ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਮੇਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਦਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਧਮਕੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਘਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੇ ਸੱਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਦਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲਾਅ ਕਾਕਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 415-896-1701

ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਰੋਕਣਾ* ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਯੂਨੀਅਨ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਜਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਾਂਤਕੀ ਏਜੰਸੀ Cal/OSHA ਨੂੰ 415-972-8670 ਜਾਂ 510-622-2916 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਂਤਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ: 800-736-7401 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਏਸ਼ੀਅਨ ਲਾਅ ਕਾਕਸ

55 Columbus Ave.
San Francisco, CA 94111
ਫ਼ੋਨ (415) 896-1701

ਫੈਕਸ (415) 896-1702

www.asianlawcaucus.org

ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਜਾਣੋ: ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਵਜ ਬੀਮਾ

Workers Compensation Punjabi

ASIAN LAW CAUCUS

1972 ਤੋਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ

ਏਸ਼ੀਅਨ ਲਾਅ ਕਾਕਸ (Asian Law Caucus) ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੇ ਕਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨਾ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਲਾਅ ਕਾਕਸ (Asian Law Caucus) ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਇਸਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੋਕਸ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰਜ਼ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵੱਲ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲਾਅ ਕਾਕਸ (Asian Law Caucus) ਨੂੰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਿਓ।

UC ਬਰਕਲੇ ਵਿਖੇ ਲੇਬਰ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲੋਂ "ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਸ਼ੀਟਾਂ"; ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ "ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਮਚਾਰੀ"; ਏਸ਼ੀਅਨ ਲਾਅ ਕਾਕਸ ਵੱਲੋਂ "ਐਨਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਤਨਖਾ ਕਿਵੇਂ ਜਿੱਤੀ" ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ।

ਆਖਰੀ ਅੱਪਡੇਟ: 2024/10/25

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨਨ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਢੇ ਦਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਰੀ ਕੋਈ ਘਟਨਾ.
ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਡਿੱਗਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣ/ਤੇਜ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸੜ ਜਾਣਾ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ।
ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਇੱਕੋ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਚਲੇ/ਘੱਟ ਜਾਣਾ।

ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ?

ਲਾਭ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਲੱਗੀ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ **ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ** ।
- **ਅਸਥਾਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਲਾਭ** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਰਵਾਇਤੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਾਰਣ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਖਤਮ ਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋਂ।
- **ਸਥਾਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਲਾਭ** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਹੋਗੇ।
- **ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਵਿਸਥਾਪਨ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਲਾਭ** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਅੰਸ਼ਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਤਬਾਦਲਾਯੋਗ ਵਾਊਚਰ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਜ ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਜਾਂ ਰਾਜ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਖੇ ਵਿਦਿਅਕ ਮੁੜ ਟਰੇਨਿੰਗ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਸ਼ਰਿਤਾਂ ਲਈ **ਮੌਤ ਲਾਭ** ਜੋ ਜੋ ਕੰਮ ਤੇ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- **ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।** ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਸੀ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ।** ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।
- **ਇੱਕ ਦਾਅਵਾ ਫਾਰਮ ਭਰੋ।** ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਕੰਮਕਾਜ਼ੀ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਅਵਾ ਫਾਰਮ (DWC 1) ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਾਅਵਾ ਫਾਰਮ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਸੱਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਫਾਰਮ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ।
- **ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਰਾਜ ਦੇ ਗੈਰ-ਬੀਮਾਯੁਕਤ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੇ ਲਾਭ ਟਰੱਸਟ ਫ਼ੰਡ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਂ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ALC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।