



ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ
ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ
ਤਕ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ।



ਪਾਣੀ।
ਆਰਾਮ।
ਛਾਂ।

866-924-9757

www.99calor.org

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।



ਗਰਮੀ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ, ਆਰਾਮ, ਛਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ
- ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਲਈ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰੋ
- ਗਰਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
- ਜਾਣੋ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਆਓ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਈਏ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ Cal/OSHA ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।