



ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜੋਖਮ

SAFework NSW
Risks on the Delivery Road

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

Punjabi

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਭੋਜਨ ਡਲਿਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਾਹਨ ਨਾਲ ਟੱਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਲੋਂ ਟੱਕਰ ਹੋਣੀ
- ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਆਪਣੀ ਵਾਹਨ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਸੜਕ ਉਪਰ, ਗਤੀ ਜਾਂ ਚਾਲਕ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਾਰਨ
- ਚਾਲਕਾਂ ਉਪਰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਵਸਤੂਆਂ ਸੁਟੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ
- ਜਨਤਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਵਲੋਂ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ
- ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿਲਕਣਾ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਓ

ਬਹੁਤੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਚਲਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ NSW ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। **ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ:**

- ਸਾਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਔਨਬੋਰਡਿੰਗ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ
- ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਸਵਾਰ ਹੋਵੇ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੀਂਹ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਚਲੋ
- ਜੇਕਰ ਬਾਈਸਿਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 'ਨਕਸ਼ੇ 'ਤੇ' ਬਾਈਸਿਕਲ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਸਫਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਦੀਆਂ ਪਟੜੀਆਂ ਜਾਂ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੌਰੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਭੀੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਾਈਸਿਕਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪਟੜੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ
- ਮਨੋਨੀਤ ਬਾਈਸਿਕਲ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਪਟੜੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਪੇਟਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਹੋਈਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸੱਕੇ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰੋ
- ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਚਾਣ ਕਾਰਡ, ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਜਿਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ) ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ

Centre for Road Safety
(ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਰੋਡ ਸੇਫਟੀ) ਕੋਲ
ਬਾਈਸਿਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧਿਤ ਠੀਕ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਲਿਵਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ
ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ
ਲਾਈਸੰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ NSW



Motorcycle Riders Handbook (NSW ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ) ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਰੋਡ ਸੇਫਟੀ ਕੋਲ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

2. ਸੜਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਨੂੰ NSW ਦੇ ਸੜਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸੜਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ:**

- ਗਤੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਲਾਲ ਬੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕੌ ਸਾਈਨਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਰੁਕੋ
- ਸੜਕ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਚਿੰਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਰਸਤਾ ਦਿਓ
- ਰਸਤਾ ਬਦਲਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰੋ
- ਉਸ ਵਾਹਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। (ਹੈਲਮੇਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਟੋਪੀ ਨਾ ਪਾਓ)
- ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਕੀਤੇ ਕਰੇਡਲ (ਯੰਤਰ) ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋਵੇ।

ਬਾਈਸਿਕਲ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ:

- ਫੁਟਪਾਥ (ਪਟੜੀਆਂ) 'ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜੱਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਮਾਰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨੋਨੀਤ ਫੁੱਟਪਾਥ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰੀ ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ ਬੱਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਕਰਾਸਿੰਗ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਫੁੱਟਪਾਥ, ਸਾਂਝੇ ਮਾਰਗਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚਲਣ ਸਮੇਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਰਹੋ
- ਸਾਂਝੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰੀ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਦਿਓ
- ਮੋਟਰਵੇਅ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਰੰਗਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਚੱਲੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ NSW ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ("ਆਨ ਰੋਡ") ਸਿਖਲਾਈ ਕਰੋ

ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ:

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ (3) ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਅੰਤਰ ਰੱਖੋ
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹੱਥ ਹੈਂਡਲਬਾਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਚੱਲਣ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਕਿਲਿਆਂ (ਪੈਡਲਾਂ) 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੈਡਲਾਈਟਾਂ ਜਗਾ ਕੇ ਹੀ ਚਲਾਓ

ਦੁਬਾਰਾ, ਜੇਕਰ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ *NSW Motorcycle Riders Handbook* (ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਰਾਈਡਰਸ ਹੈਂਡਬੁਕ) ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖਾਸ ਸੜਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸੱਕੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸੱਕੋ।

3. ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਹੈਲਮੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਫਿੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਸਿਕਲਾਂ ਲਈ:

- ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਸਾਈਕਲ ਹੀ ਚਲਾਓ ਜੋ ਕਿ AS/NZS 1927:2010 ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

- ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਉਸ ਈ-ਬਾਈਕ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਹੀ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਦੇ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ - ਉਹ ਸਿਰਫ ਮੋਟਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸੱਕਦਾ
ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਕੋਲ ਈ- ਸਾਈਕਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਟਰੋਲ ਨਾਲ ਚਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਈਕਲ:
 - ਹਨੇਰੇ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਚਿੱਟੀ ਬੱਤੀ ਦਿੱਸਦੀ ਹੈ
 - ਹਨੇਰੇ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਹੈ
 - ਹਨੇਰੇ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਲਾਲ ਰੀਫਲੈਕਟਰ ਹੈ
 - ਉਸ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਚਲਦੀ ਬਰੇਕ ਹੈ
 - ਉਸ ਦੀ ਇੱਕ ਟੱਲੀ, ਹਾਰਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ (ਯੰਤਰ) ਹੈ
 - ਹਨੇਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ

ਮੋਟਰਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਸੜਕ 'ਤੇ ਚਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਹੈ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੀ-ਸਟਾਰਟ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਹਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਫਿੱਟ ਹੈ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਹੈਲਮਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤੇ ਫੱਟਿਆ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ

4. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਸ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹੋਰਨਾਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਹਿਚਾਣੋ ਕਿ ਸੜਕ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲਾਈਂਡ ਸਪੋਟਸ (blind spots), ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ (blackspots in the environment) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਹਨ ਚਲਾਓ
- ਜੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ-ਵਿਜ਼ ਵੈਸਟ ਜਾਂ ਜੈਕਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੀਫਲੈਕਟਿਵ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੀਫਲੈਕਟਿਵ ਫਾਟਾਂ ਵਾਲੇ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨੋ
- ਜੇ ਡਲਿਵਰੀ ਬੈਗ ਹਾਈ-ਵਿਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਰੀਫਲੈਕਟਿਵ ਗੁਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਬੰਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਪਹਿਨਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਗਿੱਟੇ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਸਲੈਪ ਰੈਪਾਂ (reflective slap wraps) ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ

5. ਫਿਸਲਣਾ, ਤਿਲਕਣਾ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣਾ

ਕੰਮ 'ਤੇ ਫਿਸਲਣ, ਤਿਲਕਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਲਈ:

- ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਗੋਰ-ਸਲਿਪ (ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਲਈ) ਜੁਤੇ ਪਹਿਨੋ
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬੋੱਗਸ, ਸੈਂਡਲ ਜਾਂ ਸਕੱਫਜ਼ ਨਾ ਪਹਿਨੋ

6. ਜੇ ਥੱਕੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਨਾ ਚਲਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ
- ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਚਲਾਓ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 12 ਘੰਟੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ/ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ (10 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)

7. ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਖਤਰੇ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ:

- ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਐਪ “ਤੇ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਜੇ ਮੀਂਹ, ਗੜੇਮਾਰੀ, ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਜਾਂ ਧੂੰਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੜਕ ‘ਤੇ ਚਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ‘ਤੇ ਸ਼ਰਨ ਲਓ
- ਮੀਂਹ ਜਾਂ ਤੁਫਾਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਿੱਲੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ
- ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਗਿੱਲੇ ਮੌਸਮ ‘ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਹਾਈ-ਵਿਜ਼ ਅਤੇ ਰੀਫਲੈਕਟਿਵ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ
- ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚਲੇ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ P2 ਮੂੰਹ ‘ਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਾਕਾਬ (ਫੇਸਮਾਸਕ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ UV ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਪਹਿਨੋ
- ਜੇ UV ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੰਨ ਸਕਰੀਨ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਾਓ
- ਗਰਮੀ ਦੀ ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਾਇਡਰੇਟਡ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ।

8. ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਫੋਨ/ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਟਿਕਾਣੇ ਦੇ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕੇ
- ਜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਲਾਰਮ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੇਲੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ (RSAT) ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਡਲਿਵਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ
- ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਕੋਲ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰੋ
- ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਦੌਰਾਨ ਹਮਲਾ ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਦੀ ਧਮਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਟਨਾ ਦੀ ਤੁਰੰਤ NSW ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰੋ

9. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਬਚਾ ਕਰੋ

ਖਤਰਨਾਕ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ:

- ਡਲਿਵਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਰਾਇਡਰ ਬਣਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ
- ਇੱਕ ਡਲਿਵਰੀ ਬੈਗ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵੰਡ ਸਹਿਣਯੋਗ ਹੈ
- ਡਲਿਵਰੀ ਬੈਗ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਭਰੋ ਜਾਂ ਦੋ ਬੈਗ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਨਾ ਨਾਲ ਰੱਖੋ

10. ਹੁਣ ਬੋਲੋ (ਐਪ) APP

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੇਖਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨੂੰ (ਇਸ ਬਾਰੇ) ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ ਐਪ (SPEAK UP app) ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਮਨਾਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



11. ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਥੇ ਵੇਖੋ:

ਕੰਮ (ਸਬੰਧਿਤ) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

SafeWork NSW (ਨੀਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ)

Food Delivery Industry (ਭੋਜਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਉਦਯੋਗ)

At Risk Workers (ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ)

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.safework.nsw.gov.au

ਫੋਨ: 13 10 50

ਨਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

Liquor & Gaming NSW (ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗੇਮਿੰਗ)

Responsible Supply of Alcohol Training (RSAT)

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.liquorandgaming.nsw.gov.au

ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ

Transport for NSW

Centre for Road Safety (ਸੜਕ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੇਂਦਰ)

Information for bicycle riders (ਬਾਈਸੈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ)

Information for motorcyclists (ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ)

Information on E-bikes and petrol-powered bicycles (ਈ ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਪਟਰੋਲ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਈਕਲ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ)

NSW Motorcycle Riders Handbook (ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਸਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬ)

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.roadsafety.transport.nsw.gov.au