

ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ!

ਕੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਰੀਆਂ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ



ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ!

ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕਾਂ ਉੱਪਰ ਪੇਂਟਿੰਗ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਆਰੀ (cut off saw) ਵਰਤੋਗੇ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਿਸਕ ਕਟਰ (disc cutter), ਕੋਨ ਸੋ (con saw) ਜਾਂ 'ਵਿਜ਼ਰ' whizzer ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ)। ਕਰਬ, ਪੇਂਟਿੰਗ ਜਾਂ ਬਲਾਕ ਕੱਟਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਪੂੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪੱਥਰ ਦੀ ਪੂੜ (stone dust)। ਪੱਥਰ ਦੀ ਪੂੜ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਯੋਗ ਕਰਿਸਟਾਲਾਈਨ ਸਿਲੀਕਾ (ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ) (respirable crystalline silica (RCS)) ਨਾਮੀ ਪੂੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. (RCS) ਪੂੜ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਏਚ.ਐਸ.ਈ.(HSE) ਅਤੇ ਹਾਈਵੇਜ਼ ਏਜੰਸੀ (Highways Agency) ਨੇ ਇਹ ਪਰਚਾ ਛਾਪਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੱਥਰ ਦੀ ਪੂੜ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪੂੜ ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ.(RCS) ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮਾਮਸਸਵਿਓ

ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਅਸਰ

ਪੱਥਰ, ਰੋਕਾਂ ਰੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਚੀਕਣੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰਿਸਟਾਲਾਈਨ ਸਿਲੀਕਾ (crystalline silica) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਬ, ਫਲੈਗ, ਇੱਟਾਂ, ਰਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਕੰਕਰੀਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਕਰਬਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੀਲੀਕਾ-ਅਧਾਰਤ ਫਿਲਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਰਹੀ ਪੱਥਰ ਦੀ ਪੂੜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. ਦੇ ਕਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਣ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪੱਥਰ ਕੱਟਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਪੂੜ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਲਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ (Silicosis)

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ (Silicosis) ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. ਦਾ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਧਾਰਨ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (Lung cancer)

ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰੋਗ (ਸੀ.ਓ.ਪੀ.ਡੀ.) [Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)]

ਸੀ.ਓ.ਪੀ.ਡੀ. (COPD) ਇੱਕ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ (bronchitis) ਅਤੇ ਪੇਟ ਗੈਸ (emphysema) ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵੱਜੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 40 ਦੀ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਨਾਕਾਮ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ!

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪੂੜ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।
- ਪੂੜ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ



ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ

ਪੂੜ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੀ ਕਰੋ

ਬਚਾਅ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਭ ਨਵੀਆਂ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਾਈਪ ਲਈ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਮੈਨਜ਼ (ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਚੋਣ) ਤੋਂ ਜਾਂ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ **0.5 ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ** ਵਹਾਅ ਦੀ ਦਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂੜ ਗਿੱਲੀ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉਚਿੱਤ ਪੂੜ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

ਪਾਣੀ ਰੋਕ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਪੂੜ ਰੋਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ (ਰੈਸਪਾਈਰੇਟਰ)। **ਨਿਊਸੈਂਸ-ਗ੍ਰੇਡ (Nuisance grade)** ਪੂੜ ਰੋਕ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੂੜ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਵੀ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਬਚਾਅ ਤੱਤ ਵਾਲਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮਾਸਕ ਹੀ ਵਰਤੋ। FFP3 ਛਾਣਨ ਵਾਲੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੀਸ ਜਾਂ P3 ਫਿਲਟਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਐਰੀਨੋਸਲ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ ਵਰਤੋ।

ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

ਆਪਣੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਨੇਮਬੱਧ ਚੈਕ ਕਰੋ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜੌਟ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਜੌਟ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਉਚਿੱਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਹਾਅ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਵਾਰੀ ਬਲੇਡ ਬਦਲਣ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜੌਟ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਕੱਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘਸੇ ਹੋਏ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਡਿਸਕ ਬਦਲੋ।
- ਰਬੜ ਦੇ ਪਾਈਪ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।
- ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।

ਹੋਰ ਖਤਰੇ

ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਯਕੀਨੀ ਨਜਿੱਠੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ:

- ਆਵਾਜ਼ਾਂ
- ਭੁੜਕ ਰਿਹਾ ਮਲਬਾ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਫੁਹਾਰਾਂ
- ਹੱਥ-ਬਾਂਹ ਦੀ ਥੱਰਾਹਟਾਂ
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲਾ।

ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਆਰੀ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਉਚਿੱਤ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਿਆ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਵਰਤੋ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪੱਕੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਬਚਾਓ ਜੰਤਰ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਣ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੂੜ ਗਿੱਲੀ ਕਰੋ।
- ਪੂੜ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।



ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. (RCS) ਪੂੜ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦੌਰਾਨ ਏਨੀ ਪੂੜ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜੋ ਇਸ ਪੈਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਹੋਈ ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. (RCS) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ (Control of Substances Hazardous to Health Regulations) 2002 ਸੀ.ਓ.ਐਸ.ਏਚ.ਏਚ. (COSHH) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੰਮ ਅਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਏਚ.ਐਸ.ਈ.(HSE) ਨੇ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ.(RCS) ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਲਈ ਅਸਾਨ ਸੇਧ ਉਤਪਾਦਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੀ.ਓ.ਐਸ.ਏਚ.ਏਚ. (COSHH essentials) ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਸੂਲ ਦੀਆਂ ਰਾਹਬਰ ਸ਼ੀਟਾਂ ਇਥੇ ਹਨ www.hse.gov.uk/pubns/guidance/cnseries.htm. ਸੀ.ਓ.ਐਸ.ਏਚ.ਏਚ. ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਸੂਲ (COSHH essentials) ਸ਼ੀਟ CN6 ਪੇਵਿੰਗ ਅਤੇ ਕਰਬਸਟੋਨ ਪੁੰਮ ਪੁੰਮ ਕੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਕੱਟਣ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪੱਥਰ ਦੀ ਧੂੜ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ (Stone dust and you) ਪਰਚਾ INDG315(ਸੁਧਾਰਿਆ1) HSE Books 2006 (ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫਤ) www.hse.gov.uk/pubns/indg315.pdf

ਆਵਾਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ ਕੰਮ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ (Noise at work: Guidance for employers on the Control of Noise at Work Regulations) 2005 ਪਰਚਾ INDG362 (ਸੁਧਾਰਿਆ1) HSE Books 2005 (ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਫੀਸ ਵਾਲੇ 10 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ISBN 978 0 7176 6165 7) www.hse.gov.uk/pubns/indg362.pdf

ਹੱਥ-ਬਾਂਹ ਥੱਰਾਹਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ ਹੱਥ-ਬਾਂਹ ਦੀ ਥੱਰਾਹਟ ਤੋਂ ਖਤਰੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰੋ ਕੰਮ ਤੇ ਥੱਰਾਹਟ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਕਾਨੂੰਨ (Control the risk from hand arm vibration: Advice for employers on the Control of Vibration at Work Regulations) 2005 ਪਰਚਾ INDG175 (ਸੁਧਾਰਿਆ2) HSE Books 2005 (ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਫੀਸ ਵਾਲੇ 10 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ISBN 978 0 7176 6117 6) www.hse.gov.uk/pubns/indg175.pdf

ਇਹ ਪਰਚਾ ਹਾਈਵੇਜ਼ ਏਜੰਸੀ (Highways Agency) ਨਾਲ ਸਾਂਝਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸੰਖੇਪ ਸੇਧ (Getting to grips with manual handling: A short guide) ਪਰਚਾ INDG143 (ਸੁਧਾਰਿਆ 2) HSE Books 2004 (ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਫੀਸ ਵਾਲੇ 15 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ISBN 978 0 7176 2828 5) www.hse.gov.uk/pubns/indg143.pdf

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਏਚ.ਐਸ.ਈ. (HSE) ਦੇ ਫੀਸ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਡਾਕ ਆਰਡਰ ਦੁਆਰਾ ਇਥੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA ਫੋਨ: 01787 881165 ਫੈਕਸ: 01787 313995 ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hsebooks.co.uk (ਏਚ.ਐਸ.ਈ. (HSE) ਦੇ ਫੀਸ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਪਰਚੇ ਏਚ.ਐਸ.ਈ. (HSE) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hse.gov.uk ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ)

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਏਚ.ਐਸ.ਈ. ਜਾਣਕਾਰੀਲਾਈਨ (Infoline) ਤੇ ਫੋਨ: 0845 345 0055 ਫੈਕਸ: 0845 408 9566 ਟੈਕਸਟਫੋਨ 0845 408 9577 ਈ-ਮੇਲ: hse.infoline@natbrit.com ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਥੇ ਲਿਖੋ HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG.

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

©ਕ੍ਰਿਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਪਿਠਾਕਣ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਉਤਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ 03/08 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੋਮੇ ਵੱਜੋਂ ਏਚ.ਐਸ.ਈ. (HSE) ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿਓ।