ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਮਤੀ:
ਕਾਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਗਾਈਡ
Your health, your safety: A guide for workers

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਕਾਂਗਰਸ (ਟੀਯੂਸੀ) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਅਗਜ਼ੈਕਟਿਵ (ਐਚਐਸਈ) ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਐਚਐਸਈ ਇਕ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸੇਹਤ, ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੀਯੂਸੀ 6.5 ਮਿਲੀਅਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੁੱਲ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ 70 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਟਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਉਤੇ ਮੁਨਾਸਬ ਮਿਆਰਾਂ ਲਈ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ (ਫੁਲ - ਜਾਂ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ, ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮਾਨੈਂਟ), ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਹੱਕ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਲਕ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਕ ਐਕਸਪੀਅਰੈਂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨ, ਅਪਰੈਂਟਿਸ, ਚੈਰਟੀ ਵਰਕਰ, ਮੋਬਾਈਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਹੋਮ ਵਰਕਰ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪਰੇਰੀ, ਕੈਜ਼ੁਅਲ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ ਵਰਕਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣੇ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਾ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ ਬਿਜ਼ਨੈਸ/ਏਜੰਸੀ, ਗੈਂਗਮਾਸਟਰ, ਕੌਨਟ੍ਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਹਾਇਰਰ ਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ:

- ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਿਆਂ ਉਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ।
- ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦਾ।
- ਜੇ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਵਾਰੇ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਤਾਂ, ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਐਚਐਸਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ।
- ਟਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਬਨਣ ਦਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਹੋ ਤਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਤਨਖਾਹ ਸਮੇਤ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਣ ਦਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟ ਦਾ ਬ੍ਰੇਕ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ ਸਮੇਤ ਸਾਲਾਨਾ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲੈ ਸਕਣ ਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ (ਜਾਂ ਨਾ ਕੀਤੇ) ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ।
- ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਸਬੰਧੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ, ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਛੇੜਛਾੜ, ਜਾਂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਲਕ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਕੰਮ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਤਾਵਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਿਆਂ ਵਾਰੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਰੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਫ੍ਰਸਟ-ਏਡ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਲਕ ਵਲੋਂ, ਬਿਨਾਂ ਕੀਮਤ, ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਮਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ, ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਬੂਟ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਮਾਨ, ਦਸਤਾਨੇ, ਮਾਸਕ ਆਦਿ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਸੇਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੇਹਤਕ ਮੁਆਇਨੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸੇਹਤਕ ਮੁਆਇਨੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਆਇਨਾ।

(ਨੋਟ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੈਲਫ-ਇੰਪਲਾਯੇਡ ਹੋ ਤਾਂ ਫ੍ਰਸਟ ਏਡ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸੇਹਤਕ ਮੁਆਇਨਿਆਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- *ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਲਾਅ:* ਇਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਾਲਸੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਕਪਲੇਸ ਵਿਚ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਇੰਪਲਾਯਰਜ' ਲਾਏਬਿਲਟੀ (ਕੰਪਲਸਰੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ) ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਵਾਰੇ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 08701 545500 ਤੇ, ਜਾਂ ਟੀਯੂਸੀ ਦੀ ਨੋ ਯੁਅਰ ਰਾਈਟਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0870 600 4882 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁੱਕਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 08701 545500 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਅਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਪਏ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ ਟ੍ਰਾਈਬਿਊਨਲ ਕੋਲ ਸ਼ਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਟਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।