ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

Understanding the Risks of Musculoskeletal Injury (MSI)

ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਮਚਕੋੜ, ਕੱਸ ਪੈਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ

An educational guide for workers on sprains, strains, and other MSIs

WORKSAFE BC

WORKING TO MAKE A DIFFERENCE
worksafebc.com

Workers' Compensation Board of B.C.

ਵਰਕਸੇਫ਼ ਬੀਸੀ ਬਾਰੇ

ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ (ਵਰਕਰਜ਼ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ) ਇਕ ਆਜ਼ਾਦ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬੋਰਡ ਆਫ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼ ਵਲੋਂ ਕ ੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਨਸ਼ੋਅਰੈਂਸ ਦੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮਾਂ ਦੇ ਧਨ ਨਾਲ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਰਜਿਸਟ੍ਰਡ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਮਦਨੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਕਰਜ਼ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਐਕਟ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦਿਆਂ ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਤੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮੁਚੇ ਵਰਕਸੇ ਫ਼ ਬੀਸੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਬਹਾਲੀ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੈ।

ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ ਦਾ ਜਨਮ 1917 ਵਿਚ ਬੀ.ਸੀ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਚੋਂ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਅਧੀਨ ਕਾਮਿਆਂ ਨੇ ਨੋ-ਫਾਲਟ ਇਨਸ਼ੋਅਰੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਫ਼ੀਸ ਮਾਲਕਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਅਧੀਨ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਉਤੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਮੁਕੱਦਮਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਵਰਕਸੇਫ਼ ਬੀਸੀ ਸੁਰੱਖਿਅ ਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਉਤੇ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਮੁੜ-ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਭੱਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ

ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਕੰਮ-ਸਥਾਨ ਉਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੰਮ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰ ਨਾ। ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਗੁਪਤ ਕਾਲਾਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ: 604–276–3100, ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ ਹੈ: 1 888 621-7233 (621-SAFE)।

ਵੀਕਐਂਡ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਵਾਪਰਨ ਵਲੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ ਫੋਨ ਕਰੋ: 604-273-7711, ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-866-922-4357 (WCB-HELP)।

ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

Understanding the Risks of Musculoskeletal Injury (MSI)

ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਮਚਕੋੜ, ਕੱਸ ਪੈਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ

An educational guide for workers on sprains, strains, and other MSIs

WORK SAFE BC

WORKING TO MAKE A DIFFERENCE

worksafebc.com

ਵਰਕਸੇਫ਼ ਬੀਸੀ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼

ਵਰਕਸੇਫ਼ ਬੀਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਪੇਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਰਕਰਜ਼ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਐਕਟ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰੰਸ਼ ਵੀ ਇਸ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਉਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ: WorkSafeBC.com

ਕੁਝ ਛਪ ਚੁੱਕੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਖ਼ੀਦਣ ਲਈ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ:

ਫੋਨ:	604 232-9704
ਟੌਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ:	1 866 319-9704
ਫੈਕਸ:	604 232-9703
ਟੌਲ ਫ੍ਰੀ ਫੈਕਸ:	1 888 232-9714

ਔਨ ਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ: ਇਹ WorkSafeBC.com ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਕੱਢ ਕੇ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ (Publications) ਉਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ; ਤੇ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿੰਕ ਦੇ ਮਗਰ ਮਗਰ ਕਲਿੱਕ ਕਰਦੇ ਜਾਓ।

ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ – 2001, 2006 ਵਰਕਰਜ਼ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਔਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਵਰਕਰਜ਼ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਉਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦ ੀ ਕਾਪੀ ਕਰਨ, ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਪਣ, ਅਤੇ ਵੰਡਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਇਹ ਵਰਕਰਜ਼ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਔ ਫ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਔਫ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਏ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਾ ਹੀ ਕਾਪੀ ਕੀ ਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਵਿਚ ਜੋੜ ਕੇ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2006 ਅਡੀਸ਼ਨ

ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਡੈਟਾ ਵਿਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਸੂਚੀਕਰਣ
ਮੁੱਖ ਦਾਖ਼ਲਾ ਇਸ ਟਾਈਟਲ ਥੱਲੇ ਹੈ:
Understanding the risks of musculoskeltal injury (MSI):
an educational guide for workers on sprains, strains and other MSIs. –
2001 ed.

Irregular.
ISSN 1499-2388 = Understanding the risks of musculoskeltal injury, MSI

1. Musculoskeletal systern – Wounds and injuries.
I.. Worker’s Compensation Board of British Columbia.

RD97.5.U52 2001 613.6’2 C2001-960221-9

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ 1

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ 2

ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੰਭਵ ਅਸਰ 2

ਇਲਾਜ 2

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ 3

ਜ਼ੋਰ (ਫੋਰਸ) 4

ਦੁਹਰਾਉ (ਰੈਪੀਟੀਸ਼ਨ) 8

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ (ਵਰਕ ਪੌਸਚਰ) 9

ਸਥਾਨਕ ਛੋਹ-ਬੋਝ 12

ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰ 13

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ 15

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕੰਮਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ 15

ਮਾਲਕ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ 15

ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ
ਕਾਮੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ 16

ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? 18

ਮਦਦ ਲੈਣਾ 20

ਮਾਨਤਾ

ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਬੀ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਲਿਖਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜਚੋਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ। ਇਸ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ - ਜਿਵੇਂ ਸਾਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ, ਸਾਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਅਤੇ ਇਕੋ ਕੰਮ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰੀ ਜਾਣਾ - ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਮਚਕੋੜ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੱਠਿਆਂ (ਮਸਲਾਂ), ਨਸਾਂ, ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ (ਯੋਜਕ ਤੰਤੂਆਂ), ਤੰਤੂਆਂ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਧੌਣ, ਮੋਢਿਆਂ, ਬਾਹਾਂ, ਗੁੱਟਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ (ਮਸਲਾਂ) ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਡਸਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਸੱਟਾਂ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਬੀ ਵਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਲੇਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਕਲੇਮ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇਕੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਪੱਠਿਆਂ (ਮਸਲਾਂ) ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ) ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਇੰਡਸਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਮਿਆਂ, ਮਾਲਕਾਂ, ਅਤੇ ਜੋਇੰਟ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੀ:

- ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਿਹਤ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਕੀ ਹੈ?

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ, ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ (ਮਸਕੁਲੋਸਕੈਲਟੇਲ) ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ "ਪੱਠਿਆਂ, ਨਸਾਂ, ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ, ਜੋੜਾਂ, ਤੰਤੂਆਂ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਰਮ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਉਹ ਸੱਟਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਚਕੋੜ ਆਉਣਾ, ਕੱਸ ਅਤੇ ਸੋਜ ਪੈਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਵਧਦੀਆਂ ਹੋਣ।" (ਹਿੱਸਾ 4, ਸੈਕਸ਼ਨ 4.46)।

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ, ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਫੌਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ *ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ* ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸੋਜ
- ਲਾਲੀ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ

ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੇਖੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਸੁੰਨਤਾ
- ਝੁਣਝੁਣੀ
- ਦਰਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਜੇ ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਨਡੈਂਟ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਇਕ ਦਮ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਤੋਂ – ਜਾਂ ਉਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਟ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੰਭਵ ਅਸਰ

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਨਾਲ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਧੌਣ, ਪਿੱਠ, ਮੋਢਿਆਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਮਚਕੋੜ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਟੈਂਡਨਾਈਟਸ (ਕਿਸੇ ਨਸ ਵਿਚ ਸੋਜ, ਜੋ ਕਿ ਨਰਮ ਮਾਸ ਦਾ ਇਕ ਗਰੋਹ ਹੈ ਜੋ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ)
- ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਸਿੰਡਰਮ (ਗੁੱਟ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਸ ਤੇ ਦਬਾਅ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁੰਨਤਾ, ਝੁਣਝੁਣੀ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੱਥ, ਗੁੱਟ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਕੂਹਣੀ ਤੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ)

ਇਲਾਜ

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਵਿਚ, ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਠੰਢੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਰੱਖਣਾ, ਦਵਾਈ, ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਜਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ (ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰਜ਼) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੱਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਮੇ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ, ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੀੜੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਸੂਤੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਝੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਸ ਵਰਕਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕੋਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਹੈ।

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਜ਼ੋਰ (ਫੋਰਸ)
- ਦੁਹਰਾਉ (ਰੈਪੀਟੀਸ਼ਨ)
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ (ਵਰਕ ਪੌਸਚਰ)
- ਸਥਾਨਕ ਛੋਹ-ਬੋਝ (ਲੋਕਲ ਕੋਨਟੈਕਟ ਸਟਰੈੱਸ)

ਖਤਰੇ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ, ਸਮੇਂ (ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ) ਅਤੇ ਆਕਾਰ (ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਫਾ 13 ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਬੋਝ ਜੋ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਅਤੇ ਹਾਲਤ–** ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਵੀਂ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਕਸੂਤੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- **ਹੱਥੋਂ ਕੱਢੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਖਾਸੀਅਤਾਂ –** ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਿਹੜੀ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੈਂਡਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ –** ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਠੰਢ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਹਵਾ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ –** ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਕ ਕਾਮਾ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਕਾਮੇ ਨਾਲੋਂ ਸੱਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਖਤਰਿਆਂ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸਿਰਫ ਹੋਂਦ ਹੀ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਾ ਅਤੇ ਕਾਮਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਖਾਸੀਅਤਾਂ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਹਰ ਕਾਮੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਮੇ ਦਾ ਕੱਦ, ਔਰਤ ਜਾਂ ਮਰਦ, ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ)।

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇ ਸਫਿਆਂ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ੋਰ

ਕੋਈ ਕਾਮਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ (ਮਸਲਾਂ) ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਤੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹਲਕੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫੜਣ ਨਾਲ ਵੀ (ਜਿਵੇਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਮਾਊਸ) ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ:

- ਚੁੱਕਣ, ਨੀਵਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਜ਼ੋਰ
- ਧੱਕਣ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਜ਼ੋਰ
- ਕੱਸ ਕੇ ਫੜਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਜ਼ੋਰ

4-7 ਸਫਿਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

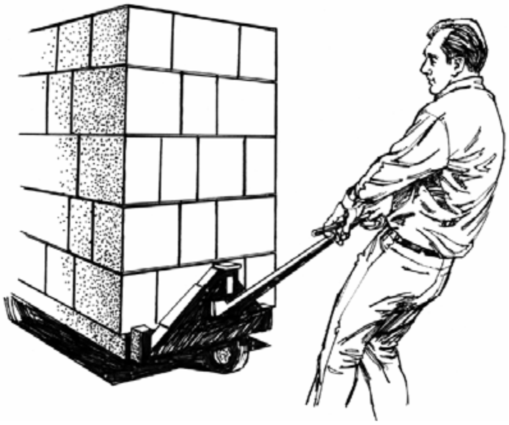
ਚੁੱਕਣਾ, ਨੀਵਾਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲਿਜਾਣਾ

ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ, ਨੀਵਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

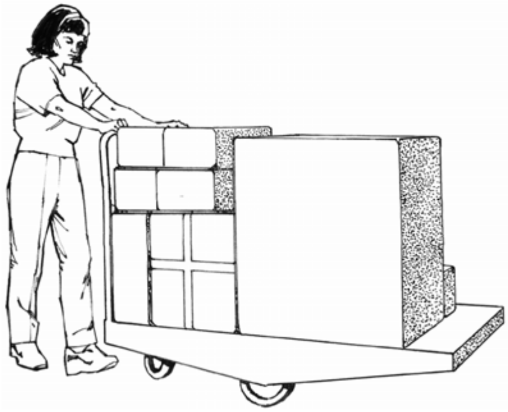
ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਧੱਕਾ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ

ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



ਭਾਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਧੱਕਾ ਲਾਉਣਾ, ਖਿੱਚਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪਿੱਠ ਦੇ ਤਾਕਤਵਰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੱਸ ਕੇ ਫੜਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਜ਼ੋਰ

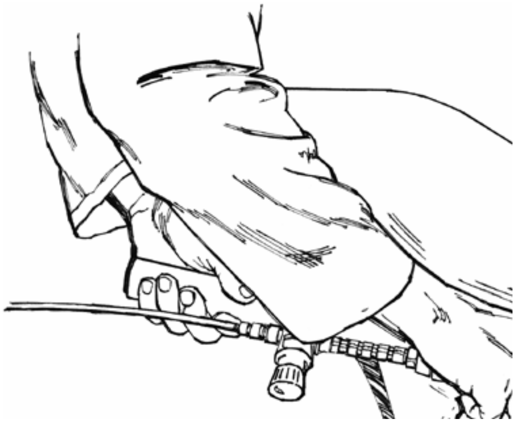
ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੱਸ ਕੇ ਫੜਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਕਾਮਾ ਛੋਟੇ ਸੰਦ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਫੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਕਾਮਾ ਤਿਲਕਵੀਂ ਜਾਂ ਕਸੂਤੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਫੜਣੀ ਔਖੀ ਹੈ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਫੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀਆਂ ਹਨ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫੜਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਫੜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਥਰਕਦੇ ਸੰਦ ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਕਾਮੇ ਨੇ ਭਾਰੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਫੜਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਨ।
- ਸੰਦਾਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਕਸੂਤੀ ਹੈ।
- ਕਾਮੇ ਦੇ ਹੱਥ ਠੰਢੇ ਹਨ।

ਸਫਾ 6-7 ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪਕੜ-ਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

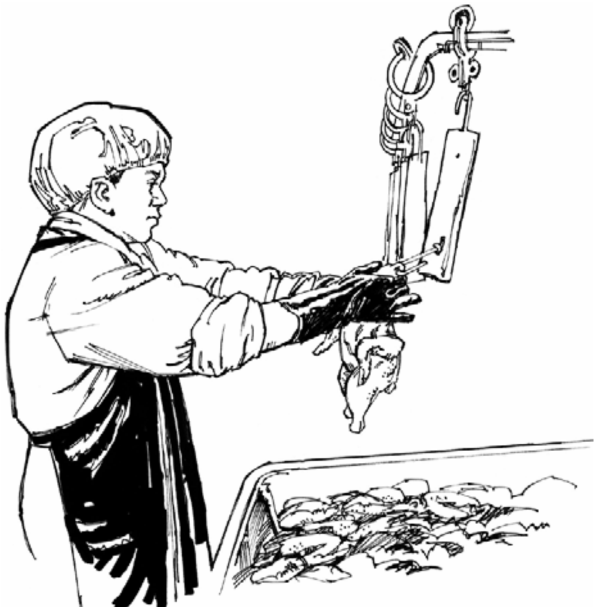
ਚੂੰਢੀ-ਪਕੜ *ਸ਼ਕਤੀ-ਪਕੜ*

ਜਦੋਂ ਵਰਕਰ ਚੂੰਢੀ-ਪਕੜ (ਖੱਬੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪੱਠੇ ਸ਼ਕਤੀ-ਪਕੜ (ਸੱਜੇ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਵਰਕਰ ਥਰਕਦੇ ਟੂਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਰ) ਨੂੰ, ਨਾ ਥਰਕਦੇ ਟੂਲ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

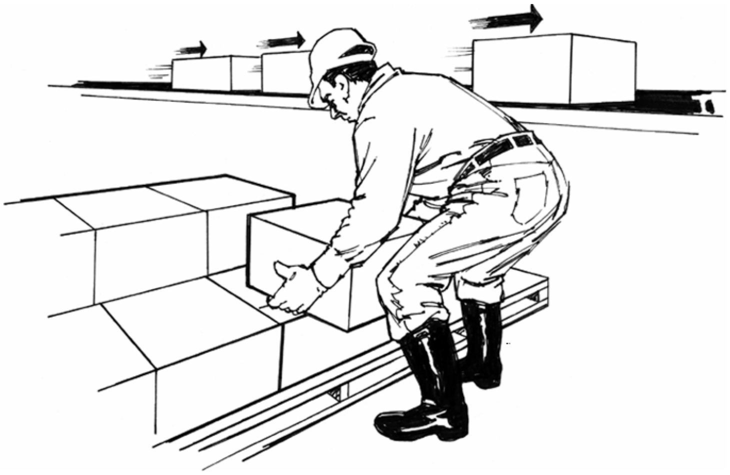
ਛੋਟੇ ਟੂਲ ਨੂੰ ਫੜਣ ਲਈ ਹੱਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਤਿਲਕਵੀਂਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਫੜਣ ਲਈ ਹੱਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਦੁਹਰਾਉ

ਦੁਹਰਾਉ (ਰੈਪੇਟੀਸ਼ਨ) ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕੋ ਪੱਠਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਮੌਕਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ ਵੱਡੇ ਪੱਠਿਆਂ (ਹੇਠਾਂ ਉਪਰਲੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਪੱਠਿਆਂ (ਹੇਠਾਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੋ) ਦੋਨਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਹਰਾਉ (ਰੈਪੇਟੀਸ਼ਨ) ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਜਿਵੇਂ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਣਾ)।



ਵਾਰ ਵਾਰ ਭਾਰੇ ਬਕਸੇ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕੋ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

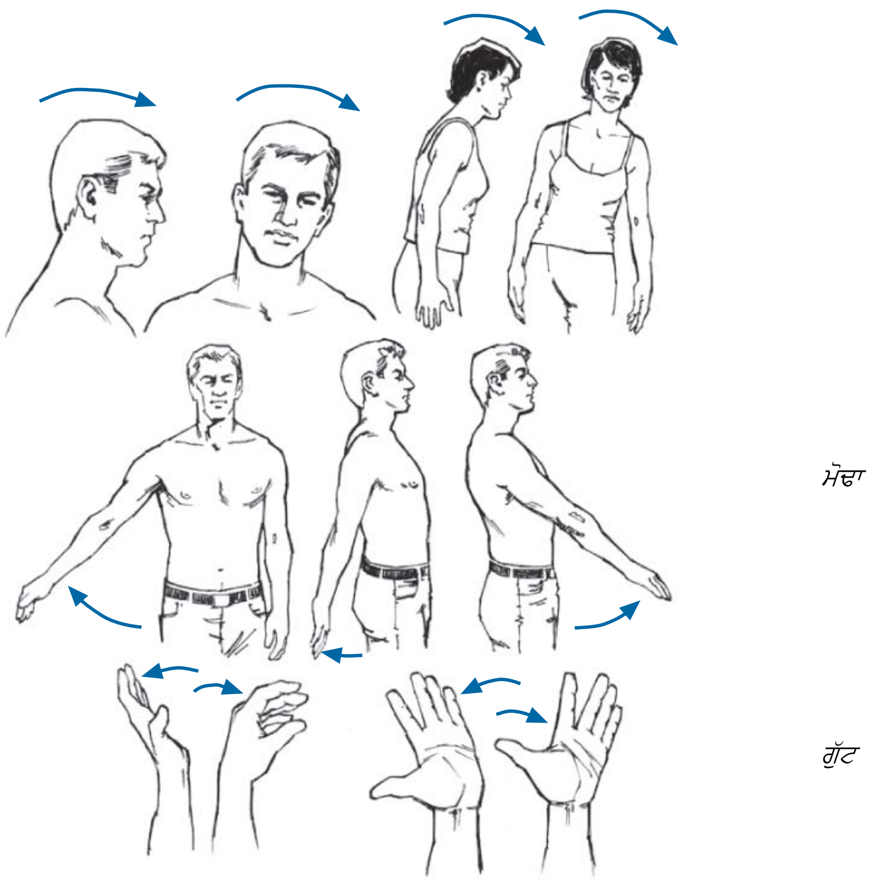
ਵਾਰ ਵਾਰ ਫੱਟੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਲਟਾਉਣ ਨਾਲ ਇਕੋ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਲਟਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਵਰਕਰ ਦਾ ਗੁੱਟ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਾਮੇ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ।
- ਕੰਮ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਵਾਕਫ ਨਹੀਂ ਹੈ-ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣਾ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ

ਪੌਸਚਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ (ਮਸਲਾਂ), ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬੋਝ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋੜ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਲਤ (ਹੇਠਾਂ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੋ) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੜਦਾ ਜਾਂ ਮਰੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਠਾ ਕਿਸੇ ਇਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਇਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਸਟੈਟਿਕ ਪੌਸਚਰ (ਗਤੀਹੀਣ ਹਾਲਤ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

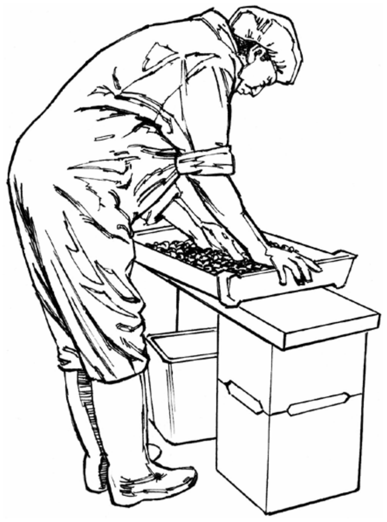


ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਰਕਤ ਦੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਘੇਰੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੈ।

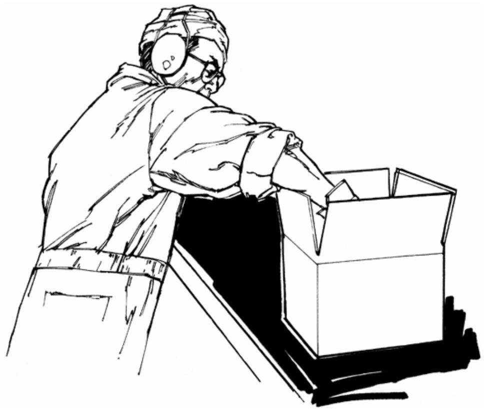
ਕਈ ਕੰਮ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਦਰਾਜ਼ (ਡ੍ਰਾਅਰ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ (ਪਿੱਠ ਦੀ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ)
- ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਣਾ (ਪਿੱਠ ਦੀ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ)
- ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ (ਮੋਢੇ ਦੀ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ)
- ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ (ਮੋਢੇ ਦੀ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ)
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਕੀਅਬੋਰਡਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਮੋੜਣਾ (ਗੁੱਟ ਦੀ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ)
- ਧੌਣ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਘੱਟ ਲਾਈਟ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ (ਧੌਣ ਦੀ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ)
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੇਪਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਧੌਣ ਨੂੰ ਮੋੜਣਾ (ਧੌਣ ਦੀ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ)

ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਧੌਣ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।



ਇਹ ਵਰਕਰ, ਬੇਰੀਆਂ ਦੀ ਛਾਂਟ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਗਤੀਹੀਣ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਬੌਕਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੋਢਾ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰੌਸਰੀ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਮੋੜਣ ਨਾਲ, ਗੁੱਟ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਵਰਕਰ, ਗਲਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਪੇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਆਪਣੀ ਧੌਣ ਮੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਅਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਵੱਲ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਮੋੜ ਕੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਫੜਨਾ

- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ (ਗਤੀਹੀਣ ਹਾਲਤ), ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਫੜਨਾ

ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਧੌਣ ਨਾਲ ਇਹ ਗਤੀਹੀਣ ਹਾਲਤ ਵਰਕਰ ਲਈ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਹੈ।

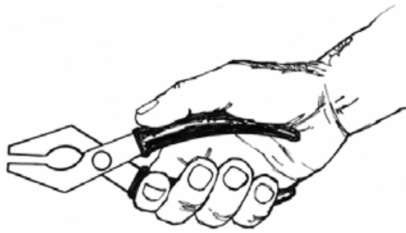
ਸਥਾਨਕ ਛੋਹ-ਬੋਝ (ਲੋਕਲ ਕੋਨਟੈਕਟ ਸਟਰੈੱਸ)

ਲੋਕਲ ਕੋਨਟੈਕਟ ਸਟਰੈੱਸ (ਸਥਾਨਕ ਛੋਹ-ਬੋਝ) ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਖਤ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਛੂੰਹਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਮਾਸ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਛੋਹ-ਬੋਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਸੰਦ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਦੀਆਂ ਦੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਖਤ ਕੰਢੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਖੁੱਭ ਰਹੇ ਹਨ

- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਕੰਢੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਕੂਹਣੀ ਤੱਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਵਿਚ ਖੁੱਭ ਰਹੇ ਹਨ

ਹੱਥ, ਪੈਰ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਬਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਪੈਟ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਾਰਪੈਟ ਸਟਰੈੱਚਰ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਉਪਰਲੀ ਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣਾ)



ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਲੋਕਲ ਕੋਨਟੈਕਸ ਸਟਰੈੱਸ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਟੂਲ ਦੇ ਸਖਤ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਕੰਢੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਚੁੱਭਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਲ ਕੋਨਟੈਕਟ ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਅਸਰ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ:

- ਕੋਈ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂੰਹਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਟ, ਹਥੇਲੀ, ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ
- ਜ਼ੋਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਡੈੱਸਕ ਦੇ ਖੂੰਜੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖੂੰਜੇ ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਲੋਕਲ ਕੋਨਟੈਕਟ ਸਟਰੈੱਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰ

ਸਮੇਂ ਜਾਂ "ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ" ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸਫਾ 3 ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖਤਰੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਤਰੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ (ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ) ਕਾਮਾ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੇਖ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਕਾਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਕਾਮਾ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਫੜਣ ਲਈ)
- ਕਾਮਾ ਉਹੀ ਕੰਮ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਕਾਮਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਸੂਤੀ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਛੋਹ-ਬੋਝ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੈ?

ਖਤਰੇ ਦੇ ਹਰ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਕਾਰ, ਜਾਂ "ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ" ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਕਾਮਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਕਾਮਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹੈ?
- ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਕੰਢਾ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੁੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਥਾਨਕ ਛੋਹ-ਬੋਝ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

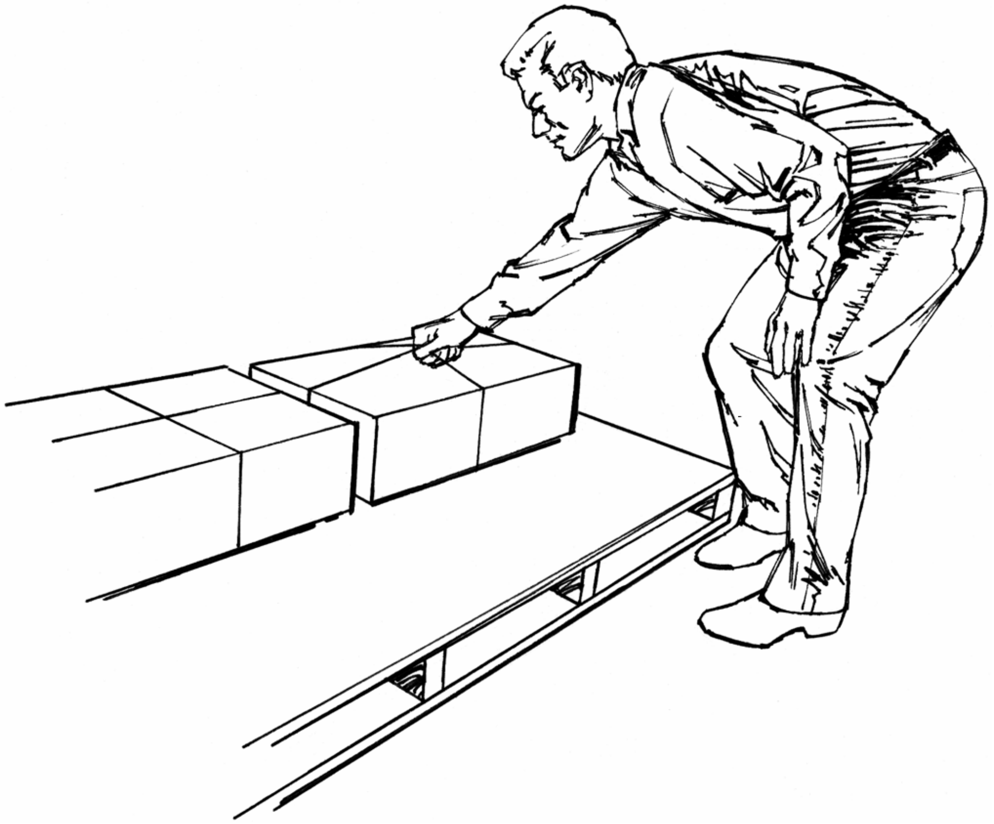
ਖਤਰੇ ਦੇ ਅਨੇਕ ਕਾਰਨ

ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਣਗੇ, ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ: ਪੈਲਿਟ ਤੋਂ ਬਕਸਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਟੋਰ ਦੀ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਮਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਝੁਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ:

- ਜ਼ੋਰ – ਭਾਰਾ ਬਕਸਾ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ
- ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ – ਕਾਮਾ ਲੱਕ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ – ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਖਿੱਚ
- ਸਥਾਨਕ ਛੋਹ–ਬੋਝ – ਵਰਕਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਤੰਗ ਵੱਧਰੀ ਨੂੰ ਕਸ ਕੇ ਫੜ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਦੁਹਰਾਉ – ਵਰਕਰ ਬਕਸੇ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਇਕੋ ਕੰਮ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਮਾਲਕਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋਇੰਟ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਮੇਟੀ (ਸਾਂਝੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀ) ਜਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਰਜੀਹ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ, ਹਰ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਤੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਫਸਟ ਏਡ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਪਿਛਲਾ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਕਲੇਮ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਨੇ ਫਸਟ ਏਡ ਕੋਲ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਨੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ

ਇਸ ਤੋਂ *ਪਹਿਲਾਂ* ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਂ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਹੋਵੇ, ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋਵੇ। ਮਾਲਕ, ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ, ਸਰਵੇ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵੇਖ ਕੇ, ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਕੋਈ ਕਾਮਾ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਖਤਰੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਨ ਦੇਖਦਾ ਹੈ – ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ।
- ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਾਲਕ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਕਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ, ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਜੋਇੰਟ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਮੇਟੀ ਜਾਂ ਵਰਕਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਮਾਲਕ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ ਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਆਫੀਸਰ (ਅੰਦਰਲੇ ਪਿਛਲੇ ਕਵਰ ਤੇ ਲੋਕਲ ਦਫਤਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ) ਕੋਲੋਂ ਚੈੱਕਲਿਸਟਾਂ (ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀਆਂ) ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਵਰਗੇ ਕਈ ਸਾਧਨ (ਟੂਲਜ਼) ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਧਨ ਖਤਰੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਸਾਧਨ, ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਲਕ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਵੀ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਲਕ, ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਮੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਚ ਕਾਮੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਚੰਗੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਅਤੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਦੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਾਮਾ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਪੜਤਾਲ ਖਤਰੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਹੜੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਅਤੇ ਇਹ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਖਤਰੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਚਾਰ ਕਾਰਨਾਂ (ਜ਼ੋਰ, ਦੁਹਰਾਉ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਸਥਾਨਕ ਛੋਹ-ਬੋਝ) ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਕੋਈ ਖਾਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਕੁਲ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਇਆ, ਕੀ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਬੋਝ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ?

- ਕੀ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬੋਝ ਵਧਾਇਆ?

  - ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਥਾਂ ਜਾਂ ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਵਾਂ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਪੈਣਾ)

  - ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸਾਂਭੀ ਜਾ ਰਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਂਭੀਆਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਬਿਖਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ)

  - ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਹਾਲਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇੰਨਾ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਵੇਲੇ ਕਾਮੇ ਦੇ ਹੱਥ ਠੰਢੇ ਹੋ ਜਾਣਾ)

  - ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ (ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ (ਮਸਲਾਂ) ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਅਮਲੀ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋਇੰਟ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਰਕਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ, ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੰਭਵ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ:

- ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ?
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ?

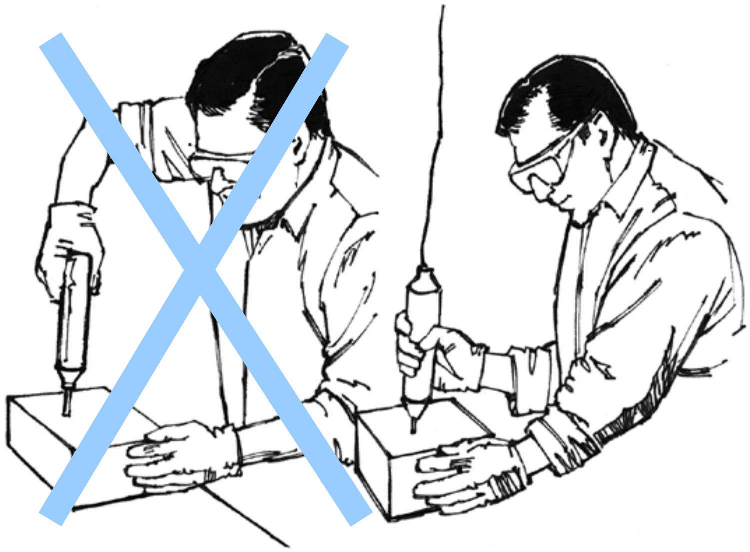
ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ, ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦਾ ਖਤਰਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵੱਲ ਕੇਵਲ ਇਕ ਕਦਮ ਹੈ। ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਖਤਰਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਖਤਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਇੰਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕੇ।

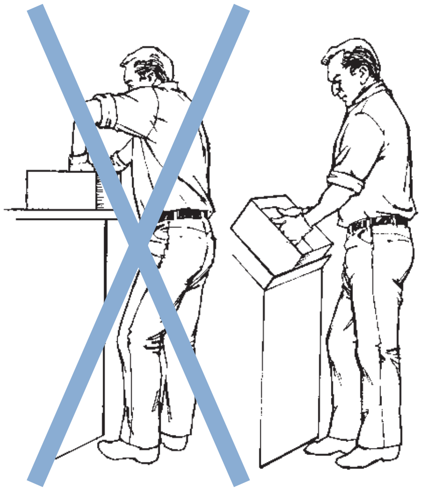
ਖਤਰੇ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ, ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ। ਖਤਰੇ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ, ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕੰਮ ਤੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਵਿਚ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਕੱਦਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਖਤਰੇ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ, ਦੁਹਰਾਉ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਵੱਧ ਘੱਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਕੰਢਿਆਂ ਤੇ ਗੱਦੀਆਂ ਚਾੜ੍ਹਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਈ ਸਫਾ 18-19 ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖੋ।

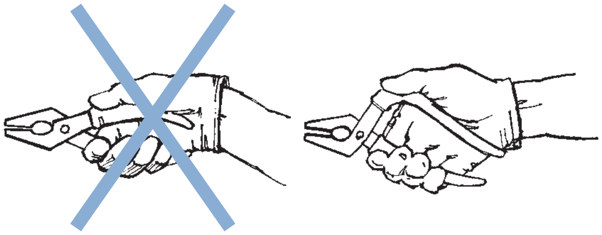
ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣਾ। ਜੇ ਮਾਲਕ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ) ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੋਈ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਪੈਡ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਮੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



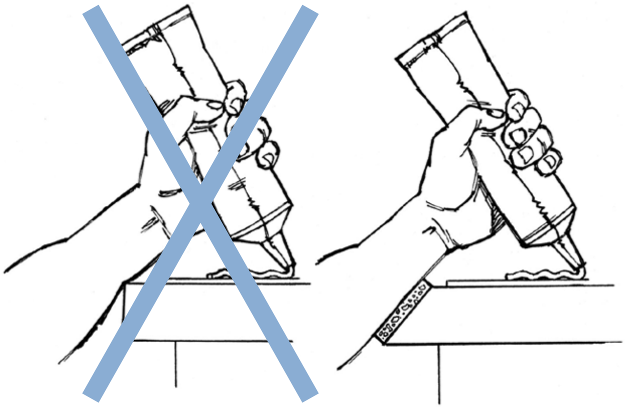
ਖੱਬੇ: ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਪਿਸਟਲ ਹੈਂਡਲ, ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਸੱਜੇ: ਸਸਪੈਂਡਿਡ ਇਨ-ਲਾਈਨ ਟੂਲ, ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪਕੜ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਕੰਮ ਦੀ ਸਹੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਕੋਣ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



ਮੋੜਦਾਰ ਹੱਥੀਆਂ ਵਾਲੇ ਟੂਲ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



ਗੱਦੇਦਾਰ ਅਤੇ ਮੋੜਦਾਰ ਕੰਢਾ ਲੋਕਲ ਕੋਨਟੈਕਟ ਸਟਰੈੱਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਬੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ WorkSafeBC.com ਤੇ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਸੈਂਟਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾ ਅਰਗੋਨੌਮਿਕਸ ਹੈ। ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਰਗੋਨੌਮਿਕਸ ਥਾਂਵਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਬੀ ਦੀਆਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿਚ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਬੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲਿਖਤਾਂ ਕਿਤਾਬੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਣ ਲਈ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਵੀਡਿਓ ਸੈਕਸ਼ਨ (ਸਫਾ ii ਦੇਖੋ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- *Back Talk: An Owner's Manual for Backs*
- *Constructive Ideas: Innovative Ideas to Reduce Soft Tissue Injuries in the Construction Industry*
- *Ergonomic Commentary 1: Back Belts*
- *Ergonomic Commentary 2: Wrist Braces*
- *Ergonomic Commentary 3: PC Mouse*
- *How to Make Your Computer Workstation Fit You*
- *Preventing Musculoskeletal Injury (MSI): A Guide for Employers and Joint Committees*
- *Preventing Tree Planting Injuries*

ਵਰਕਸੇਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਰਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਕਈ ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਕੈਂਪਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਬੀ ਨੂੰ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ 604 276-3100 ਤੇ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਵਿਚ 1 888 621-SAFE (7233) ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਬੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ 604 276-3100 ਤੇ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਵਿਚ 1 888 621-SAFE (7233) ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਬੀ ਵਿਖੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਅਫਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਆਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟਾਂ ਵਰਗੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲੋਕਲ ਦਫਤਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ।

ਵਰਕਸੇਫ਼ ਬੀਸੀ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ

ਸਾਡਾ ਵੈਬੱ-ਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: WorkSafeBC.com

ਐਬਟਸਫੋਰਡ Abbotsford

2774 Trethewey Street V2T 3R1
ਫੋਨ: 604 276-3100
1 800 292-2219
ਫੈਕਸ: 604 556-2077

ਬਰਨਬੀ Burnaby

450 – 6450 Roberts Street V5G 4E1
ਫੋਨ: 604 276-3100
1 888 621-7233
ਫੈਕਸ: 604 232-5950

ਖੋਕੁਇਟਲਮ Coquitlam

104 – 3020 Lincoln Avenue V3B 6B4
ਫੋਨ: 604 276-3100
1 888 967-5377
ਫੈਕਸ: 604 232-1946

ਕੋਰਟਨੀ Courtenay

801 30th Street V9N 8G6
ਫੋਨ: 250 334-8765
1 800 663-7921
ਫੈਕਸ: 250 334-8757

ਕੈਮਲੂਪਸ Kamloops

321 Battle Street V2C 6P1
ਫੋਨ: 250 371-6003
1 800 663-3935
ਫੈਕਸ: 250 371-6031

ਕਲੋਨਾ Kelowna

110 – 2045 Enterprise Way V1Y 9T5
ਫੋਨ: 250 717-4313
1 888 922-4466
ਫੈਕਸ: 250 717-4380

nn`ਇਮੋ Nanaimo

4980 Wills Road V9T 6C6
ਫੋਨ: 250 751-8040
1 800 663-7382
ਫੈਕਸ: 250 751-8046

ਨੈਲਸਨ Nelson

524 Kootenay Street V1L 6B4
ਫੋਨ: 250 352-2824
1 800 663-4962
ਫੈਕਸ: 250 352-1816

ਨੌਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ North Vancouver

400 – 224 Esplanade Ave. W. V7M 1A4
ਫੋਨ: 604 276-3100
1 888 875-6999
ਫੈਕਸ: 604 232-1558

ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ Prince George

1066 Vancouver Street V2L 5M4
ਫੋਨ: 250 561-3700
1 800 663-6623
ਫੈਕਸ: 250 561-3710

ਸਰੀ Surrey

100 – 5500 152 Street V3S 5J9
ਫੋਨ: 604 276-3100
1 888 621-7233
ਫੈਕਸ: 604 232-7077

ਟੈਰਸ Terrace

4450 Lakelse Avenue V8G 1P2
ਫੋਨ: 250 615-6605
1 800 663-3871
ਫੈਕਸ: 250 615-6633

ਵਿਕਟੋਰੀਆ Victoria

4514 Chatterton Way V8X 5H2
ਫੋਨ: 250 881-3418
1 800 663-7593
ਫੈਕਸ: 250 881-3482

ਹੈਡੱ ਆਫਿਸ / ਰਿਚਮੰਡ Richmond

ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ:

ਫੋਨ: 604 276-3100
1 888 621-7233 (621-SAFE)

ਐਡਮਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ:

6951 Westminster Highway
ਫੋਨ: 604 273-2266

ਚਿੱਠੀ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪਤਾ:

PO Box 5350 Stn Terminal
Vancouver BC V6B 5L5

ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਕਟ ਲਈ ਫ਼ੋਨ:

604 273-7711
1 866 922-4357 (WCB-HELP)

R06/05

R03/06 Printed in Canada BK78p