ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਸੱਟ
- ਇੱਕੋ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ
- ਉਤਪਾਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਜੇ ਕੰਮ ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ WSIB ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ...

- ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵੇਲੇ ਨਕਦੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਏਜੰਸੀ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਕਾਮੇ ਆਪਣੇ ਆਪ WSIB ਦੇ ਅਧੀਨ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

WSIB ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਨੌਕਰੀ ’ਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵੇਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਟੈਕਸ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਦਾ 85%
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ OHIP ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈ, ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ
- ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ’ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ’ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ WSIB ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ
(Occupational Health Clinics for Ontario Workers) (OHCOW):
1-877-817-0336 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
https://www.ohcow.on.ca/

ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੀਨਿਕ
(Workers’ Health and Safety Legal Clinic):
1-877-832-6090
http://workers-safety.ca/

ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੀਨਿਕ
(Injured Workers Community Legal Clinic) (IWC):
416-461-2411
https://www.injuredworkersonline.org/

ਉਦਯੋਗਿਕ ਦੁਰਘਟਨਾ ਪੀੜਤ ਸਮੂਹ
(Industrial Accident Victims Group) (IAVGO):
416-924-6477
https://iavgo.org/

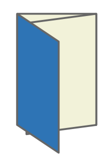
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ (CLEO)
https://stepstojustice.ca/legal-topic/health-and-disability/workplace-injury

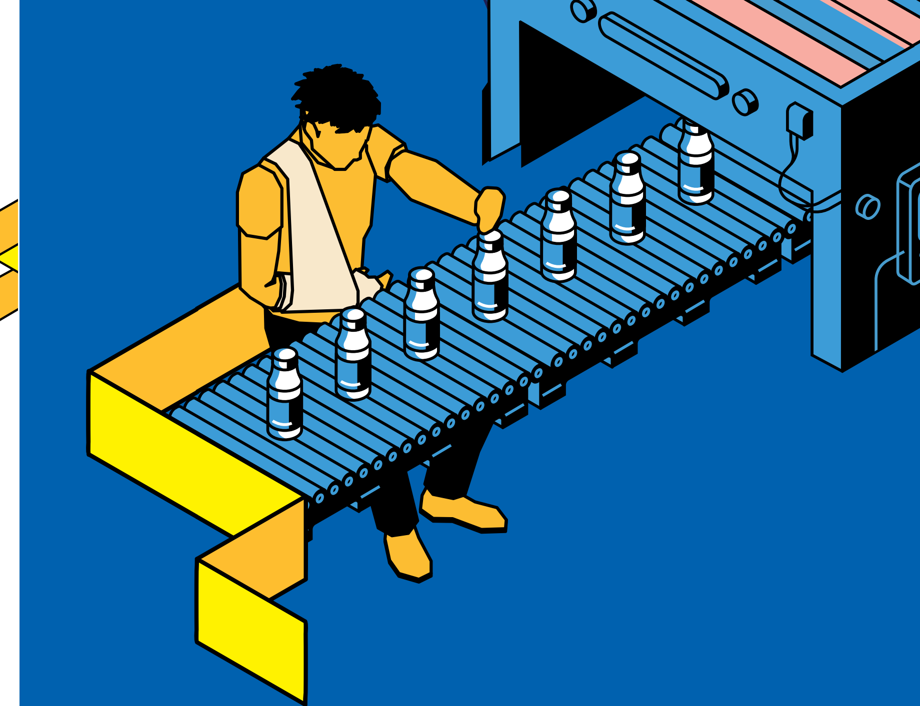
ਆਫਿਸ ਆਫ ਦਿ ਵਰਕਰ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ (OWA):
1-800-435-8980
http://www.owa.gov.on.ca/en/Pages/default.aspx

School of Labour Studies
McMaster University

ਇਹ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨਯੋਗ ਪਰਚਾ 7 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:
http://hdl.handle.net/11375/25326

ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼: ਇਸ PDF ਨੂੰ ਲੀਗਲ-ਆਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ੀਟ (8.5 “x 14”) ’ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਛਾਪੋ
ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਬਿੰਦੀਆਂ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ ’ਤੇ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਫੋਲਡ ਕਰੋ।
ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਫੋਲਡ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਓਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਫੋਲਡ ਕਰੋ। ਫੋਲਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨੀਲਾ ਪੈਨਲ ਕਵਰ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੈਨਲ ਪਿਛਲੇ ਕਵਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।





ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਤੁਰੰਤ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਅਵੇ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ WSIB ਫਾਰਮ 8 ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਫਾਰਮ 6 ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ WSIB ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ ਕਰੋ: https://eservices.wsib.on.ca/portal/server.pt/community/eform_6/209. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫਾਰਮ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਅਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ (ਫਾਰਮ 8) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ (ਫਾਰਮ 7) ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮ 6 ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, WSIB ਨੂੰ 416-344-1000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮ 6 ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ WSIB ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। WSIB ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣਾ ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੀਮੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ EI)।
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਦਸਤਖਤ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਖਤ ਕਰਕੇ ਕਿਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਸਲਾਹ ਲਵੋ (ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ)। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਲਓ ਜੋ ਮਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਨੋਟ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਰੱਖੋ (ਡਾਕਟਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਆਦਿ)।
- ਸਾਰੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੇ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ WSIB ਨੂੰ ਭੇਜੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਅਵੇ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਸਹਿਮਤੀ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ, WSIB ਦੇ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਅਵੇ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਅਵਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ WSIB ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ WSIB ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

WSIB ਕੋਲ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। WSIB ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਥਾਂ WSIB ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, WSIB ਨੂੰ (416) 344-1000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਲਈ 1 ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ 1 ਦਬਾਓ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜਾਣਕਾਰੀ WSIB ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: https://www.wsib.ca/en. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ: https://www.wsib.ca/en/other-languages

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ WSIB ਗਾਈਡ ਇੱਥੇ 10 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (ਪੰਨੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ): https://www.wsib.ca/en/injured-or-ill-people/resources-injured-or-ill-people/your-guide-benefits-services-and#benefits

Google Translate (https://translate.google.com/) ਵਰਗੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਈ-ਮੇਲ ਕੀਤੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ-'ਤੇ-ਵਾਪਸੀ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।