

ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲੇ

ਮਿੱਕ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਮਿੱਕ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਇੱਕ ਚੁਸਤ ਰਿਟਾਇਰ ਆਦਮੀ ਜੋ ਡੀ ਆਈ ਵਾਈ (DIY) ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਡਿੱਗਿਆ ਜਿਹੜਾ ਉਸਨੇ ਵਾੜ ਕੱਟਣ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਜਨਵਰੀ 2015 ਵਿੱਚ, ਮਿੱਕ ਨੇ ਉਸ ਵਾੜ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਬਾਰਬ ਕਈ ਦੇਰ ਤੋਂ ਕਹਿ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਗਰਮ, ਸਿੱਲਾ ਦਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਮਿੱਕ ਥੱਕਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਸਿਰਫ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਮਿੱਕ ਸੱਠ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੁਸਤ ਰਿਟਾਇਰ ਆਦਮੀ ਸੀ, ਜੋ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਕੰਮ 20 ਸਾਲ ਲਈ ਚਲਾਇਆ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਦਾ ਆਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਾਰ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ।

ਵਾੜ ਤਿੰਨ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮਿੱਕ ਨੇ ਇੱਕ ਲੱਕੜੀ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾ ਕੇ ਦੋ ਪੌੜੀਆਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੌੜੀ ਦੇ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾੜ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਸਕੇ। ਉਸਨੇ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਥੱਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖੇ। ਮਿੱਕ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਘਰ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਵਾੜ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਬਿਜਲੀ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਦੋਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਖਿਸਕ ਗਈਆਂ।

ਮਿੱਕ ਦੇ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਡਿੱਗਿਆ, ਉਸਦਾ ਦਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੇ ਇੱਟਾਂ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਦੀ ਬੰਨੀ ਤੇ ਵੱਜਿਆ।

ਬਾਰਬ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸਦੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ।

ਮਿੱਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਖਿਆਲ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਧੋਣ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੰਮਾ ਪਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਬਾਰਬ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ (GP) ਕੋਲ ਲੈ ਗਈ, ਜਿਸਨੇ ਮਿੱਕ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮਿੱਕ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, “ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲੇ ਹੋ।”

ਉਸ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਪਸਲੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ, ਉਸਦੀ ਸੀ6 (C6) ਰੀੜ੍ਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਟੁੱਟਿਆ ਅਤੇ ਪੰਜ ਹੋਰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ। ਉਸਦਾ ਸਿਰ ‘ਇੱਕ ਬੋਲਿੰਗ ਗੇਂਦ ਵਾਂਗ’ ਸੱਟ ਨਾਲ ਸੁੱਜ ਚੁੱਕਾ ਸੀ।

ਮਿੱਕ ਨੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੰਜੇ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿ ਕੇ ਇੱਕ ਗਰਦਨ ਦੀ ਬਰੇਸ (neck brace) ਨਾਲ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੀਨੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ।



“ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਜੇ...?” ਮਿੱਕ ਨੇ ਕਿਹਾ। ਮੈਂ ਮੰਜੇ ਉੱਤੇ ਅੱਠ ਜਾਂ ਦਸ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ – ਪਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਵੀਲਚੇਅਰ (wheelchair) ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ।

ਮਿੱਕ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਅਜੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਰਦ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ।

ਮਿੱਕ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਓ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉੱਚਾਈ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਪੱਟੜੀ ਵਾਲੀ ਨਵੀਂ ਪੇਂਡੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੰਡੇ ਖਰੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਜੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਇੱਛੁਕ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬੀ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ।

“ਇਹ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।” ਮਿੱਕ ਨੇ ਕਿਹਾ। “ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਰੋਣ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਹਨ, ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰਾ ਇੱਥੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਜੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ?”

“ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਐੱਖਾ ਹੈ ਆਪ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਲਈ ਭੱਤਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ।”

“ਪਰ ਮੈਂ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ: ਪੇਂਡੀ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਾਰ ਸੋਚੋ।”

ਪੇਂਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਮਲੇ:

ਪੇਂਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.betterhealth.vic.gov.au/laddersafety ਤੇ ਜਾਓ।

ਪੇਂਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਂਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ

- ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ (ਪੱਧਰ)-ਮਨਜ਼ੂਰ ਸੂਦਾ ਪੇਂਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਪੱਧਰ AS/NZS 1892) ਕਰੋ।
- ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਵਰਤੋ।
- ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਂਡੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਜੰਗਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਕੋਲ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਪੈਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਜਿੰਦੇ ਅਤੇ ਕੁੰਡੀਆਂ ਥਾਂ ਸਿਰ ਹਨ।)
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਭਾਰ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ, ਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੇਂਡੀ ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ) ਪੇਂਡੀ ਉਸ ਰੇਟ (ਹਿਸਾਬ) ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਪੇਂਡੀ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਉਸ ਕੰਮ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਸਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ

- ਦੁਕਵੇਂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਂਡੀ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਤੁੰਲਨ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਗਿੱਲਾ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਪੇਂਡੀ ਤਿਲਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਨਾਲ ਪੇਂਡੀ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਂਡੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਖੁੱਲਣ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਮੁਹਰੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪੇਂਡੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ

- ਪੇਂਡੀ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ, ਠੋਸ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੇਂਡੀ ਥਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕੀ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੇਂਡੀ ਕੰਮ ਲਈ ਠੀਕ ਉਚਾਈ ਤੇ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਧ ਵਾਲੀ (ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ) ਪੇਂਡੀ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਤਹਿ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਉਪਰ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਇਹ ਟੇਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਪੌੜੀ ਦੇ ਉਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ

- ਨਾ-ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਝੁੱਕੋ – ਥੱਲੇ ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਦੇਬਾਰਾ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ, ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਪੌੜੀ ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਵਰਤੋ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸੰਦ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜਾ ਹੱਥ ਪੌੜੀ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਸਿਰਫ ਉਥੇ ਤੱਕ ਹੀ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਦਾ ਉਪਰ ਤੋਂ ਦੂਜਾ ਪੌੜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੀਜਾ ਪੌੜੀ ਉਪਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਧਣ ਵਾਲੀ (ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ) ਪੌੜੀ ਦਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

- ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਇਨਸਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਜੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਪੌੜੀ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਫੜਨ ਲਈ ਆਸ-ਪਾਸ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਸਤੁੰਲਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Home and Community Care (HACC)) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਿਕ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਛਾਪੀ ਗਈ ਹੈ, 1

Treasury Place, Melbourne.

© ਸਟੇਟ ਆਫ਼ ਵਿਕਟੋਰੀਆ, Department of Health and Human Services ਜੁਲਾਈ 2016.