

હવાને સ્વચ્છ કરવાનો સમય આવી ગયો છે!

ટૂંકી કાપેલી કરવતો (કટોફ્ફ સોઝ) વાપરતા સમયે તમારાં ફેફસાંનું રક્ષણ કરો



ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਜੇ ਤਮੇ ਰਸਤਾਓ ਉਪਰਨੀ ਫ਼ਰਸਅੰਧੀ (ਪੇਵਿੰਗ)ਨਾਂ ਸਮਾਰਕਾਮ ਅਥਵਾ ਟੇਭਰੇਭਨਾਂ ਕਾਮ ਕਰਨਾ ਡੋ, ਤੋ ਐ ਖ਼ੂਬ ਜ਼ ਅਨਵਾਯੋਗ ਏ ਕੇ ਤਮੇ ਕਟੋਫ਼੍ਰ ਸੋਝ (ਜੇਨੇ ਡਿਸਕ ਕਟਰ, ਕੋਨ ਕਟਰ ਅਥਵਾ 'ਵਿਝਰ'ਨਾ ਨਾਮੇਥੀ ਪਾਏ ਜਾਣਵਾਮਾਂ ਆਵੇ ਏ) ਤੇਨੋ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਡੋ. ਰਸਤਾਨੀ ਕੋਰ (ਕਰ੍ਥ), ਪੇਵਿੰਗ ਅਨੇ ਭਵੋਕਸਨੇ ਕਾਪਵਾਥੀ ਮੋਟਾ ਜ਼ਥਾਮਾਂ ਰਝਕਾਏ (ਪਥਰਨੀ ਰਝ) ਪੇਦਾ ਥਏਂ ਸਕੇ ਏ. ਆ ਪਥਰਨੀ ਰਝਮਾਂ ਅਮੁਕ ਭਲੂ ਝੀਏਰੀ ਰਝਕਾਏ ਡੋਏ ਏ ਜੇਨੇ **ਰੇਸਿਪਰੇਭਵ ਡਿਸਟਵਾਏਨ ਸਿਵਿਕਾ** (ਆਰਸਿਐਸ) ਕਠੇਵਾਏ ਏ. ਆਰਸਿਐਸਨਾ ਸੇਵਨਥੀ ਸਵਾਸਥਯਨੀ ਗੰਭੀਰ ਤਕਲੀਫ਼ੋ ਡੁਭੀ ਥਏਂ ਸਕੇ ਏ ਅਨੇ ਤੇ ਤਮਨੇ ਸਮਯ ਜ਼ਤਾਂ ਮਾਰੀ ਨਾਪੀ ਸਕੇ ਏ.

ਐਥਐਸਏ ਅਨੇ ਡਾਏਵੇਝ ਐਝੰਸਿਐ ਆ ਪਨ੍ਰਿਕਾ ਭਨਾਵੀ ਏ ਜੇ ਸਮਯਵੇ ਏ ਕੇ ਪਥਰਨੀ ਰਝਕਾਏਨਾ ਸੇਵਨਥੀ ਤਮਾਰਾ ਸਵਾਸਥਯਨੇ ਕੇਵੀ ਰੀਤੇ ਅਵਣੀ ਅਸਰ ਥਏਂ ਸਕੇ ਏ ਅਨੇ ਐ ਜੋਭਮੋਨੁੰ ਨਿਯੰਤਰਾਏ ਕਰਵਾ ਤਮੇ ਸੁੰ ਕਰੀ ਸਕੋ ਏ.



ਰਝਕਾਏਨੀ ਨਾਭੂਫ਼ੀ ਵਿਨਾ ਆਰਸਿਐਸਨਾ ਸੇਵਨਨੁੰ ਪ੍ਰਮਾਏ ਅਨਿਸ਼ਯ ਡੋਏਂ ਸਕੇ ਏ.

ਸਵਾਸਥਯ ਉਪਰ ਥਨੀ ਅਸਰੋ

ਪਥਰਾ, ਖ਼ਡਕੋ, ਰੇਤੀਐ ਅਨੇ ਝੀਕਾਏਰੀ ਮਾਟੀਮਾਂ ਮੋਟਾ ਜ਼ਥਾਮਾਂ ਡਿਸਟਵਾਏਨ ਸਿਵਿਕਾ ਡੋਏਂ ਸਕੇ ਏ. ਤੇਮਨੋ ਉਪਯੋਗ ਕਰ੍ਥੋ, ਫ਼ਵੇਝ, ਏਂਟੋ, ਟਾਏਕਸ ਅਨੇ ਕੋਨਕ੍ਰੀਟ ਭਨਾਵਵਾਮਾਂ ਥਾਏ ਏ. ਪਵਾਸਿਟਕਨੀ ਕਰ੍ਥੋਮਾਂ ਪਾਏ ਸਿਵਿਕਾਵਾਣੀ ਭਰਾਏਰੀ (ਫ਼ਿਵਰ) ਡੋਏਂ ਸਕੇ ਏ. ਆ ਵਸਤੁਐਨੇ ਕਾਪਵਾਥੀ ਡਵਾਮਾਂ ਰਠੇਵੀ ਪਥਰਨੀ ਰਝਮਾਂ ਭਲੂ ਝੀਏਰੀ ਆਰਸਿਐਸਨੀ ਰਝਕਾਏ ਪੇਦਾ ਥਾਏ ਏ. ਆ ਰਝਕਾਏ ਝੀਏਰੀ ਏ ਅਨੇ ਕਾਪਵਾ ਸਮਯੇ ਤਮੇ ਡੁਭੇਸ਼ਾਂ ਤੇਨੇ ਜ਼ੇਏਂ ਨਥੀ ਸਕਨਾ.

ਜੇ ਤਮੇ ਭਲੂ ਆਰਸਿਐਸਨੇ ਸ਼ਾਸਮਾਂ ਡੋ ਤੋ ਨੀਏਨਾਂ ਫ਼ੇਫ਼ਸਾਂਨਾਂ ਫਰਫੋ ਤਮਨੇ ਥਏਂ ਸਕੇ ਏ.

ਸਿਵਿਕੋਸਿਸ

ਸਿਵਿਕੋਸਿਸਥੀ ਸ਼ਾਸ ਡੇਵੁੰ ਵਧੂ ਕਠੀਨ ਭਨੇ ਏ ਅਨੇ ਤੇਨਾਥੀ ਫ਼ੇਫ਼ਸਾਂਨਾ ਡੇਪੋਨੁੰ ਜੋਭਮ ਵਧੇ ਏ. ਘਾਏਂ ਵਧੋਨਾਂ ਸੇਵਨ ਪਏਰੀ ਤੇ ਮੋਟਾ ਭਾਏ ਥਾਏ ਏ. ਪਾਏ ਥੋਡਾ ਮਠਿਨਾ ਅਥਵਾ ਵਧੋ ਫਰਮਿਯਾਨ ਅਪਵਾਫ਼ੜਪ ਖ਼ੂਬ ਵਧਾਰੇ ਸੇਵਨਥੀ ਆ ਚਿਫ਼ੋ ਪੇਦਾ ਥਏਂ ਸਕੇ ਏ.

ਫ਼ੇਫ਼ਸਾਂਨੁੰ ਕੇਨਸਰ

ਆਰਸਿਐਸਨਾ ਭਲੂ ਵਧਾਰੇ ਅਨੇ ਡਾਂਭਾ ਗਾਣਾਨਾ ਸੇਵਨਥੀ ਫ਼ੇਫ਼ਸਾਂਨੁੰ ਕੇਨਸਰ ਥਏਂ ਸਕੇ ਏ.

ਡਾਂਭਾ ਵਧਵਥੀ ਥਾਡਤੋ ਫ਼ੇਫ਼ਸਾਂਨੋ ਅਵਰੋਧਕ ਰੋਗ - ਕੋਨਿਕ ਐਓਐਕਟਿਵ ਪਭਮੋਨਰਿ ਡਿਸੀਝ (ਸਿਐਓਪਿਡਿ)

ਸਿਐਓਪਿਡਿ ਐ ਖ਼ਾਂਸੀ ਅਨੇ ਐਫ਼ੇਫ਼ੀਮਾ ਜੇਵਾਂ ਫ਼ੇਫ਼ਸਾਂਨਾ ਫਰਫੋਨੁੰ ਐਕ ਜ਼ਥ ਏ ਜੇ ਪਾਏ ਆਰਸਿਐਸਥੀ ਥਏਂ ਸਕੇ ਏ, ਜੇਨਾ ਪਰਿਏਯਾਮੇ ਸਖਨ ਡਾਂਫ਼ ਅਨੇ ਡਾਂਭਾ ਗਾਣਾਨੀ ਖ਼ਾਂਸੀ ਥਏਂ ਸਕੇ ਏ. ਆ ਰੋਗਨੋ ਵਿਕਾਸ ਧੀਮੋ ਏ ਅਨੇ 40 ਥੀ ਨੀਏਨੀ ਵਧਨਾ ਡੋਕੋਮਾਂ ਜ਼ਵਛੇ ਜ਼ ਜੋਵਾ ਮਣੇ ਏ. ਤੇਨਾਥੀ ਘਾਏਰੀ ਜ਼ ਅਪੰਗਤਾ ਥਾਏ ਏ ਅਨੇ ਤੇ ਮ੍ਰਿਯੁਨੁੰ ਮੁਖ਼ਯ ਕਾਰਾਏ ਏ.

ਥੇਤਨਾ ਰਠੋ!

- ਕਾਪਵਾ ਸਮਯੇ ਤਮਨੇ ਡੁਭੇਸ਼ਾਂ ਰਝ ਟੇਯਾਸ਼ੇ ਨਠੀ.
- ਤਮਾਰੀ ਨਠਕ ਡੁਭਾ ਰਠੇਵਾ ਕਾਮਗਾਰੋ ਅਨੇ ਭੀਯ ਡੋਕੋਨੇ ਤੇਨਾਥੀ ਡਾਨਿ ਪਠੋਥੀ ਸਕੇ ਏ.



ਜੇਘਮਨੂੰ ਸੰਘਾਲਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਘਟਾਓ

ਰੱਝਨੇ ਪਾਣੀਥੀ ਨੀਚੇ ਆਈਓ

ਪਾਣੀਥੀ ਰੱਝਨੇ ਦੁਆਰੀ ਫੇਰੀ ਐ ਤਮਾਰਾ ਰੱਝਾਣੁਨੋ ਪਠੇਠੋ ਉਪਾਯ ਏ. ਅਥੀ ਅਘਤਨ ਕਟ-ਓਫ਼ ਸੋਝਨੀ ਸਾਥੇ ਜੇਠੇਠੁੰ ਪਾਣੀ ਵਾਪਰਵਾ ਮਾਟੇ ਐਕ ਓਯਰ ਡੋਯ ਏ. ਪਾਣੀਨੇ ਐਕ ਮੇਠਨਸ ਫੀਡਮਾਂਥੀ (ਸ਼ਿਝ ਉਪਾਯ) ਅਥਵਾ ਤੋ ਐਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਰਵਾਠੀ ਆਟਵੀਮਾਂਥੀ ਪੂਰੰ ਪਾਡੀ ਸਕਾਯ ਏ. ਰੱਝਨੇ ਪਾਣੀਥੀ ਆਯਰ ਰੀਨੇ ਧੋਠ ਨਾਯਵੀ ਡੋਯ ਤੋ **ਦਰ ਮਿਨਿਟੇ ਓਯਮਾਂ ਓਯੋ 0.5 ਵੀਟਰਨੋ** ਪ੍ਰਵਾਡ ਤਮਨੇ ਜੇਠਐ.

ਰੱਝਥੀ ਰੱਝਾਣ ਮਾਟੇ ਐਕ ਯੋਯ ਯੁਰਘੋ (ਓਸਟ ਮਾਸਕ) ਪਠੇਰੋ

ਪਾਣੀਥੀ ਦੁਆਰਾ ਪਠੀ ਪਾਣੁ ਤਮਾਰੇ ਐਕ ਯੋਯ ਓਸਟ ਮਾਸਕ (ਰਿਸਪਿਰੇਟਰ) ਪਠੇਰਵੁੰ ਪਓਥੇ. **ਉਪਦ੍ਰਵਕਾਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਨਾਂ ਓਸਟ ਮਾਸਕੋ ਤਮਾਰਾ ਫੇਝਾਂਨੂੰ ਰੱਝਾਣੁ ਨਥੀ ਕਰਤਾਂ.** ਤਮਾਰੰ ਪਾਣੀਥੀ ਦੁਆਰੀ ਫੇਰਾਨੂੰ ਉਪਕਰਾਣੁ ਕਸਮਤਾਥੀ ਕਾਮ ਕਰਨੂੰ ਡੋਯ ਤੋ ਪਾਣੁ ਐਵੀ ਜਾਨਨੂੰ ਓਸਟ ਮਾਸਕ ਵਾਪਰੋ ਕੇ ਜੇਨੋ ਰੱਝਾਣੁਨੋ ਅੰਕ (ਪ੍ਰੋਟੇਕਸ਼ਨ ਫੇਕਟਰ) ਓਯਮਾਂ ਓਯੋ 10 ਡੋਯ. ਕਾਂ ਤੋ ਐਫਐਫਫਿ3 ਫਿਲਟਰਿੰਗ ਫੇਸਪੀਸਿਸ ਅਥਵਾ ਤੋ ਪਿ3 ਫਿਲਟਰੋਵਾਯਾ ਓਟੋਨੇਝਵ ਰਿਸਪਿਰੇਟਰੋ ਵਾਪਰੋ.

ਤਮਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀਨੀ ਜਾਣਵਾਈ ਕਰੋ

ਤਮਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਸੇਠਫਿਟਿਨਾ ਉਪਕਰਾਣੋਨੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤਪਾਸ ਕਰੋ.

- ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕੇ ਪਾਣੀਨੀ ਧਾਰੋ (ਜੇਠੋ) ਆਯਰ ਕਾਮ ਕਰੇ ਏ. ਪਾਣੀਨੀ ਜੇਠੋਨੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੀਨੇ ਪਾਣੀਨੋ ਪੂਰਤੋ ਪ੍ਰਵਾਡ ਜਾਣਵਾਯੋ ਐ ਆਵਸ਼ਯਕ ਏ ਅਤੇ ਓਯਮਾਂ ਓਯੁੰ ਜ਼ਾਰੇ ਪਾਣੁ ਭਵੇਠੋ ਆਯਰਵਾਮਾਂ ਆਵੇ ਤ਼ਾਰੇ ਤੇਮ ਕਰਵੁੰ ਜੇਠਐ.
- ਕਾਪਵਾਨਾ ਸਮਧਨੇ ਘਟਾਓਵਾ ਮਾਟੇ ਘਸਾਠ ਜਯੇਵੀ ਕਾਪਵਾਨੀ ਓਸਕੋ ਆਯਰਵੀ ਜੇਠਐ.
- ਡੋਝੋ ਅਤੇ ਆਟਵੀਓਨੀ ਜਾਣਵਾਈ ਕਰੋ.
- ਮਾਸਕੋਨੇ ਤਪਾਸੋ ਅਤੇ ਜਾਣਵਾਈ ਕਰੋ.

ਭੀਜੰ ਜੇਘਮੋ

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕੇ ਭੀਜੰ ਜੇਘਮੋਨੂੰ ਨਿਰਾਕਾਣੁ ਥਾਯ, ਦਾ.ਤ.::

- ਅਵਾਯ;
- ਡਾਓਤੋ ਕਯਰੋ;
- ਪਾਣੀਨੋ ਫੁਵਾਰੋ;
- ਡਾਯ-ਭਾਂਯਮਾਂ ਘੁਜਰੀ;
- ਡਾਯਥੀ ਥਤਾਂ ਕਾਮੋ.

ਜ਼ਾਰੇ ਤਮੇ ਕਟ-ਓਫ਼ ਸੋਝ ਯਵਾਯੋ ਤ਼ਾਰੇ ਤਮਾਰੀ ਅਤੇ ਭੀਜੰਨੀ ਸਵਾਮਤੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਯਾਰੋ. ਯੋਯ ਵਿਯਿਗਤ ਸੰਰੱਝਾਣੁਨੀ ਸਾਮਗ੍ਰੀ ਵਾਪਰੋ, ਜੇਵੀ ਕੇ ਡਾਓ ਡੇਠੋ, ਸੇਠਫਿਟਿ ਗਵਾਸਿਸ ਅਤੇ ਈਅਰ ਓਫਿਫਿਓਰੋ. ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕੇ ਆ ਅਥੀ ਵਸਤੁਓ ਯੋਯ ਰੀਨੇ ਪਠੇਰਵਾਮਾਂ ਆਵੇ ਏ ਅਤੇ ਅਥੀ ਸਾਥੇ ਵਾਪਰਵਾ ਮਾਟੇ ਯੋਯ ਏ.

ਯਾਫ ਰਾਘੋ!

- ਰੱਝਨੇ ਡੁੰਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਣੀਥੀ ਦੁਆਰੀ ਰਾਘੋ.
- ਐਕ ਯੋਯ ਓਸਟ ਮਾਸਕ ਪਠੇਰੋ.



ਆਰਸਿਐਸਨੀ

ਰੱਝ



ਆ ਪੈਨਿਨਾ ਸਿਝਾਨੀ ਪਾਸੇ ਜੇਠਵੀ ਆਰਸਿਐਸਨੀ ਆਯਰਵੀ ਏ ਤੇਨਾਥੀ ਵਧਾਰੇ ਰੱਝ ਜੇ ਤਮੇ ਐਕ ਪੂਰੀ ਪਾਠੀ (ਸ਼ੀਫਿਟ) ਦਰਮਿਯਾਨ ਸ਼ਾਸਮਾਂ ਠੋ ਤੋ ਤਮੇ ਜੇਘਮਮਾਂ ਏ.

વધુ શોધી કાઢો

કર્મચારીઓ અને બીજાંઓનું રક્ષણ કરવા માટે, કામદાતાઓએ કામના સ્થળમાં સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીની જરૂરિયાતો, જે કંટ્રોલ ઓફ સબસ્ટેન્સિસ હેઝાર્ડસ ટુ હેલ્થના કાયદા રેગ્યુલેશન્સ 2002 (સિઓએસએચએચ)માં છે, તેનું અનુસરણ કરવું જોઈએ.

બાંધકામમાં આરસિએસના સેવનનું નિયંત્રણ કેમ કરવું તે વિષે એચએસઈએ સાફું માર્ગદર્શન બનાવ્યું છે. આ સિઓએસએચએચ ઈશિનિયઅલ્સ માર્ગદર્શક પત્રિકાઓ અહીં છે: www.hse.gov.uk/pubns/guidance/cnseries.htm. સિઓએસએચએચ ઈશિનિયઅલ્સ પત્રિકા CN6 રોટરિ કટર્સ વાપરીને પેવિંગ અને કર્બસ્ટોન્સ કાપવા માટે સારી વહેવારુ સલાહ પૂરી પાડે છે.

સ્ટોન ડસ્ટ એન્ડ યૂ પત્રિકા INDG315(rev1)
એચએસઈ બૂક્સ 2006 (એક નકલ મફત)
www.hse.gov.uk/pubns/indg315.pdf

અવાજ વિષે વધુ માહિતી માટે, જૂઓ નોઈઝ એટ વર્કઃ ગાઈડંસ ફોર એમ્પ્લોયર્સ ઓન ધ કંટ્રોલ ઓફ નોઈઝ એટ વર્ક રેગ્યુલેશન્સ 2005 પત્રિકા INDG362(rev1)
એચએસઈ બૂક્સ 2005 (એક નકલ મફત અથવા દામવાળા 10 નકલના પેક ISBN 978 0 7176 6165 7)
www.hse.gov.uk/pubns/indg362.pdf

હાથ-બાંધની ધ્વજારી વિષે વધુ માહિતી માટે જૂઓ: કંટ્રોલ ધ રિસ્ક ફ્રોમ હેન્ડ-આર્મ વાયબ્રેશનઃ એડવાઈસ ફોર એમ્પ્લોયર્સ ઓન ધ કંટ્રોલ ઓફ વાયબ્રેશન એટ વર્ક રેગ્યુલેશન્સ 2005 પત્રિકા INDG175(rev2) એચએસઈ બૂક્સ 2005 (એક નકલ મફત અથવા દામવાળા 10 નકલના પેક ISBN 978 0 7176 6117 6) www.hse.gov.uk/pubns/indg175.pdf

હાથકામ વિષે માહિતી માટે, જૂઓ ગ્રેટિંગ ટુ ગ્રિપ્સ વિથ મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગઃ એ શોર્ટ ગાઈડ પત્રિકા INDG143(rev2) એચએસઈ બૂક્સ 2004 (એક નકલ મફત અથવા દામવાળા 15 નકલના પેક ISBN 978 0 7176 2828 5) www.hse.gov.uk/pubns/indg143.pdf

આ પત્રિકા હાઈવેઝ એજન્સિની સાથે બનાવવામાં આવી છે.

વધુ માહિતી

એચએસઈનાં દામવાળાં અને મફત પ્રકાશનો HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA માંથી મેઈલ ઓર્ડરથી મળી શકે છે.
ટેલિ: 01787 881165 ફેક્ષ: 01787 313995
વેબસાઈટ : www.hsebooks.co.uk (એચએસઈનાં દામવાળાં પ્રકાશનો પણ પુસ્તકની દુકાનોમાંથી મળી શકે છે અને મફત પત્રિકાઓ એચએસઈની વેબસાઈટ www.hse.gov.uk ઉપરથી ડાઉનલોડ કરી શકાય છે.)

સ્વાસ્થ્ય અને સલામતી બાબત વધુ માહિતી માટે એચએસઈની ઈન્ફોલાઈનને ફોન કરો - ટેલિ: 0845 345 0055 ફેક્ષ: 0845 408 9566 ટેક્સ્ટફોન: 0845 408 9577 ઈ-મેઈલ: hse.infoline@natbrit.com અથવા અહીં લખો: HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG.

આ પત્રિકામાં સારી કાર્યનીતિ વિષે નોંધો છે જે ફરજિયાત નથી પણ તમારે શું કરવું જોઈએ તે વિષે વિચાર કરવા માટે તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

© કાઉન કોપીરાઈટ આ પ્રકાશનની નકલો મફતથી કરી શકાય છે, સિવાય કે તેનો હેતુ જાહેરખબર, બાંધકારી અથવા વ્યાપાર માટે હોય. પહેલી આવૃત્તિ 03/08. કૃપા કરીને એચએસઈને મૂળ તરીકે સ્વીકારશો.