

ਵਰਕਸੇਫਥੀਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟੇਬਲ ਵੱਲੋਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਰਿਚਮੰਡ, ਬੀ.ਸੀ. (2 ਦਸੰਬਰ, 2025) — ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਸੀਜ਼ਨ ਨੇੜੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਰਕਸੇਫਥੀਸੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਗੇਸਟ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟੇਬਲ ਇੰਜਰੀਜ਼ (ਪ੍ਰੀਵੈਂਟੇਬਲ) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪੌੜੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹਨ। 2024 ਵਿੱਚ, ਵਰਕਸੇਫਥੀਸੀ ਨੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟਾਂ ਲਈ 876 ਕੰਮ ਖੁੰਝਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਲੇਮ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 309 ਗੰਭੀਰ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ, ਗੁੱਝੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਸਾਲ ਔਸਤਨ 485 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਾਸੀ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈੜਾਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ — ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੋਵੇਂ ਥਾਈਂ। ਵਰਕਰ ਇਨਵਨਟੋਰੀ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਤਾਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਗਟਰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸਜਾਵਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਟੋਰੇਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮੌਸਮੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਕੰਮ ਅਕਸਰ ਠੰਡੇ, ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਬਰਫੀਲੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖ਼ਤਰੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਓਵਰਹੈੱਡ ਪਾਵਰ ਲਾਈਨਾਂ (ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਰਕਸੇਫਥੀਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟੇਬਲ, ਵਰਕਰਾਂ, ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌੜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਹਵਾ, ਮੀਂਹ, ਸਨੋਅ ਅਤੇ ਆਈਸ ਖ਼ਤਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਹਾਈ ਵੋਲਟੇਜ ਵਾਲੀਆਂ ਟਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਲਾਈਨਾਂ (ਉੱਚੇ ਖੰਭਿਆਂ 'ਤੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਾਰਾਂ) ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੋਲਟੇਜ ਵਾਲੀਆਂ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਕੰਮ ਲਈ ਸਹੀ ਪੌੜੀ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਐਨੀ ਕੁ ਲੰਬੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉੱਪਰਲੇ ਪੌੜੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਉੱਪਰ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੌੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਪੌੜੇ 'ਚ ਤਰੇੜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹ ਢਿੱਲੇ ਨਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਪੌੜੀ ਭਾਰ ਸਹਾਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤਿਲੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਪਕੜ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਜਕੜ ਵਾਲੇ, ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ, ਮੁਹਰੇਂ ਬੰਦ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਤਿੰਨ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ: ਦੋ ਪੈਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ, ਜਾਂ ਦੋ ਹੱਥ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈਰ।
- ਪੌੜੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਦੋ ਪੌੜਿਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੀਲੀ ਲਾਈਨ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉੱਪਰਲੇ ਪੌੜੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਧੋ।
- ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਪੱਥਾਂ ਭਾਰ ਹੋ ਕੇ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ — ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਪੌੜੀ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰੋ ਅਤੇ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਾਓ।
- ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ — ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ, ਝੁਕਣ ਜਾਂ ਕਸੂਤੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੌੜੀ ਫੜਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਦੋਂ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੂਲ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ:

ਟੈਂਡ ਮੈਕਡੌਨਲਡ, ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ

"ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮੌਸਮ, ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ ਕਨਸਟਰਕਸ਼ਨ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਲਈ ਸਹੀ ਪੌੜੀ ਚੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਡਾ. ਇਆਨ ਪਾਈਕ, ਬੁਲਾਰਾ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਗੇਸਟ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟੇਬਲ ਇੰਜਰੀਜ਼ (ਪ੍ਰੀਵੈਂਟੇਬਲ)

"ਸਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਸੋਚ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਘਰ 'ਚ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੀ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸਕਿੰਟ ਲੈਣ ਨਾਲ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ *ਕੀ ਪੌੜੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੈੱਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੈ?* - ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ, ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਸੱਟ-ਮੁਕਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਆਖਰੀ ਲਾਈਟ ਨੂੰ ਲਟਕਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੀਲੀ ਲਕੀਰ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

ਵਸੀਲੇ

ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ:

- [ਪੌੜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀਡੀਓ ਲੜੀ](#)
- [ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ](#)
- [ਪੌੜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵਸੀਲੇ](#)

ਪ੍ਰੀਵੈਂਟੇਬਲ

- [ਕੰਮ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਪੌੜੀ ਚੁਣੋ](#)

-30-

ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ ਬਾਰੇ

ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸੱਟ, ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ (ਰਿਕਵਰੀ), ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ (ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਪਸੀ ਦੌਰਾਨ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 2.7 ਮਿਲੀਅਨ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ 285,000 ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਗੇਸਟ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟੇਬਲ ਇੰਜਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਗੇਸਟ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟੇਬਲ ਇੰਜਰੀਜ਼ (ਪ੍ਰੀਵੈਂਟੇਬਲ) ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। 2009 ਤੋਂ, ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੱਟਾਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ:

ਮੀਡੀਆ ਰੀਲੇਸ਼ਨਜ਼, ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ

ਈਮੇਲ: media@worksafebc.com

ਟੈਲੀਫੋਨ: 604-276-5157

ਸਮੰਥਾ ਬਰੂਇਨ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਗੇਸਟ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟੇਬਲ ਇੰਜਰੀਜ਼

ਈਮੇਲ: samantha.bruin@preventable.ca

ਟੈਲੀਫੋਨ: 604-805-3850