

ਅੰਤਿਮ ਅਪਡੇਟ 1 ਜੂਨ, 2022

## ਪਿਛੋਕੜ

Washington ਦਾ ਸਥਾਈ ਆਊਟਡੋਰ ਹੀਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨਿਯਮ ਹਰ ਸਾਲ ਮਈ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਤੰਬਰ ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਥਾਈ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 15 ਜੂਨ, 2022 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ, ਛਾਂ, ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਅਰਾਮ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਲਈ, ਆਊਟਡੋਰ ਹੀਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

## ਤਾਪਮਾਨ

Washington ਦੇ ਆਊਟਡੋਰ ਹੀਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਕਸ਼ਨ ਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ:

- 52° F –ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ
- 77° F – ਦੁਗਨੀ-ਪਰਤ ਵਾਲੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ
- 89° F – ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ

ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਾਰਜ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅਸਲ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜੁੰਮੇਵਾਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਿਵਾਏ ਜੇ ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਾਪਮਾਨ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਪਾਣੀ

ਹਰੇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ 1 ਕੁਆਰਟ (ਅੱਠ ਆਊਂਸਾਂ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਗਲਾਸ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੀਣ ਦੇ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਜਲਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਨੋਟ:** ਇਸ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਰਮਾਣ ਉਦਯੋਗ ਜਾਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੱਕ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਇਸ ਵਾਲੇ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਲਾ ਲਾਗੂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## **ਛਾਵੇਂ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ**

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਹੋਣ ਲਈ ਅਰਾਮ ਸਮੇਂ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੂਲ ਡਾਊਨ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

**ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ 89°F ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ,** ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਅਰਾਮ ਦੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਅਰਥਾਤ, ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ); ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕ 'ਤੇ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਧਾਰਨ ਪੇਸ਼ਚਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਠੰਡਕ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਛਾ ਹੈ।

ਕੂਲਿੰਗ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ, ਛਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਬਲੋਕ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿੱਥੇ ਗਰਮੀ ਛਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਲੂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰ ਜਾਂ ਫਸਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉੱਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਛਾ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਛਾ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ, ਪੋਰਟੇਬਲ ਟੇਇਲੇਟ, ਖਤਰਨਾਕ ਜੰਗਲ-ਜੀਵਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੱਪ, ਜਾਂ ਤਤੈਇਏ ਦੇ ਜਾਲਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਛਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ।

ਨਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਅਰਾਮ ਦੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਦੇਨੇਂ ਇੱਕ ਭੁਗਤਾਨਯੋਗ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਿਵਾਏ ਇੱਕ ਮੀਲ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਛਾ ਦੇ ਬਜਾਏ ਵਿਕਲਪਿਕ ਕੂਲਿੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੇਲਰ ਜਾਂ ਮਿਸਟਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ।

## **ਅਨੁਕੂਲਨ (ਗਰਮੀ ਦੀ ਆਦਤ ਪੁਆਉਣਾ)**

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਫੇਨ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ (ਇਕੱਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ; ਜੇਕਰ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

- ਅਜਿਹੀ ਵਿਵਸਥਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਟੀਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਅਰਥਾਤ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਡੀ ਸਿਸਟਮ)।
- ਹੋਰ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ।

ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹੀਟ ਵੇਵ (ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵਤ ਅਨੁਕੂਲਨ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਲਈ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ (National Institute for occupational Safety and Health, NIOSH) ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

## ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੂਲ ਡਾਊਨ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਛਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਫੀ ਸਾਧਨ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਅਤੇ ਗਿਆਤ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ 89°F ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:**

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਤ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਅਵਾਜ਼, ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸੰਚਾਰ, ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਫੇਨ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ (ਇਕੱਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ; ਜੇਕਰ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਅਜਿਹੀ ਵਿਵਸਥਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਟੀਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਅਰਥਾਤ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਡੀ ਸਿਸਟਮ)।
- ਹੋਰ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ।

## ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਲਿਖਤ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Accident Prevention Program, APP) ਵਿੱਚ ਆਊਟਡੋਰ ਹੀਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਲਾਨਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਸਿਖਲਾਈਕਰਤਾ ਵੱਲੋਂ ਸਮਝੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ APP ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮੇਤ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

---

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਏਜੰਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Washington ਸਟੇਟ ਦੇ ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿਭਾਗ (Department of Labor & Industries) ਨੂੰ 1-800-547-8367 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵਿਕਲਾਂਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਫੋਰਮੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-547-8367 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TDD ਵਰਤੋਂਕਾਰ, 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। L&I (ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ) ਬਰਾਬਰ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਹੈ।