

ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਗਲੇ ਜਾਂ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਇਸਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਫਸਟ ਏਡ ਦਿਓ।

ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗਲੇ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਹੋਣਾ
- ਘਬਰਾਹਟ, ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀ ਦਿੱਖ
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚੀਕਵੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ
- ਚਮੜੀ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ, ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਚੇਤਨਾ ਚਲੀ ਜਾਣੀ

### ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਕੋਈ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਖੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੰਘਦੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਖੰਘ ਅਟਕੀ ਹੋਈ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਤਿਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ:

- ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਪੰਜ ਵਾਰ ਹੱਥ ਮਾਰੋ:
  - » ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਹੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
  - » ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਰੱਖੋ।
  - » ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਰ ਤੋਂ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਹੋਵੇ।
  - » ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮੋਢੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ (ਮੌਰਾਂ) ਵਿਚਕਾਰ ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਰ ਮਾਰੋ।

- ਜੇ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਝਟਕੇ ਫਸੀ ਹੋਈ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੇਟ 'ਤੇ ਪੰਜ ਘੱਕੇ ਮਾਰੋ:

- » ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਬੱਚੇ ਲਈ, ਪਿੱਛੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਆ ਜਾਓ। ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।
- » ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਬਣਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
- » ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮੁੱਠੀ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਪੇਟ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੇਜ਼, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।



- ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਪੰਜ ਝਟਕੇ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦਬਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਟਕੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ 911 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਤਿਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਲਈ CPR ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ:

ਤੁਰੰਤ 911 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਫਿਰ, ਅਟਕੀ ਹੋਈ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਝਟਕੇ ਮਾਰੋ (ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗੰਮਲਿਚ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ):

- ਆਪਣੀ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਰੱਖੋ।
- ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਨੂੰ ਫੜੋ।
- ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ ਸਤਹ ਉੱਤੇ ਝੁਕ ਜਾਓ। ਕੋਈ ਕਾਊਂਟਰਟੌਪ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਚਲੇਗੀ।
- ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦਬਾਓ।

(ਜਾਰੀ)



**RPM RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.**

ਫੋਨ: 204-632-6600

| ਈਮੇਲ: info@rpmsafety.ca

| ਵੈੱਬ: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

## ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਗਲੇ ਜਾਂ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਇਸਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਫਸਟ ਏਡ ਦਿਓ।

### ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੈਂਟ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਫਸਟ ਏਡਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲਾਭ (ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ) ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੈਂਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੈਂਟ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਵਿਵਹਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ।
- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)।
- ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟਾਂ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ।
- ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਉਚਿਤ PPE ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

### ਕਾਨੂੰਨ

ਫਸਟ ਏਡ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ।

ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ, [ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ](#)

ਸੂਬਾਈ-ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ, [ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ](#) (ਪੰਨਾ 113 'ਤੇ ਭਾਗ 5: ਫਸਟ ਏਡ 'ਤੇ ਜਾਓ)

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? RPM ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਤੁਹਾਡੀ OHS ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ RPM ਕਈ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਲੇਖ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਮੁੱਲਵਾਨ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- [ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਨਿਯੰਤਰਣ \(ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ\)](#): ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਪਹੁੰਚ, ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਦਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਹਾਰਕ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਣ।

- [ਕਾਰਜ ਅਸਥਾਨ ਨਿਰੀਖਣ ਸਿਖਲਾਈ \(ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ\)](#): ਇਹ ਕੋਰਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਅਸਥਾਨ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਕਸਦ ਸਮਝਾਉਣ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿ ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗਾ।

- [ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ CPR: ਲੈਵਲ C ਅਤੇ AED](#): ਇਹ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਪਲਮੋਨਰੀ ਰੀਸਸੀਟੇਸ਼ਨ (CPR) ਕੋਰਸ ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ RPM ਸੇਫਟੀ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਈ ਜੋ RPM ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ SAFE ਵਰਕ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਕੋਰਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ \$25 ਦੀ ਘਟਾਈ ਗਈ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫੀਸ ਹੈ।



- [ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ \(ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ\)](#): ਮਿਡਲ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਅਤੇ ਫਰੰਟ ਲਾਈਨ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਾਬੱਧ ਇਸ ਕੋਰਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਉਚਿਤ ਜਾਂਚ, ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [info@rpmsafety.ca](mailto:info@rpmsafety.ca) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਜਾਂ 204-632-6600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.rpmsafety.ca](http://www.rpmsafety.ca) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ RPM ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



**RPM. RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.**

ਫ਼ੋਨ: 204-632-6600

| ਈਮੇਲ: [info@rpmsafety.ca](mailto:info@rpmsafety.ca)

| ਵੈੱਬ: [www.rpmsafety.ca](http://www.rpmsafety.ca)

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5