



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਓ



ਖਾਣਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ

ਕੰਮ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੋਖਮਾਂ
ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ



ਖਾਣਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪਲੇਟਫਾਰਮ (ਕਿਸੇ ਐਪ ਰਾਹੀਂ) ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦ੍ਰ (ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ/ਦੁਕਾਨਾਂ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦ੍ਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:

-  ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਮ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਜੋਖਮ, ਅਤੇ
-  ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਆਮ ਖ਼ਤਰੇ

- ❗ ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ
- ❗ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਭੀੜ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ
- ❗ ਮਾੜੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਚੁੱਕਵੇਂ ਉਪਕਰਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਲ, ਸਕੂਟਰ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਬੈਗ)
- ❗ ਗਾਹਕਾਂ ਜਾਂ ਅਮਲੇ ਵੱਲੋਂ ਹਿੰਸਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ❗ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ

ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦ੍ਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



safe work australia

ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੋ,
ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:
SWA.GOV.AU/DELIVERSAFELY



ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ, ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੈਗੂਲੇਟਰ, ਜਾਂ ਯੂਨੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਸਮੀਖਿਆ

ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ, ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਸੜਕ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ✓ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰੋ
- ✓ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਉਚਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ✓ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ
- ✓ ਆਪਣੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਈਕਲ, ਸਕੂਟਰ, ਕਾਰ, ਹੈਲਮੇਟ, ਡਿਲੀਵਰੀ ਬੈਗ
- ✓ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਹੈਲਮੇਟ ਪਾਓ, ਹਨੇਰੇ 'ਚ ਚਮਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੱਖੋ, ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ
- ✓ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਤੋਂ ਖਾਕਾ ਬਣਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ
- ✓ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ - ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ, ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੋਖਮ ਨਾ ਲਓ।

