Punjabi

<u>ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (Homeworking)</u>

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਨਿਯੋਜਕਾਂ (ਐਮਪਲਾਇਰਜ਼) ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ, ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਨਿਯੋਜਕ ਲਈ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕੰਮ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ (ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਟ ਵਰਕ ਐਕਟ) ਕਾਨੂੰਨ 1974, ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਤੇ, ਆਪਣਾ ਕਾਰੋ-ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ, ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿਯਮ, ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਤੇ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ 1999, ਵੀ.ਡੀ.ਯੂ. ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ 1992, ਹੱਥੀ (ਮੈਨੂਅਲ) ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ 1992, ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ 1998 ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ 2002 ਆਦਿ।

ਕੰਮ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ 1999 ਅਧੀਨ, ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ। ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। **ਖ਼ਤਰਾ** ਅਜਿਹਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ **ਖ਼ਤਰੇ** ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। **ਖ਼ਤਰੇ** ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਪੰਜ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

1. ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ।
2. ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ।
4. ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
5. ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਗੇ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ।

ਕਦਮ 1

ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਰਹੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖਣਾ।

ਕਦਮ 2

ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ, ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ 3

ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਿਯੋਜਕ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲਟਕਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨਾਲ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯੋਜਕ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੱਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਯੋਗ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਟਕਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਡੈਸਕ ਦੇ ਥੱਲੇ ਟੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਖ਼ਤਰੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ, ਨਿਯੋਜਕ ਕੰਮ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਂ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 11 ਪੜ੍ਹੋ)।

ਕਦਮ 4

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖਣਾ

ਜਿਹਨਾਂ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਕੋਲ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਸਮੇਤ ਪੰਜ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਕਦਮ 5

ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਗੇ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ

ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ

ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ

ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਕਰਨਾ।

ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿੱਠ (ਬੈੱਕ) ਨੂੰ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਸੂਚੀ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਇਕ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ :

- ਬੋਝ, ਜਿਹੜਾ ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ, ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ, ਫ਼ੜਨ ਨੂੰ ਔਖਾ ਜਾਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨੂੰ ਲੁਟਕਦਾ ਫ਼ਿਰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਚੁੱਕਣਾ, ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜਾਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਕਰਨਾ ਕਸੁੱਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਧੱਕਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ।
- ਬੋਝ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਮੋੜਨਾ ਅਤੇ ਟੇਢਾ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਚੁੱਕਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਜਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟਰਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਭਾਰ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 1992 ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ, ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ।
- ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਜੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੁੜਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਧੜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੋੜਨਾ।
- ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕੋ।
- ਭਾਰ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਲਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤਿੱਖੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਲਵੋ।
- ਅੱਧੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਬੈਂਚ ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

ਜਿਹੜੇ ਨਿਯੋਜਕ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਹੈ ਕਿ :

- ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਸਹੀ ਹੈ।
- ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੰਮ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇਗਾ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਖਿਅਤ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਕਣ।
- ਜਿਹੜੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਗਾਰਡ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਦੀਂਆਂ ਚੀਜਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਬਚਾਓ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 1998 ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੰਮ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 1992 ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ।

ਜੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਯੋਜਕ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਿਯੋਜਕ ਦੀ ਹੈ। ਨਿਯੋਜਕ ਕੇਵਲ ਉਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਲਈ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ **ਉਹ** ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਸੌਕਿਟਾਂ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਜਾਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਯੋਜਕ ਜਿਹੜੇ ਸਾਧਾਰਨ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ :

- ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਪਲੱਗ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹਨ।

- ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।
- ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਪਲੱਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਾਰਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਜਿੱਥੋਂ ਪਲੱਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਕਵਰ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਢਿੱਲੇ ਪੇਚ ਜਾਂ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੱਵਰ ਨੂੰ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ਰਾਬ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਤਾਰਾਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਜਲੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਚੈੱਕ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਡ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤਾਰ ਲਮਕਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਕੋਈ ਤਾਰ ਲਮਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਡੈਸਕ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਥੱਲੇ ਟੰਗ ਦਿਓ।

ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੰਮ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 1989 ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ :

- ਕੀ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਖੋਰਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹ ਗੰਧ/ਹਵਾੜ ਛੱਡਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਫ਼ੜ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ?

ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੇਵਲ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ। ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸੰਬੰਧੀ (ਸੀ.ਐਚ.ਆਈ.ਪੀ. 3) ਕਾਨੂੰਨ 2002 ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਸੰਗਤਰੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਲੇਵਲ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਯੋਜਕ ਦੁਆਰਾ, ਕੰਮ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਨਿਯੋਜਕ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 2002 ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਿਯੋਜਕ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹਨ :

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਯੋਜਕ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੇਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ਤਰੇ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਉਣ ਲਈ ਦੇਣੇ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਿੱਥੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਦੀਆਂ ਤਾਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ਉਚਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਹਵਾੜ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੱਖਾ ਲਗਵਾ ਕੇ ਦੇਣਾ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣੇ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਰਕਰ ਖ਼ਤਰੇ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 2002 ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਨ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਦੋਹਾਂ ਹੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖਣਾ)।

- ਜਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ, ਉਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ।

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੰਮ ਤੇ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 2002 ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਐਸਬੈਸਟਸ (ਇਕ ਨਾ ਜਲਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ) ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 2002 ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਡਿਸਪੱਲੇ ਯੂਨਿਟ (ਸਕਰੀਨ) ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਡਿਸਪੱਲੇ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਡਿਸਪੱਲੇ ਸਕਰੀਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ) ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 1992 ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਮਿਲਵੀਂਆਂ ਸੋਧਾਂ) ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 2002 ਵਿੱਚ ਸੋਧਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਕਰੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਵੀ.ਡੀ.ਯੂਜ਼. ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ (ਵਰਕ ਸਟੇਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਅੰਗੜਾਈ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ, ਗੁੱਟਾਂ, ਬਾਹਾਂ, ਗਰਦਨ, ਮੋਢਿਆਂ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕਰੀਨ ਨੂੰ ਉਸ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਕਰੀਨ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ ਨਾ ਪਵੇ।

ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਲਈ ਸਕਰੀਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੀ.ਡੀ.ਯੂ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਕਲੇਮ ਆਪਣੇ ਨਿਯੋਜਕ ਕੋਲੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਦੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਵੀ.ਡੀ.ਯੂਜ਼. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ :

- ਕੀ ਸਕਰੀਨ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਥਰਥਰਾਹਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ?
- ਕੀ ਸਕਰੀਨ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ ਜਾਂ ਪਰਛਾਵਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ?
- ਕੀ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਕਰੀਨ ਦੀ "ਚਮਕ" ਅਤੇ "ਫ਼ਰਕ" ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਕਰੀਨ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਆਸਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ?
- ਕੀ ਕੀਬੋਰਡ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਰਕਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਸਕਰੀਨ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਫ਼ ਹੈ; ਕੀ ਉਸ ਤੇ ਧੂੜ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਈ ਹੋਈ?
- ਕੀ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ?
- ਕੀ ਵੀ.ਡੀ.ਯੂਜ਼. ਨੂੰ ਡੈਸਕ ਤੇ ਸਹੀ ਕੋਣ (ਐਂਗਲ) ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੇਢੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿੰਗੇ-ਟੇਢੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ?
- ਕੀ ਡੈਸਕ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਥਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ?
- ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਥਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਰਕਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਡੈਸਕ ਅਤੇ ਵੀ.ਡੀ.ਯੂ. ਵਿਚਕਾਰ ਆਸਾਨੀ ਘੁੰਮ-ਫ਼ਿਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ?

ਨਵੀਂਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂਵਾਂ

ਗਰਭਵਤੀ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਯੂਰਪੀਅਨ ਨਿਦੇਸ਼ਕ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਨਵਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਸੰਨ 1994 ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 1999 ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਵਰਕਰਾਂ ਵਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਵੀਂਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਬਲਕਿ ਨਾ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਹਾਲੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਉਹ ਵਰਕਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਪਿੱਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੰਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। "ਜੰਮ ਦੇਣ" ਦਾ ਵਰਨਣ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ "ਜਿੰਦਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਮਰੇ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।"

ਨਵੀਂਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂਵਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵਿਚ ਨਵੀਂਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਫ਼ੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 1981 ਅਧੀਨ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਫ਼ੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੰਮ ਤੇ ਫ਼ੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਢਲੀ ਸਲਾਹ ਨਾਂ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ (ਸਫ਼ਾ 12 ਪੜ੍ਹੋ)।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀ

ਕੰਮ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦਿ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 1974 ਦੇ ਭਾਗ 2 (4) ਅਧੀਨ ਮਾਨਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਟਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਲਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 1993

ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ, ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਸ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਅਵੱਸ਼ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸਰ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਿਰ ਵੀ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ, ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੱਟਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 1995 (ਆਰ.ਆਈ.ਡੀ.ਡੀ.ਓ.ਆਰ 95)

ਸੋਧਿਆ ਹੋਇਆ ਆਰ.ਆਈ.ਡੀ.ਡੀ.ਓ.ਆਰ ਕਾਨੂੰਨ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 1996 ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਸੱਟਾਂ-ਚੋਟਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਦਾ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ-ਚੋਟਾਂ, ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਨਿਯੋਜਕ ਕੋਲ ਕਰਨ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਇਨਸਪੈਕਟਰ

ਐਚ.ਐਸ.ਈ. ਇਨਸਪੈਕਟਰ, ਐਚ.ਐਸ.ਡਬਲਯੂ.ਏ. ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ

ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਨਪੈਸਟਰ ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਦਾ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ :

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਿਕ ਐਚ.ਐਸ.ਈ. ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ (ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਿਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚੋਂ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਕਸੇਕਿਊਟਿਵ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇਖੋ)।

- ਟਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ

- ਰੀਜ਼ਨਲ ਹੋਮਵਰਕਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ (ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਪੜ੍ਹੋ) :

Blackburn Borough Council
Women's Resource Centre
Regent House
Regent Street
Blackburn
BB1 6BH
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 01254 260736

Coventry City Council
Homeworking and Womens
Employment Officer
Regeneration Services
Coventry Canal Basin
John Sinclair House
St Nicholas Street
Coventry
CV1 4LY
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 024 7683 1285
ਈਮੇਲ: vera.hyare.coventry.gov.uk

Homeworkers' Campaign for Change
116 St Peter's Road
Leicester
LE2 1DE
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0116 2470940

Homeworkers' Helpline
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 174095

Rochdale Borough Council
Homeworking Development Project
PO Box 39
39 Municipal Offices
Smith Street
Rochdale
OL16 1LQ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 01706 864377
ਈਮੇਲ: homeworking@rochdale.gov.uk

National Group on Homeworking
Office 26
30-38 Dock Street
Leeds
LS10 1JF
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0113 245 4273

Pay and Employment Rights Service
Field House
15 Wellington Road
Dewsbury
WF13 1HF
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 01924 439618

ਲਾਭਦਾਇਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਐਚ.ਐਸ.ਈ. ਬੁੱਕਸ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਕੰਮ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਬੰਧ। Management of Health and Safety at Work Regulations 1999. ਅਮਲ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਮਾਨਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕੋਡ L21 2000 ISBN 0 7176 2488 9

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

ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ। Work Equipment Regulations 1998. ਅਮਲ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਮਾਨਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕੋਡ ISBN 0 7176 1626 6

ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਰੱਖਣਾ। Manual Handling Operations Regulations 1992. Guidance on Regulations ISBN 0 7176 2823 X

Getting to grips with manual handling: ਨਿਯੋਜਕਾਂ ਲਈ ਸੰਖੇਪ ਅਗਵਾਈ INDG143 (rev2) (ਇਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫ਼ਤ; ISBN 0 7176 2828 0. (10 ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਪੈਕ ਦੀ ਕੀਮਤ)

ਡਿਸਪੱਲੇ ਸਰਕੀਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992 as amended by the Health and Safety (Miscellaneous Amendments) Regulations 2002. Guidance on Regulations ISBN 0 7176 2582 6

The law on VDUs: An easy guide HSG90 ISBN 0 7176 2602 4

Working with VDUs INDG36 (rev2) (ਇਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫ਼ਤ; ISBN 0 7176 2222 3. (10 ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਪੈਕ ਦੀ ਕੀਮਤ)

ਕੰਮ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਦਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ। Personal Protective Equipment at Work Regulations 1992. Guidance on Regulations ISBN 0 7176 0415 2

Electricity at work: Safe working practices HSG85 (ਦੂਸਰਾ ਐਡੀਸ਼ਨ) ISBN 0 7176 2164 2

Memorandum of guidance on the Electricity at Work Regulations 1989. Guidance on Regulations HSR25 ISBN 0 7176 1602 9

ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ। The Control of Substances Hazardous to Health Regulations 2002. ਅਮਲ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਮਾਨਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕੋਡ L5 ISBN 0 7176 2534 6

COSHH: A brief guide to the Regulations. What you need to know about the Control of Substances Hazardous to Health Regulations 2002 (COSHH) INDG136 (rev2) (single copies free; ISBN 0 7176 2677 6 for priced packs of 10 copies)

The idiot's guide to CHIP 3 INDG350 (ਇਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫ਼ਤ ; ISBN 0 7176 2333 5.ਪਰ10 ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਪੈਕ ਦੀ ਕੀਮਤ)

5 steps to risk assessment INDG163 (rev1) (ਇਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫ਼ਤ ; ISBN 0 7176 1565 0. (10 ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਪੈਕ ਦੀ ਕੀਮਤ)

A guide for new and expectant mothers who work INDG373 HSE Books 2003 (ਇਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫ਼ਤ, ISBN 0 7176 2614 8. (10 ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਪੈਕ ਦੀ ਕੀਮਤ)

Basic advice on first-aid at work INDG347 HSE Books 2002 (ਇਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫ਼ਤ ; ISBN 0 7176 2261 4. (10 ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਪੈਕ ਦੀ ਕੀਮਤ)

ਕੰਮ ਤੇ ਫ਼ੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ। Health and Safety (First-Aid) Regulations 1981.ਅਮਲ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਮਾਨਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕੋਡ L74 ISBN 0 7176 1050 0

Safety representatives and safety committees (ਤੀਸਰਾ ਐਡੀਸ਼ਨ) L87 ISBN 0 7176 1220 1

RIDDOR explained HSE31 (rev1) (ਇਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫ਼ਤ ; ISBN 0 7176 2441 2. (10 ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਪੈਕ ਦੀ ਕੀਮਤ)

A Guide to the Reporting of Injuries, Diseases and Dangerous Occurrences Regulations 1995 (ਦੂਸਰਾ ਐਡੀਸ਼ਨ) L73 ISBN 0 7176 2431 5

Health and safety of homeworkers: Good practice case studies Research Report RR262 HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2888 4 (also available at www.hse.gov.uk)

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਪਤਿਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਅਤੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਐਚ.ਐਸ.ਈ. ਦੇ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਐਚ.ਐਸ.ਈ. ਬੁੱਕਸ ਤੋਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ : HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 01787 881165 ਫ਼ੈਕਸ: 01787 313995 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.hsebooks.co.uk (ਐਚ.ਐਸ.ਈ. ਦੇ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬੱਦ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪਰਚੇ ਐਚ.ਐਸ.ਈ. ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਪਤਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ : www.hse.gov.uk.)

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਐਚ.ਐਸ.ਈ. ਦੇ ਇਨਫ਼ੋਲਾਈਨ ਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: 08701 545500 ਫ਼ੈਕਸ: 02920 859260 ਈਮੇਲ: hseinformationservices@natbrit.com ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ :HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG.

ਇਹ ਪਰਚਾ 15 ਪਰਚਿਆਂ ਦੇ ਪੈਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪਤੇ ਤੋਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਕੀਮਤ 5 ਪੌਂਡ ਹੈ। (ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਚਿਆਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਤੇ ਕੀਮਤ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ)। HSE Books ISBN 0 7176 1204 X

ਇਹ ਅਗਵਾਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇਨਸਪੈਕਟਰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਚੰਗੇ ਅਮਲ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਦੇਣ ਲਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© *Crown copyright* This publication may be freely reproduced, except for advertising, endorsement or commercial purposes. First published 7/96. Please acknowledge the source as HSE.

Printed and published by the Health and Safety Executive
C125 INDG226 Reprinted 1/05