ਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਫ਼, ਠੰਡਾ, ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਹਰ ਕਾਮੇ ਲਈ ਹਰ ਘੰਟੇ ਤਕਰੀਬਨ 4 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5. ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਕਿੰਨਾ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਾਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ “ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੁੱਹਚਯੋਗ” ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। Cal/OSHA ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਾਮੇ ਦੇ ਏਨਾ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਮੈਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛੋਣ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਖਿਮ ਵਿੱਚ

ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਕੰਪਨੀ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਰੋਕਖਾਮ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ; ਰੋਕਖਾਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਦਮ; ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਆਮ ਚਿੰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

7. ਜਦੋਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕਾਮੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਈ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8. ਕੀ ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਕੋਲ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਐਂਬੈਲੈਂਸ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਮੇ ਜੁੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

9. ਮੈਂ ਉਲੰਘਣਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਸਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਗੁਮਨਾਮ ਰਹਿ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

Cal/OSHA ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰਜਾ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Cal/OSHA ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੁਪਤ ਰਹੇਗਾ।

Cal/OSHA ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈਬਸਾਈਟ www.99calor.org 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੱਥ ਪਰਚਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜ ਕਰਨੀ ਹੈ।

10. ਕੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਾਮਾ ਫੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ Cal/OSHA ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਣਗੇ?

ਜਦੋਂ Cal/OSHA ਕੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। Cal/OSHA ਦੀ ਨੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਫੋਨ ਕਰੋ:

1-866-924-9757



www.99calor.org