

ਠੰਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ—ਭਾਵੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ—ਕਰਕੇ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਘਟੀ ਹੋਈ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ ਜਾਂ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ। ਠੰਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹੀ ਤਿਆਰੀ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਖ਼ਤਰੇ

- ਠੰਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ:
 - ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਰੈਫਰੀਜੇਰੇਟਿਡ ਵੇਅਰਹਾਊਸ ਵਰਗੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰ।
- ਆਈਸ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ:
 - ਆਈਸ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਵਾ ਦੀ ਠੰਡ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਹਰਕਤ:
 - ਹਵਾ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਦਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸਲ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ:
 - ਪਸੀਨੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਮੀ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਦਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣਾ:
 - ਪਾਣੀ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ 25 ਗੁਣਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਤਾਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਥਕਾਵਟ:
 - ਠੰਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਚੇਤਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੰਡ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣ ਸਕਣ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ (CCOHS) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਰ ਸਾਲ ਠੰਡ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

- ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਦਲੋ
 - ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਓ।
 - ਅਜਿਹੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ/ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗਰਮ ਕੈਬ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ, ਠੰਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਭੇਜੋ।
 - ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਕੰਮ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਹਿੱਸੇ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ
 - ਗਰਮ ਸ਼ੈਲਟਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਣ।
 - ਹਵਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਧਾਂ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿੰਡਬ੍ਰੇਕ, ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੀ ਠੰਡ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਠੰਡ-ਅਨੁਕੂਲ ਸਾਧਨ
 - ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੰਦਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸੂਲੇਟ ਕੀਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਮਿਟੇਨ ਪਹਿਨ ਕੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਰਫ ਪਿਘਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਰੇਤ:
 - ਬਰਫ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਰਫ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਤਾਪਮਾਨਾਂ 'ਤੇ ਬਰਫ ਦਾ ਪਿਘਲਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਬਰਫ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਧੂ ਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ 'ਤੇ ਰੇਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



- ਠੰਡੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ:
 - ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਠੰਡਾ ਦੇ ਤਣਾਉ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਬਣੀ, ਉਲਝਣ, ਜਾਂ ਸੁੰਨਤਾ।

(ਜਾਰੀ)



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

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

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

- ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ
 - o ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਦਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਰਲ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ:
 - o ਗਰਮ, ਗੈਰ-ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
 - o ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉੱਚ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ:
 1. ਆਧਾਰ ਪਰਤ: ਨਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫੈਬਰਿਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਜਾਂ ਮੈਰਿਨੋ ਉੱਨ) ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
 2. ਥਰਮਲ (ਵਿਚਕਾਰਲੀ) ਪਰਤ: ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉੱਨ ਜਾਂ ਨਰਮ ਖੰਭਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਇਨਸੁਲੇਟ ਸਮੱਗਰੀਆਂ।
 3. ਸ਼ੈਲ (ਬਾਹਰੀ) ਪਰਤ: ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹਵਾ-ਰੋਕੂ ਅਤੇ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਬਾਹਰੀ ਕੱਪੜੇ।

ਕਾਨੂੰਨ

ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਰਕਪਲੇਸ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ

- ਭਾਗ 4.12: ਜਦੋਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਡ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਥਰਮਲ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਥਰਮਲ ਤਣਾਅ ਕਰਕੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।

ਕੈਨੇਡਾ ਲੇਬਰ ਕੋਡ ਭਾਗ II

- ਭਾਗ 125 ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਸੈਕਸ਼ਨ-125(1)(n); ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਵਾਦਾਰੀ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਤਾਪਮਾਨ, ਨਮੀ, ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਕੰਬਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। ਦੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ, ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਿਆਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ: ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਸਚੇਤ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? RPM ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!



ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਹਾਰਕ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਣ।



ਤਿਲਕਣਾ, ਠੋਕਰ ਖਾਣਾ, ਡਿੱਗਣਾ, ਮੋਚ ਅਤੇ ਤਣਾਅ

ਤਿਲਕਣਾ, ਠੋਕਰ ਖਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣਾ ਟਰੱਕਿੰਗ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਟਰੱਕਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਿਲਕਣਾ, ਠੋਕਰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ ਮੋਚਾਂ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼	ਸਵੈੱਟਸੁਰਟ ਜਾਂ ਫਲੀਸ	ਸੈੱਲ ਜੈਕਟ	ਹੈੱਡ ਵਾਰਮਰ
ਪੈਂਟ ਜਾਂ ਟਾਈਟਸ	ਪੈਂਟ	ਬੱਧਿ	ਦਸਤਾਨੇ
			ਬੂਟ
ਆਧਾਰ ਪਰਤ ਸੁੱਕੀ ਪਰਤ	ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਪਰਤ ਥਰਮਲ ਪਰਤ	ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਆਸਰਾ ਪਰਤ	ਉਪਸਾਧਨ

- ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:
 - o ਕੰਨਾਂ, ਨੱਕ, ਉਂਗਲਾਂ, ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ—ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਫ੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ—ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਸੁਲੇਟਿਡ ਦਸਤਾਨੇ, ਥਰਮਲ ਜੁਗਾਥਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ, ਅਤੇ ਟੋਪ ਜਾਂ ਬਾਲਕਲਾਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੂਟ:
 - o ਤਿਲਕਣ-ਰੋਧਕ ਤਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲੇਟਿਡ, ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਈਸ ਕਲੀਟ:
 - o ਆਈਸ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਧੂ ਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਓ।



RPM RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

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

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5