

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਓਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਦਰਪੂਰਨ ਸੰਚਾਰ, ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਉਤਪੀੜਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ, ਉਤਪਾਦਕ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਖ਼ਤਰੇ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੰਗਾਂ/ਉਮੀਦਾਂ: ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਵਿਵਰਣ ਦੀ ਘਾਟ, ਜੋ ਉਮੀਦਾਂ ਨਿਯਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲਚਕੀਲੇਪਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਿਵਾਦ ਜਾਂ ਉਤਪੀੜਨ: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਭਰਿਆ ਸੰਚਾਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਣਉਚਿਤ ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਆਲੋਚਨਾ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਿੰਗ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਨਸਲ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

- ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਰੂਪਰੇਖਾਬੱਧ ਕੰਮ ਦਾ ਵਰਣਨ, ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਵਾਂ, ਮੈਨੇਜਰ/ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਵਰਣਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚਾਂ, ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਕੀਲ ਰੱਖਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮੁੜ-ਏਕੀਕਰਨ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਪਰੋਗਰਾਮ।
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਨੀਤੀ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਉਤਪੀੜਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ।
- EAP ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਪੋਸਟਰ ਲਿੰਕ ਕਰੋ)।

ਰੋਕਥਾਮ

ਕਾਮੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਉਤਪੀੜਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੋਲੋ
- ਸਾਥੀ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ—ਰਾਇ ਬਣਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸੁਣੋ
- ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
- ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

ਫੋਨ: 204-632-6600 | ਈਮੇਲ: info@rpmsafety.ca | ਵੈੱਬ: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵਜੋਂ:

- ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ, ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਣਾਓ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨੀਤੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- EAPs (ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਗੇ ਸਰੋਤ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ

ਕਾਨੂੰਨ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੇਬਰ ਕੋਡ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (OHS) ਕਾਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਡਿਊਟੀਆਂ ਦੀ ਧਾਰਾ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਵਰਕਪਲੇਸ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਹਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ 3 ਜੂਨ, 2025 ਤੋਂ, ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਰਕਪਲੇਸ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਸੋਧ, ਬਿਲ 29 ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁਣ ਸੂਬੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਵੇ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਯੱਕੇਸ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਉਤਪੀੜਨ ਸਮੇਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ।

ਐਕਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ “ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਭਾਵੇਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ, ਬੇਧਿਆਨੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ”।

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? RPM ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਸੇਫ ਵਰਕ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ CCOHS ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਰਾਹੀਂ, RPM ਟਰੱਕਿੰਗ ਇੰਡਸਟਰੀ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀਆਂ ਮੁਫਤ CCOHS ਕੋਰਸਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- [Harassment and Violence Prevention for Designated Recipients and Employers](#) (ਮਨੋਨੀਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਉਤਪੀੜਨ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ) (ਸੰਘ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ)
- [Harassment and Violence Prevention for Employees](#) (ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਤਪੀੜਨ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ) (ਸੰਘ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ)
- [Harassment and Violence Prevention for Managers and Committees/Representatives](#) (ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮੇਟੀਆਂ/ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀਆਂ ਲਈ ਉਤਪੀੜਨ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ) (ਸੰਘ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ)
- [Psychological Health and Safety for Employers](#) (ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ)

ਇਹਨਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਤੱਕ ਮੁਫਤ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ [ਸੇਫ ਵਰਕ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਰਾਹੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ (eLearning ਕੋਰਸ ਚੁਣੋ)।



RPM. RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

ਫੋਨ: 204-632-6600 | ਈਮੇਲ: info@rpmsafety.ca | ਵੈੱਬ: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5