

“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ?”



ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ

- » ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ **ਜਾਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ** ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- » ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ **ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ** ਹੈ।
- » ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ **ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ** ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਹਨਾਂ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ **ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ** ਹੈ।

ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ **ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਕਟ (OHSA)** ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ **ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ**।

OHSA ਦੁਆਰਾ ਕੌਣ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ **ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ**, ਭਾਵੇਂ ਯੂਨੀਅਨਾਈਜ਼ਡ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, OHSA ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ** ਲਈ ਹਰ ਉਚਿਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।—OHSA 25(2)(h)

ਵਰਕਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੀ ਫਰਜ਼ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- » ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ **ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ** ਕਰੋ।
- » ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ **ਧਾਰਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋ**।
- » ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ **ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ** ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- » ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦੀ **ਰਿਪੋਰਟ** ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦਿਓ।



ਜਾਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ **ਸਿਖਲਾਈ** ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ:



ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ



ਜਾਣੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ **ਜਾਣਕਾਰੀ** ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ



ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ



ਕੰਮ 'ਤੇ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

OHSA ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਰ **ਵਾਜਬ ਤਰੀਕੇ** ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

OHSA ਦੇ ਨਾਲ, ਅਜਿਹੇ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- » ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ **ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਿਖਲਾਈ**।
- » ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ** ਜਾਂ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- » ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ** ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

28 ਅਪਰੈਲ ਨੌਕਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਰੇ ਗਏ ਅਤੇ ਜੁਖਮੀ ਹੋਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰਤ **ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਗ ਦਿਵਸ** ਹੈ। 1984 ਤੋਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ, ਇਸਨੂੰ 1991 ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਇਹ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਕਾਮੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਅਨਾਂ **28 ਅਪਰੈਲ** ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਰੇ ਗਏ ਅਤੇ ਜੁਖਮੀ ਹੋਏ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਫੁੱਲ ਮਾਲਾਵਾਂ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ JHSC ਜਾਂ HSR ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨਾਲ **1-877-202-0008** 'ਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **www.labour.gov.on.ca** 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਮੰਤਰਾਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਨੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਯੂਨੀਅਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਵਰਕਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ (1-855-659-7744)** ਜਾਂ **ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੀਨਿਕ (1-877-832-6090)** ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। **ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!**

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ **ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ** ਹੈ:

- » ਜੇ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ **ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ** ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ; ਜਾਂ
- » ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਵਰਕਪਲੇਸ ਹਿੰਸਾ** ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਹੈ।

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

01

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ **ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ** ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

02

ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ JHSC ਜਾਂ HSR ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ **ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

03

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਂਚ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ **ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ** ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

04

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ **ਵਾਜਬ ਆਧਾਰ** ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਲਕ ਕੋਲ **ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੇਬਰ ਇੰਸਪੈਕਟਰ** ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜੁਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ (ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ) ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਬੰਧਤ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

