

ਟਰੱਕ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਅਕਸਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮਤਲ ਤੱਟਵਰਤੀ ਰਾਜਮਾਰਗਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਪਹਾੜੀ ਰਸਤਿਆਂ ਤੱਕ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੜਕ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੈਟਰਨ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਇੱਕ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਜੋਖਮ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ: ਉਚਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾਲ ਢੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਮਾਰੂਥਲ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਉਚਾਈ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੜਕ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਚਾਈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਹਵਾ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਚਾਈ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਜਾਓਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਜੋ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥਕਾਵਟ: ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ: ਅਕਸਰ ਬਦਲਦੀ ਉਚਾਈ ਕਾਰਨ ਆਕਸੀਜਨ ਜਾਂ ਸਾਈਨਸ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ: ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੀ-ਟ੍ਰਿਪ ਨਿਰੀਖਣ ਜਾਂ ਲੋਡਿੰਗ/ਅਨਲੋਡਿੰਗ।

- ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ): ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਝਾਅ: ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੇ।
- ਉਚਾਈ ਕਰਕੇ ਮਤਲੀ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ, ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਈ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ 'ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ:

- ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ – ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਓ – ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ – ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਆਪਣਾ ਰੂਟ ਜਾਣੋ – ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।
- ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ – ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਾੜੀ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸੁਚੇਤਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਚਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਜਾਂ ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਲਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੁਚੇਤ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਜਾਰੀ)



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

ਫੋਨ: 204-632-6600 | ਈਮੇਲ: info@rpmsafety.ca | ਵੈੱਬ: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? RPM ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ



ਇਸ ਕੋਰਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫਸਟ ਏਡ: CPR: ਲੈਵਲ C ਅਤੇ AED



ਇਹ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਪਲਮੋਨਰੀ ਰੀਸਸੀਟੇਸ਼ਨ (CPR) ਕੋਰਸ ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ RPM ਸੇਫਟੀ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।

ਦਰਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਜਾਂਚ



ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਮੁੜ ਵਾਪਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਨਿਯੰਤਰਣ



ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਹੁੰਚ, ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਦਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਹਾਰਕ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਣ।

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨਿਰੀਖਣ ਸਿਖਲਾਈ



ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨਿਰੀਖਣ ਸਿਖਲਾਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਕਸਦ ਸਮਝਾਉਣ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿ ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗੀ।



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

ਫੋਨ: 204-632-6600 | ਈਮੇਲ: info@rpmsafety.ca | ਵੈੱਬ: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5