HSE

Health and Safety Executive

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

Punjabi

This is a **Punjabi** language version of leaflet ISBN 978 0 7176 6501 3, published 04/09

ਇਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ, ਜੋ ਕਿ 04/09 ਨੂੰ ਪਰ੍ਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਦਾ ਵੈਬ-ਅਨੁਕੂਲ ਸੰਸਕਰਣ ਹੈ

ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਿਰ੍ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਰਾਹੀਂ ਬੀਮਾਰ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

1 ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ। ਇਹ ਜੋਖ਼ਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2 ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਕਿ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਿਰ੍ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।
3 ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰ੍ਤਿਨਿਧੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
4 ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।
5 ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੱਪੜੇ ਦੇਣੇ ਜਿਨਹ੍ਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6 ਟੋਇਲਟਾਂ, ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਧੋਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ।
7 ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀਆਂ।
8 ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਇੰਸੀਡੈਂਟ ਕਾਨਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ (ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ) ਨੂੰ **0345 300 9923** ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ। ਦੂਜੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ **www.hse.gov.uk** ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ।
9 ਅਜਿਹਾ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਰਾਹੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇ। ਮੌਜੂਦਾ ਬੀਮਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਛਪੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟਰੋ੍ਨਿਕ ਕਾਪੀ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪ੍ਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕੋ।
10 ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਕਾਮੇ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

1 ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਹੋਈ ਹੈ।
2 ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਉਚਿਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।
3 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ।
4 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੰਮ ਜਾਂ ਨਾਕਾਫੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਜੋਖ਼ਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ (ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰ੍ਤਿਨਿਧੀ) ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

1 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਤਿਨਿਧੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

2 ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3 ਜੇ, ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਗੂਕਰਣ ਅਥਾਰਿਟੀ ਅਤੇ ਇੰਪਲੋਇਮੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਅਡਵਾਇਜ਼ਰੀ ਸਰਵਿਸ (ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ) ਦਾ ਪਤਾ HSE ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ **www.hse.gov.uk** ਰਾਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਫਾਇਰ ਐਂਡ ਰੇਸਕਿਊ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਅੱਗ ਅਤੇ ਬਚਾਓ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਫਾਇਰ ਆਫ਼ਿਸਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਹੱਕ

ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਬੰਧੀ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ **www.gov.uk** ਤੇ ਲਵੋ।

ਵਧਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਪਰਚਾ www.hse.gov.uk/pubns/books/lawleaflet.htm ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰ ਕਈ ਰੂ ਪਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

© *ਕਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੇਰਵੇ ਲਈ *www.hse.gov.uk/copyright.htm* ਤੇ ਜਾਓ। ਪਹਿਲੀ ਵਾ ਪਕਾਸ਼ਤਿ 04/09.