

ਮੇਰੀ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰਨਾਕ ਧੂੜ, ਧੂੰਆਂ, ਗੈਸਾਂ, ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੈਕਲਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ।



ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਲ, ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬਿਲਕਲ ਸਹੀ ਵ ਸਟੀਕ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ** ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਆਮ ਦਿੰਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਟੀਕ ਬਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਖਤਰਨਾਕ ਏਜੰਟਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਹੋਏ ਸਨ।** ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਏਜੰਟਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰਨਾ, ਸਾੜਨਾ, ਕੁਚਲਣਾ, ਪੀਸਣਾ, ਪਾਲਿਸ਼, ਰੇਤਣਾ, ਚੀਰਨਾ, ਛਿੜਕਾਅ ਅਤੇ ਬਲਾਸਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਸੀ** ਕਿਸੇ ਆਮ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਫਟ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਰੀਅਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਖਤਰਨਾਕ ਏਜੰਟ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਆਏ ਹੋ** ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਡੇਟਾ ਸ਼ੀਟ (Safety Data Sheet - SDS) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ (Safe Work Method Statement - SWMS) ਲੈਣਾ ਸਹਾਇੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਸਦੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ, ਖਤਰਨਾਕ ਏਜੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਐਸਬੈਸਟੋਸ
- ਸਿਲੀਕਾ ਧੂੜ (ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਚੱਟਾਨ, ਕੁਆਰਟਜ਼ ਜਾਂ ਪੱਥਰ)
- ਕੋਲੇ ਦੀ ਧੂੜ
- ਸਖਤ ਧਾਤਾਂ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਧੂੜ
- ਡੀਜ਼ਲ ਇੰਜਣ ਦਾ ਨਿਕਾਸ
- ਵੈਲਡਿੰਗ ਜਾਂ ਸੋਲਡਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਧੂੰਆਂ
- ਰਸਾਇਣਾਂ, ਪੌਟਾਂ ਜਾਂ ਸਾਲਵੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਪ
- ਔਰਗੇਨਿਕ ਧੂੜ (ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਭੰਗ, ਕਪਾਹ, ਅਨਾਜ, ਆਟਾ, ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ)
- ਮੋਲਡ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਜੀਵ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਡੈਂਡਰ
- ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਏਜੰਟਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਹੋਏ ਹੋ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਏਜੰਟਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਜਾਂ ਸਟੀਕ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਹਾਡੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ, ਨਿਕਾਸ, ਗਿੱਲਾ ਕੱਟਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ Personal Protective Equipment - PPE) (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਾਸਕ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਕੀ ਮਾਸਕ ਫਿੱਟ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ), ਸ਼ਿਫਟ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ (ਵਾਂ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ

ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ - ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਤੀਜੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਸਹਾਈ ਹੈ

ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਤ ਚੈਕਅੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ **ਖਤਰਨਾਕ ਏਜੰਟ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਲੀਕਾ ਯੂੜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਭਰਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਮੇਤ:

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ

ਜੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਉਪਰ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਫੇਡਿੰਗਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੌਕ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰਨਾਕ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਕੁਝ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਮ "ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੋ" ਜਾਂ ਪੰਛੀ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਏਜੰਟਾਂ ਵੱਲ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਸੀ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਤਮਾਨ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਲੰਬੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਫੇਡਿੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

lungfoundation.com.au/occupational-lung-disease/

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