

ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ



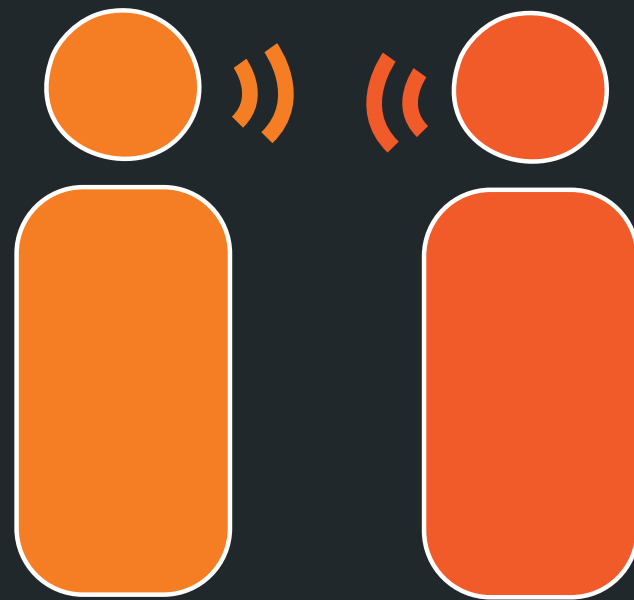
ਸੜਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ **15%** ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸੌਂ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਮੰਨਿਆ ਹੈ।

- ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡਾ

ਹੱਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ

- ਆਪਣੀ ਸਿੱਧੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ
- ਥਕੇਵੇਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ
- ਵਰਕਰ ਦੀ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਬਦਲਵੇਂ ਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ



ਡਰਾਈਵਰ

- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਫਿੱਟ ਹੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵੇਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ
- ਮੋਟਰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ

ਮੁਢਲਾ ਕਾਰਨ = ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ + ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾੜੀ ਕੁਆਲਟੀ



ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ



ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਗਾੜ



ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ



ਤਾਪਮਾਨ



ਪਿਛੋਕੜ ਵਿਚ ਰੌਲਾ



ਸ਼ਿਫਟ ਦਾ ਸਮਾਂ



ਸ਼ਿਫਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ



ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ



ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਅਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਾਦਸਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ **ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ** ਵਧਾ ਦੇਣਗੇ:



ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਕਮੀ

ਮੌਕਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ



ਸੜਕੀ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਸੋਝੀ



ਊਂਘ

ਬਨਾਮ



ਖੂਨ ਵਿਚ ਅਲਕੋਹਲ

18 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜਾਗਣਾ

=

0.05%*

24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜਾਗਣਾ

=

0.10%*

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.safetydriven.ca 'ਤੇ ਜਾਉ

SafetyDrivenTM
Trucking Safety Council of BC

*Williamson & Feyer, (2000) ਨੀਂਦ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਿਹੀ ਘਾਟ, ਊਘੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਸੁਰਾਬੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਗਏ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਐਂਡ ਟਿਕਾਵਾਕਸ਼ਨੋਟਲ ਮੈਡੀਸੀਨ, 57, 649-655.