ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਕੁਝ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਉਤੇ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦੇ ਘੱਟੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਚਮੜੀ ਉਤੇ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੋਣੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਤੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਰਖਰੀ ਹੋਣੀ, ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣੀਆਂ। ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦੇ ਘੱਟੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਅਲਰਜੀ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਦਮੇ ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੈਂਫ਼ਲਿੱਟ ਵਿਚ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਦਮਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਮਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿਸਨੂੰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?
- ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਣ?
- ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਮੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਮਾ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਦਮਾ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਸਤਿਆਂ ਜਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਮਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਨਾਲੀਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੰਗ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਵਿਆਸ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਅੰਦਰਵਾਰ ਸੋਜ਼ ਪੈ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਹ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਜ਼, ਕਈ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਚਿਪਚਿਪੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਬਲਗਮ, ਪਾਣੀ, ਸੈਲੱਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਮਾਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਵਿਚ ਰੋਕ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਦਮੇਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਰਸਤਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜ਼ ਪੈਣੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਮੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਜੋਰ ਲਾਉਣਾ, ਠੰਢੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਘੱਟਾ, ਧੂੰਆਂ, ਪੋਲਨ, ਅਤੇ ਸਟਰੈਸੱ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿੱਲੀਆਂ, ਕੁੱਤਿਆਂ, ਘਾਹ, ਉਲੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੀ ਅਲਰਜੀ ਕਰਕੇ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਉਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਅਲਰਜੀਆਂ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਉਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਅਲਰਜਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਮਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਮਾ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦੇ ਘੱਟੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਘੱਟੇ ਵਿਚ ਪਲਾਇਕੈਟਿਕ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਅਲਰਜਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?

ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦੇ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਮਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਇਸ ਘੱਟੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਕੜੀ ਮਿੱਲਾਂ ਦੇ ਕਾਮੇ, ਸ਼ਿੰਗਲ ਅਤੇ ਸ਼ੇਕ ਮਿੱਲਾਂ ਦੇ ਕਾਮੇ, ਤਰਖਾਣ, ਉਸਾਰੀ ਕਾਮੇ, ਅਤੇ ਕੈਬਨਿਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦੀ ਲਕੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕੀਆ ਹੁਨਰ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ –ਜਿਵੇਂ ਲੱਕੜੀ ਤੇ ਉਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।

ਇਹ ਕਿਆਸ ਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦੇ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਉਸ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਦਮਾ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ।

ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦੇ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਹੀ ਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਦਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਘੱਟੇ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਫੇਰ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਹੀ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਣ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਦਮਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਪਿਛੋਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲੱਛਣ, ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿੱਫਟ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਪਿਛੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੰਮ ਉਤੇ ਘੱਟੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਹਫਤੇ–ਅੰਤ ਉਤੇ, ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿਚ)। ਜੇ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਣ?

ਜਿਸ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਉਸਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮੇ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਬਾਰੇ ਦਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦੇ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਵੇ– ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਵੇ– ਤਾਂ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦਾ ਘੱਟਾ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪਲਾਇਕੈਟਿਕ ਐਸਿਡ ਦਾ ਘੱਟੇ ਵਿਚ ਹੋਣਾ) ਦਮੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਮੇਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਦਮਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਕੁਝ ਕੁ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਸੁੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ, ਪਰ ਇਹ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਗੋਂ ਤੋਂ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਪਿਛੋਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਦਮੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਦਮਾ ਖਤਮ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਦਮਾ ਵਧ ਜਾਵੇ। ਲੱਛਣ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਵੀ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਮਾ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਾਲਕ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਐਨਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਕਰ ਦੇਵੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਮੇ ਕੋਲੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੰਜਨੀਅਰਰਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ, ਜਿਵੇਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਘੱਟੇ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣਾ, ਕੁੰਜੀਵੱਤ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਉਤੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖ ਕੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਉਚਿੱਤ ਸਾਹ–ਯੰਤਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ N95 ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਮੁਨਾਸਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਘੱਟੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦਾ ਘੱਟਾ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜਿਹੜੇ ਕਾਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਹੋ ਚੁਕਿੱਆ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਥਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ।

ਨੋਟ: ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਦਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਹ–ਯੰਤਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦਮੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ–ਯੰਤਰ 100% ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਸੈਂਸਿਟਿਵ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਮੇ ਦਾ ਰੋਗ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਕਬੂਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦੇ ਘੱਟੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਲਾਂ ਨਾਲ ਘਟਾਉਣ:

- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨ ਜਿੱਥੇ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦਾ ਘੱਟਾ ਬੁਹਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਘੱਟੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਰਖਣ ਦੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

  – ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਆਲਿਓਂ ਵਲ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸੀਡਰ ਦਾ ਘੱਟਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹੇ।

  – ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਦਾ ਘੱਟਾ ਉਡੱਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰਖੱਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਮਿੱਲ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਖਰੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਲਾਉਣੇ)।

  – ਘੱਟੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਲਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਘੱਟਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਥੋਂ ਘੱਟੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਢੱਣ ਲਈ ਹਵਾ ਨਿਕਾਸੀ ਯੰਤਰ (ਇਗਜ਼ਾਸਟ ਸਿਸਟਮ) ਲਾਉਣਾ।

  – ਹਵਾ ਵਿਚ ਉਡੱਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟੇ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਹੂੰਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਿੱਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਪੱਖੇ ਨਾਲ ਉਡਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਕੇ ਹਟਾਉਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਆਰਿਆਂ ਜਾਂ ਮਿਲਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੁਆਲਿਓਂ)।

- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣਾ।
- ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਠਾਕ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਨਿਕਾਸੀ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਘੱਟਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਦਾ ਰਖਣਾ ।
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ-ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਘੱਟੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅਮਲੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਢੰਗ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਹੜੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ-ਯੰਤਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ-ਯੰਤਰ ਮੂੰਹ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ। ਜਿਥੇ ਇਹ ਯੰਤਰ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਸੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਥੋਂ ਦਾਹੜੀ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਕਾਮੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਉਤੋਂ ਦੀ ਕਵਰਆਲ ਪਾਉਣ ਤੇ ਕੰਮ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਤਾਰਨ ਤੇ ਧੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਪੜੇ ਘੱਟੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ।

ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਘੱਟੇ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਸਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੇ ਜਿਹੜੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਘੱਟੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਐਗਜ਼ਾਸਟ ਤੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕਢੱਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਮਾਲਕਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਯੰਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰੋ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਕੇ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

- ਸਾਹ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੰਤਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ। ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਫਿਲਟਰ ਬਦਲ ਦਿਓ ਜਾਂ ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਰ ਵਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਮਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲੋ। ਮੂੰਹ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹ -ਯੰਤਰ ਦੀ ਸੀਲ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਲਾਂਭੇ ਰਖ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲਕੱੜੀ ਦੇ ਬੂਰੇ ਨਾਲ ਮਲੀਨ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਲਾਸਟਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਥਾਂ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਘੱਟੇ ਨਾਲ ਮਲੀਨ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ)।

- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖ ਕੇ ਬੰਦ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੀ ਰੱਖੋ।

- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਰਖੋ।

- ਨਿੱਜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਰਖੋ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਵਰਆਲ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਲਵੋ ਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਲਵੋ।

- ਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੈਂਟ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਮਾਲਕ ਕੋਲ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ ਨੂੰ, ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਵਰਕਰਜ਼ ਕਾਂਪਨਸੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਰਕਰਜ਼ ਕਾਂਪਨਸੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਲਾਈ ਗਈ, ਪ੍ਰਵੈਨਸ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਉਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰਖਿਆ ਬਾਰੇ, ਕਾਮੇ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਵੈਨਸ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਗੁਪਤ ਕਾਲਾਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ ਫੋਨ ਹੈ: 604-276-3100, ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਟੋਲ ਫਰੀ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਹੈ: 1-888-621-7233 (621-SAFE)।

ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਾਂ ਵੀਕਐਂਡ ਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ ਫੋਨ ਹੈ: 604-273-7711, ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਟੋਲ ਫਰੀ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਹੈ: 1-866-922-4357(WCB-HELP)।

WorkSafe
WORKERS' COMPENSATION BOARD OF BC

PH51

ਪੱਛਮੀ ਲਾਲ ਸੀਡਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਮਾ

WorkSafe
WORKERS' COMPENSATION BOARD OF BC