ਕੰਮਕਾਜ ’ਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਹਾਨੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਬੋਲ਼ਾਪਣ ਹੈ....

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਨ ਦੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੇਅਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਸ਼ੋਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੇਅਰ ਸੈੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਸਥਾਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਬੋਲਾਪਣ ਲਾਇਲਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ।

ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ....

<u>ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ</u>

ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਾਦਸੇ ਕਾਰਨ ਅਚਾਨਕ ਸੁਣਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ
ਵੱਖਰੇ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਬੋਲ਼ੇਪਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਗੜਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

* ਕੰਨ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਰਿੰਗਿੰਗ ਜਾਂ ਗਰਜਣਾ ਵਾਲਾ ਸ਼ੋਰ (ਟਿੰਨੀਟਸ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
* ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸੁਣਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।
* ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ।
* ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ।
* ਉੱਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਸੌਂ ਪਾਉਣਾ

<u>ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ</u>

- ਟਿੰਨੀਟਸ, ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਹਾਨੀ।
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥੱਕੇ ਜਾਣਾ, ਜਲਣ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ।
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੋਣਾ।

ਨੌਕਰੀਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

- ਕੰਮਕਾਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

  ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ (ਕੰਮਕਾਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸ਼ੋਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਦਯੋਗਿਕ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਨੌਕਰੀਦਾਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੇਗਾ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਉੱਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਕੰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜ਼ੋਨ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ, ਨੌਕਰੀਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉੱਚਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਨ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਸਰੋਤ ’ਤੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

  ਘੱਟ ਸ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ ’ਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਕੰਪਨ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਸਾਇਲੈਂਸਰ, ਮਫਲਰ ਜਾਂ ਸਿੱਲ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਮੱਗਰੀਆਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

  ਸ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ’ਤੇ ਉੱਚਿਤ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਊਂਡ ਪਰੂਫਿੰਗ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੋਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਊਨਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਨਿਜੀ ਕੰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ

  ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਚਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੰਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

- <u>ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਟੈਸਟ</u>

  ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ’ਤੇ ਹੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਸੁਣਵਾਈ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਢੁੱਕਵੀਂ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

- <u>ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ</u>

  ਜਦੋਂ ਸ਼ੋਰ ਸਾਇਲੈਂਸਰ ਜਾਂ ਧੁਨੀ ਐਨਕਲੋਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਈਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨੌਕਰੀਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

- <u>ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਰੱਖਿਅਕ ਪਹਿਨੋ</u>

  ਉੱਚਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੰਨ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਨੌਕਰੀਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- <u>ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ</u>

  ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੰਨ ਦੇ ਰੱਖਿਅਕ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਹਨ। ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਉਪਕਰਨ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- <u>ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ</u>

  ਜੇ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਉਪਾਅ ਕਰੋ। ਲੇਬਰ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ, ਬੋਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਰਵਜਨਕ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਾਜਬ ਫੀਸ ’ਤੇ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਨ ਰੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ

ਕੰਨ ਰੱਖਿਅਕ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਅਤੇ ਈਅਰ ਮੱਫ। ਸਿਰਫ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਔਫ ਲੇਬਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੰਨ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਦਾ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੰਨ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਰਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਖਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਈਅਰ ਮਫ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਅਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਫਸ ਵੱਲੋਂ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਸੇਜਬਲ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਨੂੰ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਵੱਛਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਕ ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਕੰਨ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਪਲੱਗ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੱਖ ਦਿਓ:

ਸਾਵਧਾਨੀ: ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕਾਟਨ ਬਾਲ ਜਾਂ ਹੈੱਡਫੋਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਈਅਰ ਮਫ ਜਾਂ ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਦੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਬੰਧਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

1 ਕਿਰਤ ਵਿਭਾਗ - ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਖਾ
URL: http://www.labour.gov.hk/eng/osh/
ਫੋਨ: 2559 2297

2 ਕਿਰਤ ਵਿਭਾਗ - ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ
ਫੋਨ: 2343 7133 (ਕੂਨ ਟੌਂਗ)
ਫੋਨ: 2543 5701 (ਫੈਨਲਿੰਗ)

3 ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕੌਂਸਲ
URL: http://www.oshc.org.hk
ਫੋਨ: 2739 9000

4. ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਸੁਸਾਇਟੀ
URL: http://www.deaf.org.hk
ਫੋਨ: 2527 8969

5 ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ
URL: http://www.ha.org.hk
ਫੋਨ: 2300 6555

ਪੁੱਛਗਿੱਛ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਬੋਲਾਪਣ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਤਾ: **ਦਫਤਰ ਏ-ਬੀ, 15 / ਐਫ, ਬਿਲੀਅਨ ਪਲਾਜ਼ਾ II**
10 ਚੀਯੁੰਗ ਯੁਈ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਚੀਯੁੰਗ ਸ਼ਾ ਵਾਨ
ਕੌਲੂਨ

ਫੋਨ: **2723 1288/2723 1928**

ਫੈਕਸ: **2581 4698**

ਈ-ਮੇਲ: **contact@odcb.org.hk**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **http://www.odcb.org.hk**

(04/17)