ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਏਜੰਸੀ

N No. 7

ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਧੋਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਉਪਕਰਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਤਦ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE) ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਕਵਰਆਲ। ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ (ਪਰਚੇ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ PPE ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂ?

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ, ਜੋ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀਜ਼, ਲੰਮੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ, ਜੁੱਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਜੁੱਤੀਆਂ, ਬੂਟਾਂ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਪਾਊਡਰ, ਦਾਣੇ, ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਧੂੜ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਕਫ ਅਤੇ ਜੇਬ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਬੂਟ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬੂਟਾਂ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਲੱਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਬੂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆਓ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ (ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਸਮੇਤ) ਬਾਕੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੰਦ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੀਲਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ, ਨਹਾ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਲੈਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਗਲੇ ਨਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਛੂਹੋ ਨਾ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ

- **ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।**
- **ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੇ ਮੈਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ।**
- **ਪਹਿਲਾਂ ਭਿਓਂ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।**
- **ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।**
- **ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।**
- **ਅਸਰਦਾਰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਰਤੋ।**
- **ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਤਾਰ 'ਤੇ ਸੁਕਾਓ।**
- **ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਚਲਾਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।**

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਕਰੋਗੇ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਪੈ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਧਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੜੀ ਦੇ ਪੱਟਿਆਂ, ਬੈਲਟਾਂ, ਅਤੇ ਬੂਟਾਂ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਭਿੱਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

7

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਲੱਗੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਹੋਰ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੱਖਰੇ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਂਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਲਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਿਆਂ ਕਰਕੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਛੂਹੋ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਜੇ ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪਾ ਕੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਧਿਕਤਮ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਪਾਓ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੰਗਾਲੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਭਿਓਂ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾਓ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 12 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ) ਧੋਵੋ। ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਨਿੱਕਲਣਗੇ।
- ਫੈਬਰਿਕ ਸੌਫਟਨਰ, ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਅਮੋਨੀਆ ਨਾਲ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਨਿੱਕਲਦੇ। ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਅਮੋਨੀਆ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਰਲਾਓ ਨਾ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ—ਸਿਰਫ਼ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਚਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਬਾਹਰ ਤਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਸੁਕਾਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੱਪੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਇਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਸਹਿਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, 'ਤੇ ਚਲਾਓ। ਫਿਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਖਾਲੀ ਡਰਾਇਰ ਚਲਾਓ। ਕੰਮ ਦੇ ਧੋਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਰਲਾਓ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਡੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸੰਘਣੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ (ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਲਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਵਿੱਚ ਡੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੇਟ ਦੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ)।

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE) ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਏ?

PPE ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਵਰਆਲ ਅਤੇ ਹੋਰ PPE ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਤੇ PPE ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਹਨ। **ਕਦੇ ਵੀ** PPE ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਘਰ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤਕ ਸ਼ਬਦ "ਖ਼ਤਰਾ" ਜਾਂ "ਚੇਤਾਵਨੀ" ਵਾਲੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ-ਮੁਕਤ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਕੱਪੜੇ ਸਾਂਭ ਸਕੋ, ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ PPE ਉਤਾਰ ਸਕੋ, ਨਹਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲ ਸਕੋ। **ਕਦੇ ਵੀ** ਉਹ PPE ਘਰ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਲੱਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਾਲਕ ਦੇ ਹੈਡਕੁਆਰਟਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਵਰਆਲ ਉਤਾਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ (ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੈਗ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ 5 ਗੈਲਨ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ)। ਧੋਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰ ਗ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਡੀਪੀਆਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਫੈਦ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀਂ ਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਲੇਵੋ

https://www.cdfa.ca.gov/exec/county/countymap/

ਡੀਪੀਆਰ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਦਫਤਰ ਹਨ:

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

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ?

1-87PestLine

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ

1-877-378-5463

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਲੀਫ਼ਲੈਟ (ਪਰਚੇ) ਇੱਥੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ:
www.cdpr.ca.gov/worker-health-and-safety/education-series