ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐੱਚ.ਐੱਸ.ਈ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ

Essentials of health and safety at work HSE Books ISBN 0 7176 0716 X;

ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਪਰਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ:

An introduction to health and safety INDG259 HSE Books.

ਐਚ.ਐੱਸ.ਈ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਚ.ਐੱਸ.ਈ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:
http://www.open.gov.uk/hse/hsehome.htm

ਐਚ.ਐੱਸ.ਈ. ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:
HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 01787 881165 ਫ਼ੈਕਸ: 01787 313995.

ਐਚ.ਐੱਸ.ਈ ਦੀਆਂ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ 1 ਅਕਤੂਬਰ 1999
Approved by the Health and Safety Executive 1 October 1999

4/00 C3750
Printed and published by the Health and Safety Executive

Punjabi

HSE
Health & Safety
Executive

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ

HEALTH AND SAFETY LAW

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਏ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਸੇਫ਼ਟੀ ਰਿਪ੍ਰਿਜ਼ੈਂਟੇਟਿਵ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਮਾਇੰਦਾ) ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਸਗੋਂ ਮੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੇਫ਼ਟੀ ਰਿਪ੍ਰਿਜ਼ੈਂਟੇਟਿਵ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਮਾਇੰਦੇ) ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਹਦਾ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ, ਸਾਮਾਨ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ;
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਇਹਨਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ; ਅਤੇ
- ਨਵੀਂ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ।

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਜੋ ਫ਼ਰਜ਼ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- **ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ;**
- **ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਪਲਾਂਟ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਏ;**
- **ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਜਾਇਆ, ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ;**
- **ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ;**
- **ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ।**

ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ **ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣਾ**;
- ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਜਿਹੜੇ **ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ** ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੇ ਜਾਣ, ਉਹ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ;
- ਜੇ ਪੰਜ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ **ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲਾਂ** ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ **ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ**;
- ਜੇ ਪੰਜ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, **ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਿਆਨ (ਸਟੇਟਮੈਂਟ) ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ**, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ **ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ**;
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ **ਕੋਈ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਰੱਖਣਾ**, ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ;
- ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ **ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਕਰਨਾ**;
- **ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਢੰਗ** ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ;
- **ਮੁਢਲੀ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ**;
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ **ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ** ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇ, ਯਾਨਿ ਕਿ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਪਮਾਨ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ, ਧੋਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹੋਣ;
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, **ਕੰਮ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਵੇ**, ਅਤੇ ਇਹਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਵੇ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ **ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਹ ਨਾ ਪੈਣ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਰੱਖਣਾ**;
- ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਧਮਾਕਾਖ਼ੇਜ ਚੀਜ਼ਾਂ, **ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬੇ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ** ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਬਚਾਓ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ**;
- **ਹੱਥੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ**, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਸੱਟ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ;
- **ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ** ਕਰਨਾ;
- ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, **ਉੱਥੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤੀ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਮੁਫ਼ਤ ਦੇਣਾ**;
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ **ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਏ**;
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੂੰ ਕੁਝ **ਸੱਟਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਭੇਜਣਾ** (ਹੇਠਾਂ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿਚ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ);

ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੀ ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਰ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਲ **ਜਾਇਜ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ**;
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ **ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਨ ਕਰਨਾ**;
- ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਲਕ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਖਾਏ ਗਏ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ **ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ**, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਿਜੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ; ਅਤੇ
- **ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਭਲਾਈ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਗੜਬੜ ਜਾਂ ਉਹਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਲਕ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਐੱਚ.ਐੱਸ.ਈ ਦੀ ਇਨਫ਼ੋਲਾਈਨ ਸਰਵਿਸ ਤੋਂ ਨੰਬਰ 0541 545500 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਪਰ ਇਹਦਾ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਾਬਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸੇਫ਼ਟੀ ਇੰਨਸਪੈਕਟਰ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਐਚ.ਐੱਸ.ਈ. ਦੀ ਐਮਪਲਾਇਮੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਸਰਵਿਸ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਵਗ਼ੈਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਇਰ ਅਫ਼ਸਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।