

د پورې او یا خوځنده پورې په اړه د سلامتیا مشورې (Top tips for ladder and stepladder safety)

د پورې د اودرولو لپاره ترتیبات

- له استعمال څخه مخکې هره ورځ یې وگورئ (د پورې د پښو سره)
- خوندي بې وساتئ.
- ځمکه باید همواره او کلکه وي
- د ځمکې تر ټولو زیات اړخیز میل باید 16° وي (پاتکې باید د مناسبې آلې پواسطه لیبول شي)
- د ځمکې تر ټولو زیات شاتنې میل باید 6° وي
- د پورې پاسنۍ برخه باید په کلکه نقطه تکیه شي
- فرشونه باید پاک وي او خویدونکې نه وي.

د اودرول شوو پورېو استعمال

- د کار لنډه دورانیه (زیات نه زیات 30 دقیقې)
- سپک کار (د 10 kg پورې)
- د پورې زاویه 75° او یا $\frac{1}{4}$ واحدو پورته خواته
- تل پورې کلکه ونیسئ. کله چې پورته کیږئ
- زیات مه پورته کیږئ - ځان ډاډه کړئ چې ستاسو د پټۍ سگک او یا نوم د کتارو په مینځ کې واقع شي او دواړه پښې په یوه پاتکې باندې وساتئ.
- د پورتنیو دريو پاتکو څخه او چت کار مه کوی. ځکه چې دا تاسو ته د لاسونو نیولو ځای برابروي.

د خوځنده پورې لپاره ترتیبات

- هره ورځ یې وگورئ (سره د پښو)
- ځان ډاډه کړئ چې پورې د پوره خلاصولو لپاره ځای لری
- د بندولو او کلکولو وسیله استعمال کړئ.
- ځمکه باید کلکه او همواره وي
- فرشونه باید پاک وي او خویدونکې نه وي.

خوځنده پورې په استعمال کې

- د کار لنډه دورانیه (زیات نه زیات 30 دقیقې)
- سپک کار (د 10 kg پورې)
- په پورتنی دوو پاتکو (د دوه طرفه پورې پورتنی درې پاتکې) باندې کار مکوئ. مگر دا چې تاسو د لاس نیولو لپاره مطمئن یو ځای ولری.
- په ژۍ باندې د کار کولو څخه ډډه وکړئ.
- زیات مه پورته کیږئ - ځان ډاډه کړئ چې ستاسو د پټۍ سگک او یا نوم د کتارو په مینځ کې واقع شي او دواړه پښې په یوه پاتکې باندې وساتئ.

نور معلومات

د پورېو او د خوځنده پورېو ډاډه استعمال، د کار د څڅتن رهنما INDG402 د ایچ ایس ای. ای کتابونه 2005 (یوستوي نقل وړیا دي او یا د 5 نقلونو قیمت لرونکي بستې ISBN 0 7176 6105 9

نور معلومات په <http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm> ویب پاڼه کې موندلې شی.

د روغتیا او سلامتۍ په اړه د نور معلوماتو لپاره د ایچ ایس ایس سي د معلوماتو لاین، ټیلیفون: 0845 345 0055 فیکس: 0845 408 9566 لیکلې پیغام وړونکې ټیلیفون: 0845 408 9577 ته ټیلیفون وکړئ او یا په ای میل: hse.infoline@natbrit.com او یا ایچ ایس ایس سي انفارمیشن سرویسز، کثیریلي بزنس پارک، کثیریلي، CF83 3GG ته ولیکئ. او یا د www.hse.gov.uk ویب پاڼه وگورئ.

دغه لارښوونه د ښه عملکرد په اړه د معلوماتو لرونکې ده چې عملي کول یې په تاسو حتمي نه دي خو کیدای شي چې تاسو ته د گټې خالي نه وي. دغه رهنما د ایچ ایس ایس سي د کتابونو، ISBN 0 7176 6127 X له ۲۵ قیمت لرونکې بستو په شکل لاس ته راوړئ. یوستوي وړیا نقلونه همدارنگه د ایچ ایس ایس ای له کتابونو څخه لاست ته راوړلې شی. ټیلیفون: 01787881165.

کراون کاپي رایت: دغه نشریه همدارنگه کولای شي په آزاده توگه بیا تولید شي خو چې د اشتهار، قرارداد او یا د تجارتي اهدافو لپاره نه وي. د لومړي ځل لپاره په 06/05 نشر شو. مهرباني وکړئ. مواخذ یې د ایچ ایس ایس ای په توگه معرفي کړئ.

INDG405 10/05 C4000

د روغتیا او سلامتیا د مدیر په واسطه چاپ او نشر شو.