



ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹੋਣ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਅਤੇ WCB ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ।

WCB ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ WCB ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ RTW ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ RTW ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ WCB ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ - ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੱਟ
ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ,
ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ
ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਤੀਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੋ

Workers Compensation Board of Manitoba
333 Broadway, Winnipeg, MB R3C 4W3

ਸਾਨੂੰ

wcb@wcb.mb.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

www.wcb.mb.ca ਤੇ ਜਾਓ

ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ

204-954-4321 ਤੇ

ਜਾਂ (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

1-855-954-4321 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਅਨੁਪਾਲਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

204-888-8081 ਤੇ ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 1-844-888-8081 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

Compliance@wcb.mb.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹਰੇਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।
ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ
ਚੰਗਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਜਾਓ:

safemanitoba.com

ਜਾਂ ਵਿਨੀਪੈਗ ਵਿੱਚ 204-957-SAFE (7233) ਤੇ ਜਾਂ ਵਿਨੀਪੈਗ ਤੋਂ
ਬਾਹਰ 1-855-957-SAFE (7233) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ



ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ

ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਨਾ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੱਟ
ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ,
ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ
ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਗੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਨਾ ਇੱਕ ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਨਾ (RTW) ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਨਿਅਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ WCB ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ RTW ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਏ ਘੰਟੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਫਾਇਦੇ

ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦੇ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ
- ਪਹਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਭਾਗ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿਵੇਂ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ RTW ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ WCB ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹਾਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨ ਲਾਇਕ ਹੋਵੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਿ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋਵੋਗੇ, ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੁੜ-ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ?

ਵਿਧਾਨ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਜਿਸ ਕੋਲ 25 ਜਾਂ ਵੱਧ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਨੇਮੀ ਅੰਸ਼ਕਾਲਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ, ਸੱਟ ਲਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਨੌਕਰੀ ਦੇਣੇ ਜੋ ਸੱਟ ਲਗਣ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਲਗਾਤਾਰ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਮੁੜ-ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.wcb.mb.ca ਤੇ Resources (ਸੰਸਾਧਨਾਂ) ਹੇਠਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜਾਂ 204-954-4321 ਤੇ ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 1-855-954-4321 ਤੇ ਮੁੜ-ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪਰਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਦੀ ਟਾਈਮ ਲਾਈਨ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।
- ਟਾਈਮ ਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਤਾਰੀਖ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਤਾਂ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

