# ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ

*ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਫਸਟ ਏਡ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਨੀਤ ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੰਟ (ਫਸਟ ਏਡਰ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।*

ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਫਸਟ ਏਡ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਨੀਤ ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੰਟ (ਫਸਟ ਏਡਰ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

**ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੰਟ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?**

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੰਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੰਟ 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 ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

**ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ**

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

1. ਕੰਪਨੀ ਨੀਤੀ/ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਯੋਜਨਾ) ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ
   - ਸੱਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਟਾਫ਼ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੰਟ (ਫਸਟ ਏਡਰ) ਦਾ ਸੰਪਰਕ/ਸਥਾਨ।
   - ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੰਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ?
   - ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫਸਟ ਏਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੋਈ ਹੈ।
3. AED ਅਤੇ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਦਾ ਸਥਾਨ
   - ਉਪਕਰਨ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ?
   - ਕੀ ਉਪਕਰਨ ਮੋਬਾਈਲ ਹੈ (ਕੀ ਕਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)?
4. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਕਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ (911)
   - ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਕਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਨੰਬਰ ਹੈ?
   - ਕੀ ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ, ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ, ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?
5. ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ?
   - ਪਤਾ
   - ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ (ਕੁਆਰਟਰ ਸੈਕਸ਼ਨ – ਸੈਕਸ਼ਨ – ਟਾਊਨਸ਼ਿਪ – ਰੇਂਜ – ਮੈਰੀਡੀਅਨ)
   - ਹਰਾ/ਨੀਲਾ ਮਾਰਕਰ ਨੰਬਰ – ਰੋਡ ਨੰਬਰ – ਦਿਸ਼ਾ

**ਕਾਨੂੰਨ**

ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ 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।

TRUCKING INDUSTRY SAFETY

# ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ

***ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਫਸਟ ਏਡ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਨੀਤ ਫਸਟ ਏਡ ਅਟੈਂਡੰਟ (ਫਸਟ ਏਡਰ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।***

**ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ**

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਹਰ ਫਸਟ ਏਡ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਹੀਨਾਵਾਰ)। ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦਿਖਣਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਖੇਤਰ ਮਲਬੇ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ।
- ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਕਿੱਟ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਗਾਇਬ ਹੈ, ਇਨਵੈਂਟਰੀ ਸੂਚੀ ਲੱਭੋ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮੱਗਰੀਆਂ 'ਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨ-ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ, ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਹਨ ਹੈ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਕੰਮਕਾਜੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਵਾਕ-ਥਰੂ ਲਈ **ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ**।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ? 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:

- **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।
- **ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜੋਖ਼ਮ 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।
- **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫਸਟ ਏਡ: 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 ਸੇਫ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।

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 ਮਾਨਤਾ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਟਰੱਕਿੰਗ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ 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 ਜਾਂ 204-632-6600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.rpmsafety.ca 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ RPM ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ