Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

safe work australia

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੇਬਰ ਹਾਇਰ; ਕੈਜ਼ੂਅਲ ਕਰਮਚਾਰੀ) ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀਜ਼ਾ ਦਰਜਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਹੀ ਕਾਨੂੰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਹੂਲਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਫ਼ ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ) ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ
2. ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ
3. ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)
4. ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ - ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਉਠਾਉਣ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਖ਼ਾਸਤ ਕਰਨਾ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ
5. ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਜਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ, ਅਤੇ
6. ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ:

1. ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ - ਦੋਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਾਜਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
2. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
3. ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣਾ – ਜੇਕਰ ਖ਼ਤਰਾ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ
4. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸਮਝ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
5. ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
6. ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
7. ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਖ਼ਤਰੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜ਼ਮੀਨ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਾਕ ਸ਼ੈਲਫਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਛੱਤ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ)
- ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ
- ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਤੇਜ਼ ਸ਼ੋਰ
- ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਜਾਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ)
- ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੰਮ)
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੁਦਾਈ ਕਰਨਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਮਾਗ ਲਗਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ)
- ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਏ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿਣਾ)
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਿਲਜੁਲ
- ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੱਦਦ ਮਿਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ
- ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਧੂੜ ਜਾਂ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ)
- ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਛੇੜਛਾੜ ਸਮੇਤ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ
- ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਵਾਜਬ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਕਿ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ, ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀ (HSR) ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੈ। HSR ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੂਨੀਅਨ ਉਹ ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਉਦਯੋਗ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿਚਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਤਨਖ਼ਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਲੇਬਰ ਹਾਇਰ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ)। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚਲੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਉਹ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮੁਫ਼ਤ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ TIS National (TIS ਨੈਸ਼ਨਲ) ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ:
ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

safe work australia

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਫਸਟ ਏਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ, ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਜਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜ਼ਖਮੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਰਚਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀਆਂ) ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ, ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਵੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਾਮਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਬੀਮਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੇਕੇਦਾਰ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਬਿਜ਼ਨਸ ਨੰਬਰ (ABN) ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ-ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬੀਮਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

> ਠੇਕੇਦਾਰ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ Fair Work Ombudsman ਨਾਲ 13 13 94 'ਤੇ ਜਾਂ www.fairwork.gov.au/contractors 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਅਥਾਰਟੀ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ-ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੀ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਜਬ ਵੇਤਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਵੇਤਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤਹਿ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। Fair Work Ombudsman ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵੀ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Fair Work Ombudsman ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੀਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

> ਤੁਸੀਂ Fair Work Ombudsman ਨਾਲ 13 13 94 'ਤੇ ਜਾਂ www.fairwork.gov.au 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮੱਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇੱਥੇ ਜਾਓ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਮਜ਼ਦੂਰ | Safe Work Australia ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੱਬ | Safe Work Australia 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਮੱਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ-ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਵੇਰਵੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੂਨੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਯੂਨੀਅਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 1300 486 466 'ਤੇ ਜਾਂ www.australianunions.org.au 'ਤੇ Australian Unions ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ:
ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

safe work australia

ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਰੈਗੂਲੇਟਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼
SafeWork NSW
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: safework.nsw.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: contact@safework.nsw.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 13 10 50

ਵਿਕਟੋਰੀਆ
WorkSafe Victoria
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: worksafe.vic.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: Info@worksafe.vic.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 1800 136 089 (ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ)

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ
Workplace Health and Safety Queensland,
Office of Industrial Relations
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: worksafe.qld.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 1300 362 128

ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ
WorkSafe WA
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: commerce.wa.gov.au/WorkSafe/
ਈ-ਮੇਲ: safety@dmirs.wa.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 1300 307 877

ਸਾਊਥ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ
SafeWork SA
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: safework.sa.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: help.safework@sa.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 1300 366 255

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਕੈਪੀਟਲ ਟੈਰੀਟਰੀ
WorkSafe ACT
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: worksafe.act.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: worksafe@worksafe.act.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 13 22 81

ਨੋਰਥਰਨ ਟੈਰੀਟਰੀ
NT WorkSafe
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: worksafe.nt.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: ntworksafe@nt.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 1800 019 115

ਤਸਮਾਨੀਆ
WorkSafe Tasmania
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: worksafe.tas.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: wstinfo@justice.tas.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 03 6166 4600 (ਤਸਮਾਨੀਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ)
ਫ਼ੋਨ: 1300 366 322 (ਤਸਮਾਨੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ)

ਕਾਮਨਵੈਲਥ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Comcare ਸਕੀਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
Comcare
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: comcare.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: whs.help@comcare.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 1300 366 979

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਅਥਾਰਟੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼
State Insurance Regulatory Authority
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: sira.nsw.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: contact@sira.nsw.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 13 10 50

ਵਿਕਟੋਰੀਆ
WorkSafe Victoria
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: worksafe.vic.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: Info@worksafe.vic.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 1800 136 089 (ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ)

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ
WorkCover Queensland
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: worksafe.qld.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: info@workcoverqld.com.au
ਫ਼ੋਨ: 1300 362 128

ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ
WorkCover WA
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: workcover.wa.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 1300 794 744

ਸਾਊਥ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ
ReturnToWorkSA
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: rtwsa.com
ਈ-ਮੇਲ: info@rtwsa.com
ਫ਼ੋਨ: 13 18 55

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਕੈਪੀਟਲ ਟੈਰੀਟਰੀ
WorkSafe ACT
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: worksafe.act.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: worksafe@worksafe.act.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 13 22 81

ਨੋਰਥਰਨ ਟੈਰੀਟਰੀ
NT WorkSafe
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: worksafe.nt.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: datantworksafe@nt.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 1800 250 713

ਤਸਮਾਨੀਆ
WorkSafe Tasmania
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: worksafe.tas.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: wstinfo@justice.tas.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 03 6166 4600 (ਤਸਮਾਨੀਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ)

ਕਾਮਨਵੈਲਥ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Comcare ਸਕੀਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
Comcare
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: comcare.gov.au
ਈ-ਮੇਲ: general.enquiries@comcare.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 1300 366 979

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੰਮ 'ਤੇ ਤਨਖ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ

Fair Work Ombudsman

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.fairwork.gov.au

ਫ਼ੋਨ: 13 13 94

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ

Fair Work Commission

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.fwc.gov.au

ਫ਼ੋਨ: 1300 799 675

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇੜਛਾੜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਪੁਲਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ
ਫ਼ੋਨ 131 444

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨ 'ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਛੇੜਛਾੜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ

Australian Human Rights Commission
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.humanrights.gov.au
ਫ਼ੋਨ: 1300 656 419

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.1800respect.org.au
ਫ਼ੋਨ: 1800 RESPECT (1800 737 732)

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।