

ਗਰਮੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੀ

ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਹ ਸਾਡਾ ਸਾਂਝਾ ਨੈਤਿਕ ਫ਼ਰਜ਼ ਵੀ ਹੈ।

Lombardy Region ਦਾ ਆਰਡੀਨੈਂਸ
ਨੰ. 484, ਮਿਤੀ 9/06/2026

10 ਜੂਨ 2026 ਤੋਂ
23 ਸਤੰਬਰ 2026 ਤੱਕ

ਦੁਪਹਿਰ 12:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ Workclimate ਉੱਚ
ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ

Lombardy Region ਨੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ
ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਮੁਅੱਤਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ

Lombardy Region ਨੇ 9/06/2026 ਦਾ ਆਰਡੀਨੈਂਸ ਨੰ. 484 ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਦੁਪਹਿਰ 12:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਧੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਉਸਾਰੀ ਸਥਲਾਂ ਅਤੇ ਪੱਥਰ ਦੀਆਂ ਖੱਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਬੰਦੀ 10 ਜੂਨ 2026 ਤੋਂ 23 ਸਤੰਬਰ 2026 ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗੀ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ <http://www.workclimate.it/scelta-mappa/sole-attivita-fisica-alta> ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਖ਼ਤਰਾ-ਨਕਸ਼ਾ ਦੁਪਹਿਰ 12:00 ਵਜੇ 'ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਉਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਉੱਚ ਖ਼ਤਰਾ-ਪੱਧਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ 'ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ' ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਤਰਾ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ <https://app.workclimate.it/ordinanza-caldo-lavoro> ਤੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵੀ ਇਤਾਲਵੀ ਵਿਧਾਨਿਕ ਡਿਕਰੀ 81/2008 ਦੀ ਧਾਰਾ 28 ਵਿੱਚ ਉਲੇਖਿਤ ਖ਼ਤਰਾ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। 'Workclimate 2.0' ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ INAIL ਨੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਲਕ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਸੂਰਜੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖ਼ਤਰੇ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ Conference of Regions ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਉਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਵੀ ਹਵਾਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸੂਰਜੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਤਨਖ਼ਾਹ-ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਵਿਕਲਪ INPS ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Workclimate ਵੇਖੋ: ਗਰਮੀ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ



ਉੱਚ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ
ਜਾਂਚ ਕਰੋ



ਆਪਣੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਲਈ
ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਤਰਾ-ਪੱਧਰ ਜਾਂਚੋ



ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਰੋਕਥਾਮ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਖ਼ਤਰਾ-ਪੱਧਰ
(ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ)

ਘੰਟ
ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ

ਦਰਮਿਆਨਾ
ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ
ਦੇ ਉਪਾਅ

ਉੱਚ
ਕੰਮ ਰੋਕੋ
ਦੁਪਹਿਰ 12:30 ਤੋਂ
ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

ANCE
MILANO
LODI
MONZA E BRIANZA

FENEALUIL

FILCA CISL
FEDERAZIONE ITALIANA LAVORATORI COSTRUZIONI E AFFINI

CGIL
FILLEA

ESEM CPT
ENTE UNIFICATO FORMAZIONE E SICUREZZA

ITAL 119
119

CASSA EDILE DI MILANO,
LODI, MONZA E BRIANZA
Ente bilaterale costituito da Assosindacati Ance
FENEALUIL, FILCA CISL, FILLEA CGIL

ASLE-RLST

con il patrocinio di
con il patrocinio di
in collaborazione con
con il patrocinio di
in collaborazione con
con il patrocinio di
con il patrocinio di
PATROCINIO
con il patrocinio di
con il patrocinio di

INSPEZIONE DEL LAVORO
INAIL
DIREZIONE REGIONALE LOMBARDIA

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

Città metropolitana di Milano

PROVINCIA DI LODI

PROVINCIA DI BRIANZA

Comune di Milano

COMUNE DI MONZA

CITTÀ DI LODI

ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼। ਗਰਮੀ



ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ
ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ



ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰੋ
ਰੁਕਤਾਨ ਹੋਲੀ ਕਰੋ, ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰੋ



ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ
ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਰਵਾਦਾਰ ਕੱਪੜੇ



ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਰੋ



ਟੀਮ ਬਣਾਓ
ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੀ

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ



ਚੇਤਾਵਨੀ
ਲੂ (ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ) ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਸਿਰ ਦਰਦ



ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ



ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ



ਅਚਾਨਕ ਬਕਾਵਟ



ਮਤਲੀ



ਉਲਝਣ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
ਰੁਕੋ।
ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਮਦਦ ਮੰਗੋ।



ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼।

ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼



ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ

ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

- ✓ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਮੀਜ਼ ਪਹਿਨੋ
- ✓ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਮੌਸਮੀ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਲਕੀ ਖੁਰਾਕ ਚੁਣੋ
- ✓ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾ ਪੀਓ (ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ)
- ✓ ਕੋਫ਼ੀ ਘੱਟ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ (ਡਿਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ
- ✓ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ
- ✓ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ
- ✓ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ।

- ✓ ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਦੇ-ਦੇ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲ ਸਕੇ
- ✓ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਵਿਉਂਤੋ (ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਿਰਾਮ)
- ✓ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ
- ✓ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖ਼ਤਰਾ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ
- ✓ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ PPE (ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ) ਚੁਣੋ ਜੋ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣ (ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ)
- ✓ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸੂਰਜ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੁਣਕ (SPF) ਵਾਲੀ ਸਨਬਲੈਕ ਕਰੀਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ
- ✓ ਤਾਜ਼ਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ
- ✓ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ✓ ਅਰਾਮ ਲਈ ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕੈਨੋਪੀ, ਸ਼ਾਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਕੰਟੇਨਰ

ਮਾਈਕ੍ਰੋਕਲਾਈਮੇਟ ਮਿਨੀ-ਗਾਈਡ
ASLE-RLST ਵੱਲੋਂ



ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ 'ਗਰਮੀ' ਅਵਤਾਰ
ESEM-CPT ਵੱਲੋਂ



ਸ਼ਿਫਾਰਸ਼ ਨੰ. 303/60, ਮਿਤੀ 10/6/2026
Assimprelli Anco Milan, Lodi, Monza and Brianza ਵੱਲੋਂ

