

## ਆਪਣੀ ਸੁਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਬੈਠੋਗੇ! (Protect your hearing or lose it!)

### ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਦੀ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਉੱਚਾ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਵਾਰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਉੱਚੇ ਬੋਲ ਬਾਰੇ ਸ਼ਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਥਾਈ ਅਵਾਜ਼ਾਂ (ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣੀਆਂ) ਸੁਣਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਜਾਂ ਧਮਾਕੇਦਾਰ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਇਕ ਦਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕੀ ਉੱਥੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

ਸ਼ਾਇਦ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਸਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਵੀ ਜਵਾਬ ‘ਹਾਂ’ ਵਿਚ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਮਲੇ-ਮੱਲੀ ਕੰਨ ਵਿਚ ਵੱਜਦਾ ਹੈ – ਬਹੁਤ ਅਵਾਜ਼ਾਈ ਵਾਲੀ ਸੜਕ, ਵੈਕਯੂਮ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਭੀੜ-ਭੜਕੇ ਵਾਲੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਾਂਗ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਖੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬੋਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਪਾਵਰ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਟੂਲਜ਼ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੀ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਨਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ, ਡੈਮੋਲੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰੋਡ ਰਿਪੇਅਰ, ਵੱਡੇ ਵਰਕਿੰਗ; ਪਲਾਸਟਿਕ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ; ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ; ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿੰਗ; ਜਨਰਲ ਫੈਬਰੀਕੇਸ਼ਨ; ਫੋਰਜਿੰਗ; ਪ੍ਰੈਸ ਜਾਂ ਸਟੈਂਪਿੰਗ; ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਬੋਰਡ ਮੇਕਿੰਗ; ਕੈਨਿੰਗ ਜਾਂ ਬੋਟਲਿੰਗ; ਫਾਊਂਡਰੀਜ਼?
- ਕੀ ਵਦਾਣ ਵੱਜਣ (ਜਿਵੇਂ ਜਿ ਹੈਮਰਿੰਗ, ਡ੍ਰੱਪ ਫੋਰਜਿੰਗ, ਨਿਊਮੈਟਿਕ ਇਮਪੈਕਟ ਟੂਲਜ਼ ਆਦਿ) ਧਮਾਕੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਟਰਿਜ਼-ਆਪ੍ਰੇਟਿਡ ਟੂਲਜ਼ ਜਾਂ ਡੈਟੋਨੇਟਰਜ਼, ਜਾਂ ਗੱਲਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਕੰਨ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਠੀਕ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ – ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ।

### ਮੇਰੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਲਈ ਕੀ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਨੂੰ:

- ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਨੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਦੇ ਲੈਵਲ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਨੂੰ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਆਊਟ ਕਰਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ, ਬੈਰੀਅਰ, ਜਾਂ ਸਾਈਲੈਂਸਰ ਲਗਾਕੇ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਵਰਕਪਲੇਸ ਦੇ ਲੇਆਊਟ ਨੂੰ ਬਦਲੇ – ਸਿਰਫ ਹੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰਜ਼ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ;
- ਜੌਬ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸੱਭ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖੜਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ (ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੀ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਬੇਹਤਰੀਨ ਹੈ);
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੀਅਰਿੰਗ ਚੈੱਕਸ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜਦਾ ਰਹੇ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇ।

### ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?

ਮਿਲਵਰਤਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਜੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ। ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਕੰਟਰੋਲ ਯੰਤਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੋਈਜ਼ ਇਨਕਲੋਜ਼ੀਅਰਜ਼) ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਪਹਿਨੋ। ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨੋ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜਕੇ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸਨੂੰ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਨਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਹੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਕੰਟਰੋਲ ਯੰਤਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਈਅਰ-ਮੁਫਸ ਅਤੇ ਈਅਰ-ਪਲੱਗਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿਰੁੱਧ ਆਖਰੀ ਹਥਿਆਰ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ:

**ਈਅਰ-ਮੁਫਸ** - ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਢੱਕਦੇ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੇਹਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸੀਲਾਂ ਅਤੇ ਈਅਰ-ਮੁਫਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੈਂਡਬੈਂਡ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਖਿੱਚੋ - ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕੱਸਿਆ ਰਹੇ।

**ਈਅਰ-ਪਲੱਗਜ਼** - ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਫਿੱਟ ਕਰਨੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਅਕਸਰ ਉਹ ਇੰਝ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਈਅਰ-ਪਲੱਗ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਹੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਮੁੜਕੇ ਵਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਧੋਤੀਆਂ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਪਤਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਹੈ।

**ਸੈਸੀ-ਇਨਸੱਰਟਸ/ਕੈਪਸ** - ਈਅਰ-ਪਲੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਹੈਂਡਬੈਂਡ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੱਸਿਆ ਰਹੇ। ਇਹ ਸਾਈਨ ਉਸ ਏਰੀਏ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਪਹਿਨਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਇਹ ਸਾਈਨ ਉਸ ਏਰੀਏ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਪਹਿਨਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਐਚਐਸਈ ਦਾ ਮੁਫਤ ਲੀਫਲੈਟ **Noise at work INDG362(rev1)** ਅਤੇ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਨੋਈਜ਼ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.hse.gov.uk/noise](http://www.hse.gov.uk/noise) ਦੇਖੋ।

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਇਨਫੋਲਾਈਨ ਦਾ ਨੰਬਰ ਘੁਮਾਉ ਫੋਨ: 0845 345 0055 ਫੈਕਸ: 0845 408 9566 ਟੈਕਸਟਫੋਨ: 0845 408 9577 ਈ-ਮੇਲ: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ: HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, ਜਾਂ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk) ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਕੋਲੋਂ 25 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਦੇ ਪੈਕ ਵਿਚ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ISBN 0 7176 6166 0. ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਕੋਲੋਂ ਮੁਫਤ ਸਿੰਗਲ ਕਾਪੀ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਫੋਨ: 01787 881165.

© ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਕਾਰਪੋਰੇਟਿਵ। ਇਸਤਹਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਤਸਦੀਕੀ ਜਾਂ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਮਕਸਦਾਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 10/05. ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਜੋਂ ਐਚਐਸਈ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇਵੋ।

INDG363 (rev 1) 10/05 C3200

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਅਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।