

ਵਰਕਸੇਫਥੀਸੀ: ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ (ਹੀਟ ਸਟਰੈੱਸ) ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ

ਰਿਚਮੰਡ, ਬੀ.ਸੀ. (28 ਜੁਲਾਈ, 2025) — ਸੂਬੇ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਵਰਕਸੇਫਥੀਸੀ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ (ਹੀਟ ਐਗਜ਼ਾਸ਼ਚਨ) ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਦਾ ਤਣਾਅ (ਹੀਟ ਸਟਰੈੱਸ) ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਵਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੈ। 2020 ਅਤੇ 2024 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਵਰਕਸੇਫਥੀਸੀ ਨੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ 315 ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਲੇਮਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਆਵਾਜਾਈ, ਜਨਤਕ ਕੰਮਾਂ (ਪਬਲਿਕ ਵਰਕਸ), ਉਸਾਰੀ, ਭੋਜਨ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਫਿਲਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸੀ।

ਵਰਕਸੇਫਥੀਸੀ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇ ਮੁਖੀ ਟੋਡ ਮੈਕਡੋਨਲਡ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ।"

ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਪਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਆਪਣੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਵਰਕਸੇਫਥੀਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਰਨ ਤੱਕ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਕਡੋਨਲਡ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, "ਗਰਮੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਸਿਰਫ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ, ਸਖਤ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰੇ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਇਹ ਸਾਰੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਤਣਾਅ (ਹੀਟ ਸਟਰੈੱਸ) ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"

ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਰਕਰ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ।
- ਠੰਢ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਛਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਚੱਕਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ; ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਰਕਰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਮੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲਾਓ।
- ਗਰਮ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਾਓ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹਵਾਦਾਰ (ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ) ਬਣਾਓ।
- ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਰਕਰ ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਢੁਕਵੀਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਵਰੇਜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ।

ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਵਰਕਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ (ਹਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗਲਾਸ)।
- ਹਵਾਦਾਰ ਕੱਪੜੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਤੀ, ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਭੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲਗਾਓ।
- ਕੰਮ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਠੰਢੀ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਧੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗੂਣਾ ਰੱਖੋ; ਗਰਮੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ (ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਣਕਾਰੀ) ਲਾਈਨ 1.888.621.7233 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਸੀਲੇ

- ਕੰਮ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਿਤਾਬਚਾ।
- ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵਸੀਲੇ: ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ।
- ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ ਦੇ ਨਿਯਮ:
 - ਸੈਕਸ਼ਨ 7.27-7.32 – ਹੀਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ (ਗਰਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ)।
 - ਸੈਕਸ਼ਨ 4.80 – ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ (ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਮੀ)।
- ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ: healthlinkbc.ca – ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

-30-

ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ ਬਾਰੇ

ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸੱਟ, ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ 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।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਮੀਡੀਆ ਰੀਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ

ਈਮੇਲ: media@worksafebc.com

ਟੈਲੀਫੋਨ: 604-276-5157