

ਕੋਲਡ ਸਟ੍ਰੈੱਸ

ਠੰਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ, ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।








ਖ਼ਤਰੇ ਜੋ ਕੋਲਡ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ

- ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਢੇ ਕੀਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ।
- ਹਵਾ, ਹਵਾ ਦੀ ਗਤੀ, ਹਵਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ।
- ਪਸੀਨੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ।
- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣਾ।
- ਥਕਾਵਟ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਲਈ ਗਰਮੀ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲਡ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ

- ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ
 1. ਆਧਾਰ ਪਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪਸੀਨਾ ਸੋਖਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਸਕੇ "ਚਿਪਕਣਾ" ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 2. ਥਰਮਲ ਪਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
 3. ਸ਼ੈੱਲ/ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾ, ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ, ਚਿਹਰਾ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼	ਸਵੈੱਟਸ਼ਰਟ ਜਾਂ ਫਲੀਸ	ਸ਼ੈੱਲ ਜੈਕਟ	ਹੈੱਡ ਵਾਰਮਰ
			
ਪੈਂਟ ਜਾਂ ਟਾਈਟਸ	ਪੈਂਟ	ਬਿਥ	ਦਸਤਾਨੇ
			ਬੂਟ
ਆਧਾਰ ਪਰਤ ਸੁੱਕੀ ਪਰਤ	ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਪਰਤ ਥਰਮਲ ਪਰਤ	ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਆਸਰਾ ਪਰਤ	ਉਪਸਾਧਨ

ਪ੍ਰਸਾਸ਼ਕੀ

- ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰੇ-ਵਾਰੀ ਬਦਲੋ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਹਿੱਸੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਨਿਯਤ ਕਰੋ।
- ਕੋਲਡ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਲ-ਯੁਕਤ ਰਹੋ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ), ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਗਰਮ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ

- ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਵਿੰਡ ਬਲੌਕ।
- ਮਿਟੇਨ/ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰ।

ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ

- ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲ ਕਰੋ।
- ਠੰਢੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਹੱਥੀਂ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੋਲਡ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਮਰਸ਼ਨ/ਟ੍ਰੈੱਚ ਫੁੱਟ

ਟ੍ਰੈੱਚ ਫੁੱਟ ਗਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਠੰਢੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਫੁੰਜਿੰਗ ਸੱਟ ਹੈ। ਜੇ ਪੈਰ ਲਗਾਤਾਰ ਗਿੱਲੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਇਹ 15 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਿੰਨੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਿੱਲੇ ਪੈਰ ਸੁੱਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਛੱਡਦੇ ਹਨ।

- ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ
- ਝਰਨਾਹਟ
- ਦਰਦ
- ਸੋਜ
- ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲਾਂ
- ਸੁੰਨਤਾ
- ਛਾਲੇ



RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

ਫ਼ੋਨ: 204-632-6600

| ਈਮੇਲ: info@rpmsafety.ca

| ਵੈੱਬ: www.rpmsafety.ca

ਪਤਾ: 25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

ਕੋਲਡ ਸਟ੍ਰੋਕ

ਠੰਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ, ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇਮਰਜੈਂਸੀ/ਫ੍ਰੀ ਫਾਸਟ ਏਡ

1. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।
2. ਗਿੱਲੇ ਜੁੱਤੇ/ਬੂਟੇ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀਆਂ ਜੁਆਬਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
3. ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
4. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਫ੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ (ਕੱਕਰ ਖਾਧ)

ਫ੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ ਚਮੜੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਜੰਮ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਫ੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



- ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਨੱਕ, ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲੇਟੀ/ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਝਰਨਾਹਟ
- ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਚਲੇ ਜਾਣਾ
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਠੋਰ/ਸਖ਼ਤ ਛਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਫ੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ ਫਸਟ ਏਡ

1. ਫ੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।
 - ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।
 - ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲਗਾਓ।
 - ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ ਨਾ।
 - ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ।

ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ

ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 35 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੰਢੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਠੰਢੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਬੇਕਾਬੂ ਕੰਬਣੀ
- ਤਾਲਮੇਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਉਲਝਣ
- ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ/ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਧੀਮਾ ਹੋਣਾ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ

ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਫਸਟ ਏਡ

1. ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
2. ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ, ਸੁੱਕੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ।
3. ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।
4. ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ (ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸਮੇਤ) ਕੰਬਲ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ; ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਬੈਰੀਅਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਰਪਾਲ, ਕੂੜੇ ਵਾਲਾ ਬੈਗ) ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ, ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ।

ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਹੈ:

5. ਜੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ।
6. ਕੱਛਾਂ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪੈਕ ਰੱਖੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? RPM ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!

RPM: ਟਰੱਕਿੰਗ ਇੰਡਸਟਰੀ ਸੇਫਟੀ ਕਈ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਕੋਲਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ CPR: ਲੈਵਲ C ਅਤੇ AED:** ਇਹ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਪਲਮੋਨਰੀ ਰੀਸਪੀਟੇਸ਼ਨ (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।
- **ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ):** (ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)): 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।
- **ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਨਿਯੰਤਰਣ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ):** (ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਨਿਯੰਤਰਣ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)): ਇਹ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਿਹਾਰਕ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਣ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ RPM ਕੋਰਸ ਸਿਰਫ਼ RPM ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ RPM ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਨੇ SAFE ਵਰਕ ਮੈਨੀਟੇਬਾ ਟਰੱਕਿੰਗ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਆਫ ਰੀਕੋਗਨਿਸ਼ਨ (SAFE Work Manitoba Trucking Certificate of Recognition) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜੇ ਤੱਕ RPM ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ? ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ!

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ info@rpmsafety.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 204-632-6600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.rpmsafety.ca 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ RPM ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।