

ਗੈਰ-ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਧੂੜ, ਛਿੱਟੇ, ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ (ਸ਼ਵਾਸ-ਯੰਤਰ) ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE) ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਲੇਬਲ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ “ਧੂੜ, ਵਾਸ਼ਪ, ਜਾਂ ਧੁੰਦ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ” ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਲਈ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਨਾ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਭਰਵਾਏਗਾ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਆਇਨਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਾਏ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਹਵਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ (ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ) ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮੰਨਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮੁਆਇਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ
ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਲੇਬਲ,
ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ
ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ
ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣਾ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।**

ਜੇ ਮੇਰੀਆਂ ਮੁੱਛਾਂ ਜਾਂ ਦਾੜ੍ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾੜ੍ਹੀ, ਸੰਘਣੀਆਂ ਮੁੱਛਾਂ, ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਕਤਰੇ ਹੋਏ ਗਲਮੁੱਛੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਮੁਖੋਟਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਦ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬੰਦ ਗੱਡੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ PPE ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ N-3 ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੀਫਲੈਟ (ਪਰਚਾ) ਦੇਖੋ)।

ਮੈਨੂੰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

1. ਫਿਟ ਟੈਸਟਿੰਗ

ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਆਖ ਦੇਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਫਿਟ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਫਿਟ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਟ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹਰ ਸਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਪਵੇ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਫਿਟ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਫਿਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨੋ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੇ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

2. ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਿਲੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ,
- ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ,
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਕਿਵੇਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਤ ਕਿ ਜਦੋਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ,
- ਜੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੇ ਫਿਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਹਰ ਸਾਲ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਹਾਲੀ ਫਿਟ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



ਮੈਂ ਸਹੀ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ “ਹਵਾ ਸਾਫ਼” ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਮ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਿਲਟਰ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਗੇ। ਲੇਬਲ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦਾ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

- ਜੇਕਰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਧੂੜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਫਿਲਟਰਿੰਗ ਫੇਸ ਪੀਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਫਿਲਟਰਾਂ (ਕਾਰਟ੍ਰੀਜ਼) ਵਾਲਾ ਅੱਧੇ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਪਲਾਈਡ ਏਅਰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਲਫ-ਕੰਟੈਂਡ ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ ਅਪਾਰਟਸ (SCBA) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਨੋ, ਉਸਦੇ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੇ “NIOSH” ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮੰਜੂਰਸ਼ੁਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਹੈ। NIOSH ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ (National Institute for Occupational Safety and Health)। NIOSH ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਢੁਕਵੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।



ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਫਿਲਟਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਏਗਾ, ਜਾਂ ਫਿਲਟਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕ ਆਏ, ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਸੁਆਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋ, ਤਾਂ **ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਓ**। ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਾ ਹੋਣ। ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਇਹ ਫਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਪੁਰਾਣਾ, ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ? ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਫਿਲਟਰ ਕਦੋਂ ਬਦਲਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫਿਲਟਰ ਕਦੋਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ (ਜੇ ਨੰਬਰ 1 ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਨੰਬਰ 2 'ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਜਾਓ):

1. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕ, ਸੁਆਦ, ਜਾਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ;
2. ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ;
3. ਜਦੋਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
4. ਜੇ ਕੋਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਦਲੋ।



ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਦੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਟੁੱਟ ਜਾਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਟਾਨੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੇਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ PPE, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਧੂੜ, ਧੁੱਪ, ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਈ ਖਾਸ ਰਸਾਇਣ ਵੀ ਫਿਲਟਰਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਟਰਿਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣ ਮੁਖੌਟੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਭੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਮੁੜੇ ਨਾ। ਸਖ਼ਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ (ਏਅਰ ਟਾਈਟ) ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਇਹ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਲਿਖਤੀ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।
- ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਤੀਜਾ।
- ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਸ਼ਵਰਾ, ਅਤੇ ਫਿਟ ਟੈਸਟ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ।

ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਇਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਡੀਪੀਆਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਫ਼ੈਦ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਵੈੱਬ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਲੈਵੇ

<https://www.cdffa.ca.gov/exec/county/countymap/>

ਡੀਪੀਆਰ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਦਫਤਰ ਹਨ:

- ਉੱਤਰੀ (ਵੈਸਟ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ) (916) 376-8960
- ਸੈਂਟਰਲ (ਕਲੇਇਸ) (559) 297-3511
- ਦੱਖਣੀ (ਐਨਾਹਾਇਮ) (714) 279-7690



ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਲੀਡਲੈਟ (ਪਰਚੇ) ਇੱਥੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ:

www.cdpr.ca.gov/worker-health-and-safety/education-series