

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧੂੜ, ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ?

# ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੇਫੜੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਾਰੀ ਸਥਾਨ, ਖਾਣ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਫੈਕਟਰੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਧੂੜ, ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਗੈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਧੂੜ, ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਗੈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੁਣ ਦੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮੇ ਦਾ ਰੋਗ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ:

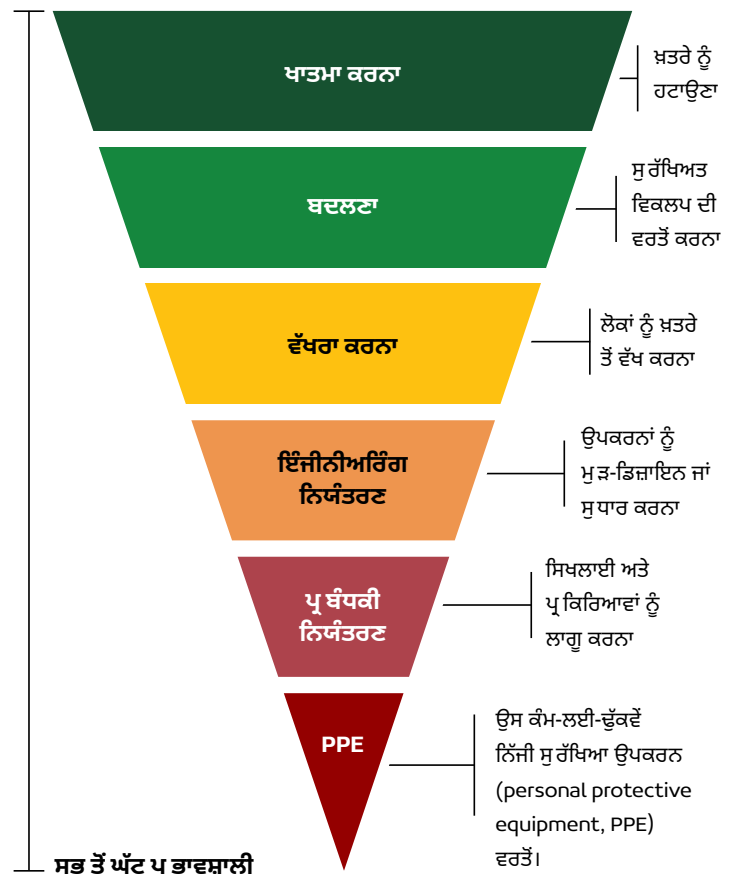
- ਅਮੋਨੀਆ ਜਾਂ ਕਲੋਰੀਨ ਵਰਗੇ ਤੇਜ਼ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ।
- ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਊਮੋਕੋਨੀਓਸਿਸ (ਕਾਲੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਲਕੋਸਿਸ), ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਜਾਂ ਅਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਿਊਮੋਨਾਈਟਿਸ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਐਸਬੈਸਟੋਸ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਬੈਸਟੋਸਿਸ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ੋਥੈਲੀਓਮਾ (ਐਸਬੈਸਟੋਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੈਂਸਰ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 8,000 ਵਾਰ ਸਾਹ ਲਓਗੇ। ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 8,000 ਮੌਕੇ ਹਨ।

## ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੀ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਰਕਪਲੇਸ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ (Workplace Health and Safety) ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਪਦੰਡ ਲਾਗੂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਨਿਯਮ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲੜੀਆਂ (Hierarchy of Controls) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ PPE ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੱਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫਿੱਟ-ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮਾਸਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਸੀਲ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੇਫਟੀ ਡੈਟਾ ਸ਼ੀਟ (Safety Data Sheet, SDS) ਅਤੇ ਸੇਫ਼ ਵਰਕ ਮੈਥਡ ਸਟੇਟਮੈਂਟ (Safe Work Method Statement, SWMS) ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਰਹਿ ਕੇ।

## ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- **ਤੰਬਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਕੇ। ਤੰਬਾਕੂ**, ਈ-ਤਰਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੰਬਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ।
- **ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਓ।** ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਯੂਜ਼ ਭਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਥੋਣ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:
  - ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ
  - ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲੜੀਆਂ (Hierarchy of Controls) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ
  - ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ - ਆਪਣੇ ਨਾਲ SDS ਜਾਂ SWMS ਲੈ ਜਾਓ
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੰਘ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:
  - ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਨ
  - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਪਈ ਹੈ
  - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਾਥੀ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ **ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੱਤਾਂ**, ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਕਪਲੇਸ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਾਨੂੰਨ (Workplace Health and Safety legislation) ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮੁੱਦਾ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੱਲ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਕਪਲੇਸ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਰੈਗੂਲੇਟਰ (Workplace Health and Safety Regulator) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਯੂਨੀਅਨ ਜਾਂ ਵਰਕਪਲੇਸ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ (Workplace Health and Safety representative) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਖਬਰਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮੇਲ ਭੇਜਣ ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Lung Foundation Australia ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## Lung Foundation Australia ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ
- ਸਿੱਖਿਆ/ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੈਬੀਨਾਰ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਰਸਾਂ
- ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ
- ਸਾਥੀ-ਤੋਂ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ
- ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲੰਗਜ਼ ਇਨ ਐਕਸ਼ਨ ਕਮਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਰੈਫਰਲ
- ਈ-ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ

## ਬਾਹਰੀ ਲਿੰਕ

- Safe Work Australia  
<https://www.safeworkaustralia.gov.au/>
- European Lung Foundation (ELF):  
<https://www.europeanlung.org/en/>

Lungfoundation.com.au | ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ 1800 654 301 | enquiries@lungfoundation.com.au

ਪਾਠਕ ਲਈ ਨੋਟ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, Lung Foundation Australia ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸੰਬੰਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਲੱਗੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ, ਘਾਟੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿੱਧੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।