Health and Safety Executive

Punjabi

ਲੈਡਰ (ਚੁੱਕਵੀਂ ਪੌੜੀ) ਅਤੇ ਸਟੈੱਪ-ਲੈਡਰ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੁਸਖੇ
(Top tips for ladder and stepladder safety)

ਲੇਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ

- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਚੈੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ (ਪੌੜੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਸਮੇਤ)
- ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੱਕੀ ਕਰਕੇ ਲਗਾਵੋ
- ਗ੍ਰਾਊਂਡ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗ੍ਰਊਂਡ ਸਾਈਡ ਢਲਵਾਨ 16° (ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਪੌੜੀ ਦੇ ਡੰਡੇ ਲੈਵਲ ਕਰੋ)
- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗ੍ਰਾਊਂਡ ਬੈਕ ਢਲਵਾਨ 6°
- ਉਪਰ ਪੌੜੀ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਪਲਾਸਟਿਕ ਗਟਰਿੰਗ ਨਹੀਂ)
- ਫਰਸ਼ਾਂ ਸਾਫ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ

ਲੇਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵਰਤੋਂ-ਵਿਚ

- ਕੰਮ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਸਮਾਂ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਮਿੰਟ)
- ਹਲਕਾ ਕੰਮ (10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ)
- ਪੌੜੀ ਦਾ ਕੋਨ 75° – 4 ਮਗਰ 1 ਵਾਲਾ ਨਿਯਮ (ਉਪਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ 4 ਯੂਨਿਟਾਂ ਮਗਰ 1 ਯੂਨਿਟ)
- ਚੜਣ ਵੇਲੇ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ – ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈੱਲਟ ਬੱਕਲ (ਧੁੰਨੀ) ਪੌੜੀ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਇਕੋ ਹੀ ਡੰਡੇ ਜਾਂ ਸਟੈੱਪ ਉਤੇ ਹੋਣ
- ਉਪਰਲੇ ਤਿੰਨ ਡੰਡਿਆਂ ਤੇ ਖੜ ਕੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ – ਇਹ ਹੱਥ-ਪਕੜ ਵਾਸਤੇ ਹਨ

ਸਟੈੱਪਲੈਡਰਜ ਵਾਸਤੇ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ

- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਚੈੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ (ਪੌੜੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਸਮੇਤ)
- ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਸਟੈੱਪਲੈਡਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਖੋਲਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ
- ਲੌਕਿੰਗ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਗ੍ਰਾਊਂਡ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਫਰਸ਼ਾਂ ਸਾਫ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ

ਸਟੈੱਪਲੈਡਰਜ ਵਰਤੋਂ-ਵਿਚ

- ਕੰਮ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਸਮਾਂ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਮਿੰਟ)
- ਹਲਕਾ ਕੰਮ (10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ)
- ਜੇ ਸਟੈੱਪਾਂ ਉਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੱਥ-ਪਕੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਦੋ ਸਟੈਪਾਂ ਉਤੇ ਖੜ ਕੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ (ਸਵਿੰਗ-ਬੈਕ/ਡੱਬਲ-ਸਾਈਡਿਡ ਸਟੈੱਪਲੈਡਰਜ ਵਾਸਤੇ ਉਪਰਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸਟੈੱਪਾਂ)
- ਕਿਸੇ ਵੱਖੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ – ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈੱਲਟ ਬੱਕਲ (ਧੁੰਨੀ) ਪੌੜੀ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਇਕੋ ਹੀ ਡੰਡੇ ਜਾਂ ਸਟੱਪ ਉਤੇ ਹੋਣ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Safe use of ladders and stepladders: An employers' guide INDG402 ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ 2005 (ਸਿੰਗਲ ਕਾਪੀ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ 5 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਦੇ ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਪੈੱਕ ਵਿਚ ISBN 0 7176 6105 9)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm ਉਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਇਨਫੋਲਾਈਨ ਦਾ ਨੰਬਰ ਘੁਮਾਉ ਫੋਨ: 0845 345 0055 ਫੈਕਸ: 0845 408 9566 ਟੈਕਸਟਫੋਨ: 0845 408 9577 ਈ-ਮੇਲ: hse.infoline@natbrit.com ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ: HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, ਜਾਂ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hse.gov.uk ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਕੋਲੋਂ 25 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਦੇ ਪੈਕ ਵਿਚ ਖ੍ਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ISBN 0 7176 6127 X. ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਕੋਲੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿੰਗਲ ਕਾਪੀ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਫੋਨ: 01787 881165.

© *ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ।* ਇਸ਼ਤਹਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਤਸਦੀਕੀ ਜਾਂ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਮਕਸਦਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਖੁੱਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 10/05. ਸ੍ਰੋਤ ਵਜੋਂ ਐਚਐਸਈ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇਵੋ।

INDG405 10/05 C4000
ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਅਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।